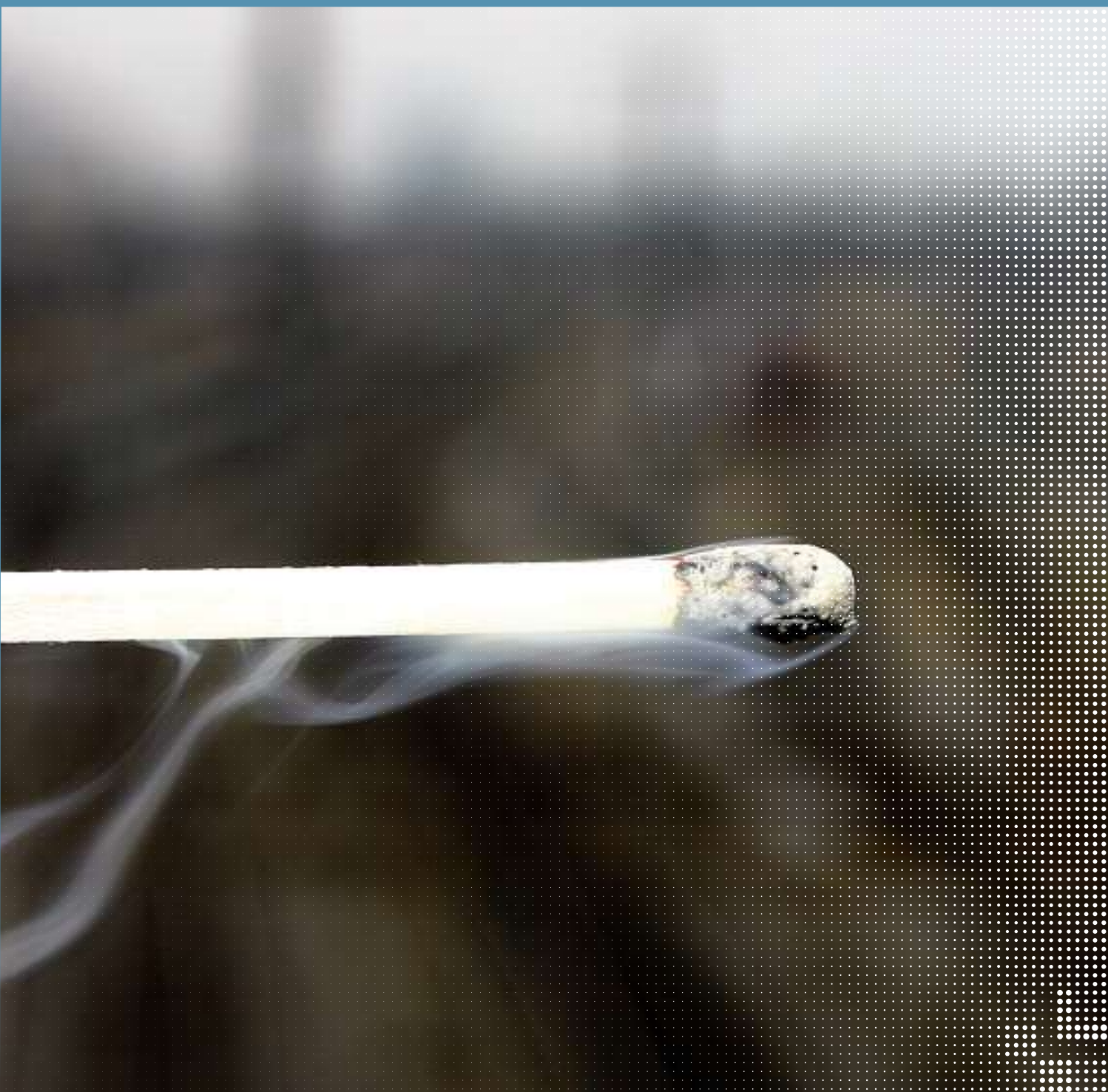


## Ausgebrannt

Diagnose und Therapie: Burnout gibt vielen Leiden einen Namen  
Arbeitsrecht: Den Teufelskreis durchbrechen, Eskalation vermeiden

## Dicke Luft im Schulzimmer

Mangelnde Frischluft erstickt die Freude am Lernen



# Pick up

**Pick up – das praxisbezogene Unterrichtsmittel für die Sekundarstufe I, mit Ideen und Aufgaben für verschiedene Fächer. 20 Themen.**

## Themen:

Lebensmittelmarkt  
Nachhaltige Entwicklung  
Gentechnik  
Energie  
Berufswahl  
Globalisierung  
Boden  
Verpackungen  
Sport  
Geschmack  
Wasser  
Lebensmittelsicherheit  
Technik  
Tiere  
Europa  
Pflanzen  
Berufe  
Tourismus  
Natur



**Pick up Unterricht:** Pro Thema bis 40 Seiten Unterrichtsideen, Informationen und Arbeitsunterlagen zum Download auf [www.lid.ch](http://www.lid.ch).

**Pick up Magazin:** Als Arbeitsbasis für die Schülerinnen und Schüler, kostenlos im Klassensatz.

**Herausgegeben von der Schweizer Landwirtschaft**

In Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule Zentralschweiz



Anschauen und bestellen auf

**[www.lid.ch/pickup](http://www.lid.ch/pickup)**

**LID Landwirtschaftlicher Informationsdienst**  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6, 031 359 59 77, [info@lid.ch](mailto:info@lid.ch)

# iLab

Das Schülerlabor am Paul Scherrer Institut

## Das Labor für die iPod-Generation

Nachwuchs für die Forschung



Bei der Nachwuchsförderung in Naturwissenschaften will das Paul Scherrer Institut PSI neue Wege gehen. In einem Schülerlabor experimentieren Jugendliche in Zweiergruppen mit Schallpulsen. Sie erfahren spielerisch die Geheimnisse von Wellenphänomenen, die für die Forschung am PSI von zentraler Bedeutung sind.

In erster Linie richtet sich das iLab an Jugendliche im Alter von 14 bis 15 Jahren, das Programm kann aber für 12- bis 20-Jährige angepasst werden.

**Melden Sie Ihre Schulklasse noch heute an.**  
**Anmeldeformular im Internet: [www.ilab-psi.ch](http://www.ilab-psi.ch)**

**Kontakt:** [ilab@psi.ch](mailto:ilab@psi.ch)

**Paul Scherrer Institut**  
Schülerlabor iLab  
5232 Villigen PSI, Schweiz  
Tel. +41 (0)56 310 55 40  
Fax +41 (0)56 310 55 41

PAUL SCHERRER INSTITUT  
**PSI**

Guten Schultag!

Ein Baum von einem Mann. Voller Energie, erfahren, vielseitig engagiert, sportlich. Interesse an guten Büchern, gefreute Familie. Den bläst so leicht nichts um. Wenn du ihm im Quartier oder im Tram begegnest, steht immer dieses aufmunternde Lächeln in seinem Gesicht, das sagt: «Ich will wirklich wissen, wie es dir geht.» Und man erzählt ihm auch gerne Persönliches, das man anderen eher nicht erzählt.

Eines Tages kommt seine Frau allein zum Quartierfest. Es gehe ihm nicht gut, berichtet sie, er habe eine Auszeit nehmen müssen. Nein, er wüsche noch keinen Besuch. Mein Brief an ihn bleibt Monate ohne Antwort.



Heinz Weber  
Verantwortlicher Redaktor

Dann meldet er sich mit einem Rundschreiben an den Freundeskreis: Aus mehr oder weniger heiterem Himmel habe es ihn «verblasen». Ein paar ungewohnt negative Feedbacks, ein aufsässiges Elternpaar, ein kleiner Unfall mit dem Velo. Es sei gewesen, als habe sich eine Wolke vor die Sonne geschoben. Rückenschmerzen, Schweissausbrüche, Angst vor dem Tag schon beim Aufwachen. Er sei auf Umwegen zum Schulhaus geschlichen, weil er es anders nicht geschafft habe. Zunehmendes Gefühl des Ungenügens, Scham gegenüber Familie und Kollegium, Suizidgedanken, Zusammenbruch.

Ich erinnere mich, ihm noch begegnet zu sein, als dies alles schon akut gewesen sein muss. Mir war nichts an ihm aufgefallen. Er hatte nichts gesagt.

Beim nächsten Quartierfest sitzt er wieder am Tisch. Er wirkt nicht mehr so straff und energisch wie früher, sondern weicher, verletzlich. Um sein Kinn wallt graues Gewölk. «Ich habe einen Bart eingefangen», lacht er. Es gehe ihm gut, er arbeite Teilzeit. Eine Kollegin und ein Kollege hätten vom Schulteam den Auftrag bekommen, in nächster Zeit speziell auf sein Wohlergehen zu achten.

Burnout ist der Schwerpunkt dieses Sonderhefts Gesundheit von BILDUNG SCHWEIZ (ab Seite 7). Wir setzen ihn im Wissen darum, dass dies keine fest definierte Krankheit ist, weder medizinisch noch arbeitsrechtlich. Der Begriff Burnout gebe vielen Belastungen einen Namen und ermögliche es so, ein Gespräch darüber zu führen, sagt der Psychologe Hanspeter Flury im Interview. Ähnlich sieht es sein Kollege Andi Zemp: «Der Vorteil dieser Diagnose ist, dass sie breit gestellt werden kann und die Sensibilisierung für dieses Krankheitsbild dadurch erhöht wird. Wir machen die Erfahrung, dass dadurch verschiedene Betroffene oder ihre Angehörigen sich melden, bevor der Zustand einen stationären Aufenthalt notwendig macht.» Aber, so weiss Pius Egli vom Luzerner Lehrerinnen- und Lehrerverband LLV: «Die Betroffenen finden oft den Weg nicht, Hilfe zu suchen und Unterstützung anzunehmen.»

Damit komme ich zurück auf meinen Freund, den «Baum», der so stark wirkte und es an einem bestimmten Punkt doch nicht war. Ich wüsche ihm, dass er wieder blühen und Früchte tragen kann. Wenn auch nicht mehr gar so viele.

## Inhalt

### Aktuell

- 4 Berner Ja zu HarmoS
- 32 Primarschulkinder machen eine Pause für die Erde
- 42 Gezeichnetes Schicksal

### Burnout

- 7 Ein Krankheitsbild wird besichtigt
- 8 Das Wort Burnout hilft, über Belastungen zu reden
- 11 «Letztlich geht es immer um konkrete Verhaltensänderungen»
- 13 Probleme wären häufig in der ersten Phase lösbar
- 15 Burnout juristisch: Den Teufelskreis durchbrechen

### Gesundheit

- 18 Psychodrama-Bühne entlarvt Rollenkonflikte
- 22 Frische Luft macht müde Kinder munter
- 24 Lärm dämpft Leistungsfähigkeit
- 27 Besser mit Stress umgehen dank Mikropausen
- 28 «Wichtig ist, dass das Stottern angesprochen wird»
- 30 Schule bringt Struktur in den Spitalalltag

### Sicherheit

- 40 No risk no fun? Verkehrsbildung im Unterricht

### Bücher und Medien

- 35 Innen- und Aussenräume für Kinder in Bewegung
- 36 Hilfe beim Umgang mit schulischen Turbulenzen

### Rubriken

- 43 Bildungsmarkt
- 45 Impressum
- 47 Vorschau

### Rufnummer

- 47 Bravo

Titelbild: Burnout – wenn nichts mehr geht  
(Berichte ab Seite 7)

Foto: Tommy Furrer



## Was, wann, wo

### Impulstagung Gesundheit: «Wohlbefinden im Team»

Die Schulen befinden sich in einem enormen Veränderungsprozess. Ein grosser Teil dieser Veränderungen erfordert vermehrte Kooperation unter den Lehrpersonen. Zusammenarbeit kann sowohl zur Belastung als auch zur Entlastung führen. Aus Unterschieden können Differenzen entstehen, Unterschiede ermöglichen aber auch Beziehung. Der Umgang mit Gemeinsamkeit und Unterschiedlichkeit prägt das Klima im Team und wirkt sich damit auf das Klima der ganzen Schule aus.

Wie gelingt es, das Wohlbefinden im Team so zu fördern, dass die Schule zu einem gesunden Arbeitsort wird? Wie viel Gemeinsamkeit braucht es? Wieviel Unterschiedlichkeit erträgt es? An der Tagung vom Samstag, 5. Dezember, in Luzern präsentieren Fachpersonen aus Forschung und Praxis in Inputs und Workshops neue Erkenntnisse, Modelle und Instrumente und stellen diese zur Diskussion. Die Tagung richtet sich an Schulleitungen, Lehrpersonen aller Schulstufen, Schulbehörden, Verantwortliche für Bildung, Schule und Unterricht. Informationen: Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen [www.gesunde-schulen.ch](http://www.gesunde-schulen.ch)

### Lernmedien-Tagung

«Lernmedien auf dem Prüfstand – Lehren, lernen, prüfen im Spannungsfeld von Lehrfreiheit, Harmonisierung und Qualität». Um diese Themen geht es an der 14. Impulstagung für Lehrkräfte der Sekundarstufe II des Instituts für Weiterbildung der PHBern vom 10. März 2010 am Gymnasium Kirchenfeld in Bern. Das detaillierte Programm erscheint im Dezember 2009. Weitere Informationen: <http://impuls-tagung-iwb.phbern.ch>

## Berner Ja zu HarmoS, Nein in Zug und Uri

### Nach den Abstimmungen von Ende September haben sich nun 17 der 26 Kantone entschieden – 11 dafür.

Im Kanton Uri wurde der HarmoS-Beitritt mit 8515 zu 3840 Stimmen wuchtig abgelehnt. Das Volk stellte sich damit gegen Regierung und Landrat. Die Stimmbeteiligung lag bei fast 49%. Das Urner Nein ist keine Überraschung. Für das Konkordat über die Harmonisierung der Volksschule (HarmoS) ist die Zentralschweiz ein hartes Pflaster. In Luzern und Nidwalden wurde der Beitritt vom Volk abgelehnt, in Schwyz vom Kantonsrat. In Obwalden legte die Regierung das Geschäft von sich aus auf Eis.

In Zug fiel die Entscheidung gegen HarmoS mit 16885 zu 16810 Stimmen sehr knapp aus. Rund 49% der Stimmberechtigten beteiligten sich an der Abstimmung. Die SVP hatte das Referendum ergriffen, nachdem der Kantonsrat den Beitritt mit 55 zu 17 Stimmen gutgeheissen hatte. Im Vorfeld der Abstimmung hatten sämtliche anderen Parteien ein Ja zur Vorlage beschlossen.

Mit 140'969 zu 132'724 Stimmen sprachen sich die Berner Stimmberechtigten für den HarmoS-Beitritt aus. Das Referendum war gegen einen Beschluss des Kantonsparlamentes vom Sep-

tember 2008 ergriffen worden. Der Grosse Rat hatte damals mit 121 zu 15 Stimmen das Konkordat klar gutgeheissen. Das überparteiliche Unterstützungskomitee «Ja zu HarmoS im Kanton Bern» (dem auch der Verband Lehrerinnen und Lehrer Bern LEBE angehörte) schrieb in seinem Kommentar: «Die Stimmbewölkerung im Kanton Bern hat klar unterschieden zwischen der rückwärtsgewandten Angstkampagne und einer zukunftsgerichteten Schule. Die Mehrheit ist damit einverstanden, dass die wichtigsten Punkte des Schulsystems in der Schweiz einheitlich geregelt werden und dass jedes Kind möglichst die gleichen Startbedingungen erhält. Ebenfalls werden mit HarmoS die Abschlüsse vergleichbarer; dies kommt einem wichtigen Anliegen der Wirtschaft entgegen. Damit die Schweiz eine Zukunft hat, braucht sie ein zukunftsorientiertes Bildungssystem. Dies ist mit einem Ja zu HarmoS näher gekommen.»

sda/pd

### Weiter im Netz

[www.lebe.ch](http://www.lebe.ch)  
[www.edk.ch](http://www.edk.ch)

## Was, wann, wo

### Tag für Informatik-Unterricht

Die ETH Zürich führt am 15. Januar 2010 den Schweizer Tag für Informatik-Unterricht durch. Er richtet sich an alle Mathematik-, Physik- und Informatik-Lehrpersonen ab der Primarschule und steht im Zeichen des praxisnahen Lernens. In Workshops können Lehrpersonen einen Nachmittag lang Unterrichtsmodule aus der Perspektive der Schüler erleben – und später im eigenen Unterricht nutzen. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung bis 30. November 2009 ist aber notwendig: [www.abz.inf.ethz.ch/stiu](http://www.abz.inf.ethz.ch/stiu)

### Chancen für Frauen

Der Schweizerische Verband für Weiterbildung SVEB lädt am 31. Oktober zur Frauentagung nach Bern. Die Historikerin Heidi Witzig wirft einen klärenden Blick in die Vergangenheit, bevor Chancen und Handlungsmöglichkeiten für die Zukunft aufgezeigt werden. Moderatorin Marina Villa fühlt Sonja U. Müller Lang von Women Travel Zürich auf den Zahn. Am Nachmittag bieten fünf Workshops Unterstützung in Krisenzeiten an: Stressabbau, PR in eigener Sache, eine kraftvolle Stimme, ein geschärfter Blick sowie Interventionsmethoden für herausfordernde Situationen. Information: [www.alice.ch/frauentagung](http://www.alice.ch/frauentagung) oder Tel. 044 311 64 55

### Philosophie der Bildung

«Die Bildungs- und Erziehungsphilosophie und der Wandel der Bildungssysteme» ist eine Tagung vom 29. bis 31. Oktober 2009 am Forschung- und Studienzentrum Pädagogik betitelt. Es steht unter der Leitung von Professor Roland Reichenbach und ist dem Austausch zwischen englisch-, französisch- und deutschsprachigen Positionen gewidmet. Info: <http://paedagogik.unibas.ch/internationale-tagung>

## Alle Kantone sollen entscheiden

Der Vorstand der Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren EDK wiederholte in einer Medienmitteilung seinen Standpunkt, dass er weiterhin die Positionierung sämtlicher Kantone zu HarmoS abwartet. Erst nach Ablauf der HarmoS-Frist (31. Juli 2015) werde zu beurteilen sein, wo die Kantone bei der Umsetzung des Verfassungsauftrags zur Harmonisierung der obligatorischen Schule stehen.

Das HarmoS-Konkordat trat am 1. August 2009 nach dem Beitritt der Kantone SH, GL, VD, JU, NE, VS, SG, ZH, GE und TI in Kraft. Die Umsetzungsfrist läuft – auch für später beitretende Kantone – am 31. Juli 2015 (also per Schuljahr 2015/2016) ab.



## Atupri und ihre Leistung – eine Erfolgsgeschichte

In einem schnell lebigen Krankenversicherungsmarkt ist Kundentreue das wertvollste Kapital einer Anbieterin. Weil sich Beständigkeit und Treue nicht kaufen, sondern nur erarbeiten lassen. So, wie das die kaum 10 Jahre junge Atupri Krankenkasse ... seit fast 100 Jahren mit hoher Serviceleistung und Innovationskraft tut.

### Kaum 10 Jahre alt und doch fast 100-jährig? Wie ist das denn möglich?

1910, zu einer Zeit, als soziale Sicherheit noch mehrheitlich Sache des Einzelnen oder der Familie war, gründeten vorausschauende Eisenbahner der SBB eine «Betriebskrankenkasse». 1995, mit Einführung des Krankenversicherungsgesetzes KVG, öffnete sich die «Krankenkasse SBB» der Öffentlichkeit und erlebte, seit 2001 als Atupri, ein beispielloses Wachstum. Innert weniger Jahre haben sich die Versichertenzahlen auf nahezu 170'000 beinahe verdreifacht.

Dieser aussergewöhnliche Erfolg war nur dank einer vernünftigen Preispolitik und ausgezeichneten Versicherungs- und Service-Leistungen möglich. Denn diese sind die Basis der vorbildlichen Kundentreue der Atupri-Versicherten.

### Atupri ist solid und innovativ

Die Qualität einer Krankenkasse misst sich anhand mehrerer entscheidender Faktoren – bei Atupri sind dies

- hohe Servicebereitschaft
- schnelle Schadenserledigung
- starke Informationstätigkeit
- makellose Grundversicherung
- passende Zusatzversicherungen
- familienfreundliche Prämien
- und bedürfnisorientierte Innovationen.

### Zum Beispiel Mivita!

Atupri wurde in den vergangenen Jahren mehrfach zur besten Schweizer Kranken-

kasse gekürt. Dies aufgrund von unabhängigen Kundenbefragungen, welche für Atupri Bestnoten ergaben. Schon in der Grundversicherung (obligatorische Krankenpflege OKP) erringt Atupri in Verhältnis von Preis und Leistung den «Schweizermeister»-Titel.

Nun geht Atupri mit Mivita im Zusatzversicherungsbereich einen revolutionären Schritt weiter: Erstmals ist eine Lösung auf dem Markt, welche sich auch **geschlechtsspezifisch** an die Ansprüche der **Lebensphasen** anpasst. So gibts

Mivita: nach Alter und Geschlecht	
0-12 ♀ + ♂	
13-25 ♀	13-25 ♂
26-44 ♀	26-44 ♂
45-59 ♀	45-59 ♂
60 Plus ♀ + ♂	

bei Kindern und jungen Erwachsenen **Beiträge an die Zahnbehandlung und Zahnstellungskorrekturen.**

Oder es sind für alle die **Alternativmedizin, Gesundheitsförderungsmassnahmen und viele weitere Zusatzleistungen** integriert.

Obwohl Ende 2007 als Idee und Angebot zum ersten Mal angeboten, erzielte Mivita einen Aufsehen erregenden Publikumsereignis: Auf Antrieb wechselten über 30'000 Personen zu Mivita!

### Die Krankenversicherung heute

Atupri bringt Übersicht in den Krankenversicherungsmarkt und erleichtert Ihnen eine bedürfnisorientierte Wahl.



### Wichtig: atupri.ch

Atupri setzt auf eine **schnelle administrative Erledigung und hohe Servicequalität.** Zu letzterer gehört auch eine umfassende Information zu allen relevanten Versicherungsfragen und zur Gesundheitsvorsorge.

Besuchen Sie darum für alle Infos die benutzerfreundliche Website von Atupri. Sie finden dort alles Wissenswerte zu allen Möglichkeiten der modernen Krankenversicherung und können auch **unkompliziert und unverbindlich individuelle Offerten** einholen.

### Kontakt

**Atupri Krankenkasse**  
 Service Center in Bern, Lausanne, Lugano, Luzern und Zürich  
 Telefon 0844 822 122  
 eMail info@atupri.ch  
 www.atupri.ch



**Nervös?  
Angespannt?**

**zeller entspannung –  
beruhigt und entspannt**

- Mit den beruhigenden  
Extrakten aus  
Passionsblume, Baldrian,  
Petasites und Melisse

zeller entspannung  
60 Filmtabletten  
Bei nervösen  
Spannungszuständen  
Passionsblume/Baldrian  
Petasites/Melisse

Max Zeller Söhne AG  
8590 Romanshorn

zeller entspannung ist ein pflanzliches Arzneimittel.  
Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.  
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



## Fühlen Sie sich ausgebrannt?

Haben Sie immer weniger Energie? Können Sie sich nur mit Willenskraft motivieren und kaum mehr erholen? Fehlt es Ihnen an Tatkraft, Kreativität und Freude? Leiden Sie an einem Burnout?

## Legen Sie einen Halt ein!

Die Klinik Schützen Rheinfelden bietet ein vielseitiges, individuell abgestimmtes Therapieprogramm und hilft Ihnen Ressourcen zu aktivieren und Ihre Balance wieder herzustellen.

## Gesund werden in wohltuender Umgebung.

Ihre ganz persönlichen Bedürfnisse sind für unsere Spezialisten massgebend, um Ihnen einen optimalen Aufenthalt zu gewährleisten. Die in zwei Hotels eingebettete Klinik bietet die idealen Voraussetzungen für Ihre Genesung.

Wir freuen uns auf eine unverbindliche Kontaktaufnahme.

Klinik Schützen Rheinfelden • Bahnhofstrasse 19 • 4310 Rheinfelden • T 061 836 26 26 • [www.klinikschuetzen.ch](http://www.klinikschuetzen.ch)

Psychosomatik • Medizinische Psychotherapie

Klinik Schützen Rheinfelden. 061 836 26 26



## Ein Krankheitsbild wird besichtigt: «Burnout»

Besorgniserregend viele Lehrerinnen und Lehrer fühlen sich «ausgebrannt». Bis zu 130 Symptome charakterisieren «Burnout», ein Krankheitsbild mit vielen Gesichtern. BILDUNG SCHWEIZ geht auf den folgenden Seiten den medizinischen, arbeitsrechtlichen und professionellen Facetten dieses Bildes nach.



Fotos: Tommy Furrer

**Wohin geht die Reise? Burnout-Betroffene tun sich schwer damit, einen Ausweg aus der seelischen Sackgasse zu finden.**

«Ich bin wie ein Hamster in der Tretmühle. Der Hamster allerdings ist glücklich, weil er kaum weiss, dass er in einer Tretmühle läuft. Ich beobachte mich selber peinlich genau. Der Horizont verengt sich auf mich selbst. Das kommt mir wie ein lustvolles Suhlen im Lustlosen vor. Dabei fehlt aber die Kraft, aus diesem Widerspruch auszubrechen. Genau das macht aber depressives Erleben aus. Die Perspektiven rollen sich in sich zusammen und erwürgen einen beinahe. Ich verklammere mich verzweifelt in mir selbst und verliere dadurch den Bezug zur Realität.»

So beschreibt der Theologe Xaver Pfister in seinem Tagebuch «Masken des Männlichen» eine Facette seines Krankheitsbildes. Burnout hat viele Gesichter. Fachleute sprechen von bis zu 130 Anzeichen, welche das Krankheitsbild charakterisieren. Die Zahl der Krankenschreibungen wegen typischer Burnout-symptome stieg in den letzten Jahren

stark an. Nach der jüngsten Gesundheitsbefragung des Bundesamtes für Statistik leiden rund 44 Prozent der Berufstätigen in der Schweiz an «Schwäche und Energielosigkeit» und bis zu 16 Prozent am so genannten Burnout-Syndrom.

In «netzbrief bildung + gesundheit» vom Mai 2009 schreibt Titus Bürgisser vom Kompetenzzentrum Schulklima an der PH Zentralschweiz: «Die Erkenntnisse über den Gesundheitszustand der Lehrpersonen zeigen deutlich, dass diese Häufung von Symptomen nicht nur mit individuellen Entwicklungsnotwendigkeiten zusammenhängen kann. Offensichtlich belasten zahlreiche berufsspezifische, systembedingte Faktoren die Gesundheit und das Wohlbefinden der Lehrpersonen. Massnahmen zur Gesundheitsförderung müssen deshalb sowohl die Entwicklung der Schule als auch die Entwicklung der Lehrpersonen berücksichtigen, um wirkungsvoll zu

sein.» Bürgisser hält fest, es sei «dringend notwendig, der Gesundheit von Lehrpersonen Beachtung zu schenken und sie gezielt zu fördern». Dabei brauche es die Bereitschaft der Lehrpersonen, das persönliche Stress- und Ressourcenmanagement ernst zu nehmen.

«Da hängt mir der Satz von C.G. Jung im Kopf, dass die Depression wie eine schwarze Dame sei, die man an den Tisch bitten müsse, um ihre Botschaft zu erfahren», schreibt Xaver Pfister. «Wird wohl schon stimmen, denke ich mir, aber mit dem Hören ist noch wenig gewonnen. Ich weiss ja, dass ich dieses Macherbild, das aus meiner Tiefe mich vergiftet, verändern sollte. Ich weiss ja, dass ich der Frage nachgehen sollte, was denn Menschsein jenseits des Machens und Eroberns bedeutet. Ich merke, wie ich mit diesen Sätzen in das bedeutungsleere Denken abgleite. Bauchdenken sollte ich und nicht Kopfdanken.»

Madlen Blösch

# Das Wort Burnout hilft, über Belastungen zu reden

**Gesundheitliche Störungen, die hauptsächlich aus dem Arbeitsumfeld herrühren, haben einen Namen – Burnout. Dies ermöglicht es Betroffenen, offener und mit weniger Scham über ihre Probleme zu reden. Dies ist entscheidend für eine frühzeitige Diagnose und Behandlung, wie Hanspeter Flury, Chefarzt und ärztlicher Leiter der Klinik Schützen in Rheinfelden, im Interview erklärt.**

**BILDUNG SCHWEIZ: Burnout ist ein relativ neues Krankheitsbild. Gab es diese Krankheit vor 30 Jahren noch nicht oder erkannte man sie nicht als solche?**

**Hanspeter Flury:** Es gab schon immer Menschen, die unter grossen äusseren Belastungen in psychische Krisen geraten sind. Man nannte es aber nicht Burnout. Primär ist Burnout kein medizinischer Ausdruck; er wurde in der Arbeitswelt entwickelt: Schwere und langdauernde Belastungen im Arbeitsbereich bringen das Individuum an seine Grenzen. Mit dem Begriff Burnout bekommen diese Belastungen einen Namen, man kann besser darüber reden und somit auch früher reagieren. Damit wird die Krankheit enttabuisiert.

Im medizinischen Sinne spricht man jedoch nicht von Burnout, sondern von einer Anpassungsstörung. Die Betroffenen können dabei mit depressiven Symptomen reagieren, mit Angstzuständen, aber auch mit körperlichen Symptomen.

**Es gibt auch kritische Stimmen, die behaupten, bei jedem Menschen, der heute den Anforderungen im Beruf und im privaten Umfeld nicht mehr gewachsen ist, werde ein Burnout diagnostiziert. Dies sei dann nicht als persönliches Versagen, sondern als Zeichen von grosser Verantwortung und von bedeutender Stellung zu werten.**

Der Begriff Burnout senkt die Hemmschwelle, von psychischen Problemen zu reden. Mit der Bezeichnung Burnout deutet man auch an, dass es sich nicht um individuelles Versagen handelt, sondern eben das Arbeitsumfeld «schuld» ist. Dies trägt dazu bei, dass die Leute früh etwas unternehmen, zu einem Zeitpunkt, wo sie noch nicht so tief drin stecken. Aus therapeutischer Sicht ist dies zu begrüssen. Wir suchen als Behandelnde nicht Schuldige oder weisen den Schwarzen Peter zu, sondern schauen, wo die möglichen Ursachen liegen und wo man therapeutisch ansetzen kann. Es ist wie beim Autofahren: Wenn man früh merkt, dass man von der Strasse abkommt, kann man noch korrigieren, be-

vor man im Strassengraben liegt und überhaupt nicht mehr fahren kann.

**Partielle Lustlosigkeit, Demotivation, Erschöpfung kennen wir wahrscheinlich alle. Woran erkennen Sie, dass eine tiefere Störung vorliegt und der/die Patient/in sich nicht einfach in einer vorübergehenden Stresssituation befindet, aus der sie/er ohne fremde Hilfe herausfindet?**

Eigentlich ist Burnout eine Form von Erschöpfung, ein Mangel an Energie, der gerne mit dem Bild vom «leeren Tank» beschrieben wird. Damit einher geht oft ein Bemühen, dies durch Mehranstrengung zu kompensieren. Die Betroffenen entwickeln eine Hyperaktivität, sind aber in der Regel dennoch nicht mehr gleich effizient.

Nervosität, Schlafstörungen, Schwindel, Schweissausbrüche, sich nicht erholen können, nicht abschalten können, Selbstzweifel, «alles wird zuviel», sich überfordert fühlen, nicht mehr priorisieren können – all dies sind Zeichen für eine tiefere Störung. Je schwerere und prägender diese Zeichen sind, desto eher handelt es sich um eine Krankheit. Entscheidend ist also der Schweregrad der Belastung.

**Und wie messen Sie als Arzt ganz konkret den Schweregrad?**

Ich befrage die Leute beispielsweise nach ihrer Energie, frage, ob sie sich freuen können, ob und wie sie abschalten können. In der Regel können wir uns auf das verlassen, was uns die Leute über sich mitteilen. In der Regel erkennt man die Tragweite der Störung auch an ihrer Physiologie und an der psychischen Verfassung: Sie reagieren beispielsweise verlangsamt, sind zittrig oder fahrig.

**Offt sind die Symptome also ähnlich wie bei einer Depression. Wie unterscheidet sich Burnout von einer Depression?**

Medizinisch gesehen sind viele Anpassungsstörungen auf Überbelastungen aus der Arbeitswelt zurückzuführen und



**Dr. Hanspeter Flury, Chefarzt und ärztlicher Leiter der Klinik Schützen in Rheinfelden.**

können depressive Zustände auslösen. Es gibt aber auch andere Formen von Depressionen mit anderen Ursachen.

**Warum reagiert eine Person auf ein stark belastendes Umfeld mit einem Burnout und eine andere in ähnlicher Situation nicht? Gibt es einen speziellen Typ/Persönlichkeitsstruktur von Menschen, der stärker zu Burnout neigt als andere? Oder kann gar eine genetisch bedingte Disposition eine Rolle spielen?**

Eine interessante Frage für die Diagnose ist, inwieweit innere, also die Person betreffende, oder äussere Umstände, beispielsweise das Arbeitsumfeld, zur Krisensituation beitragen. Es gilt, diese zwei Bereiche separat zu betrachten.

Fangen wir bei der Persönlichkeit an. Ausgangspunkt ist stets eine hohe Belastung. Wie diese empfunden wird, ist aber individuell. Entscheidend ist die Passung zwischen Individuum und Arbeitssituation. Wenn sich jemand in einer Arbeitssituation befindet, die für seine persönliche Disposition nicht sehr gut passt, wird er zunehmend unter Stress geraten. Ein Beispiel: Bei einem Treuhänder ist extreme Genauigkeit im Detail gefordert. Es gibt Persönlichkeitstypen, für die dies genau die richtige Aufgabe ist. Hat aber beispielsweise jemand diesen Beruf ergriffen, weil er eher die in dieser



Arbeit ebenfalls geforderte Vertrauensfunktion sucht und Detailgenauigkeit eher als belastend empfindet, wird er bald unter Stress leiden. Wieviel Belastung jemand erträgt, ist also auch immer eine Frage der Wechselwirkung von Arbeitssituation und Persönlichkeit.

Dennoch gibt es generelle Risikofaktoren im Bereich der Persönlichkeit. Leute, die zu Perfektionismus neigen, hohe Erwartungen an sich selber haben, unabhängig davon, was gefordert wird, Unmögliches möglich machen wollen, sich nicht abgrenzen, nicht schützen können, sind gefährdet. Personen, die dazu neigen, Drucksituationen auf sich zu nehmen und sich dabei wenig kommunikativ verhalten oder sich keine Hilfe holen. Ein weiterer Risikofaktor ist geringe Konfliktfähigkeit.

Der zweite Bereich ist die Arbeitssituation. Menschen, die am Arbeitsplatz wenig Gestaltungsmöglichkeiten, wenig Spielraum, wenig Einflussmöglichkeiten haben, sind in der Regel stärker gefährdet. Deshalb stellt man auch fest, dass Leute im höheren Kader besser mit Belastungssituationen umgehen können, eben weil ihr Gestaltungsspielraum grösser ist, als beispielsweise Personen im mittleren Kader, die dem Druck von zwei Seiten ausgesetzt sind. Das Mass an Belastung ist das eine, die Möglichkeiten der Mitgestaltung sind aber ebenso wichtig.

### **Welche präventiven Massnahmen kann eine Arbeitgeberin/ein Arbeitgeber bereitstellen, um ihre/seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu schützen?**

Arbeitgeber sollten realistische Erwartungen haben, respektive realistische Anforderungen an ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stellen und diese klar kommunizieren. Ganz schlecht sind unklare oder widersprüchliche Situationen.

Die Anforderungen sollten ausgerichtet sein auf einen mittleren Arbeitnehmer, nicht wie es häufig der Fall ist, auf Spitzenleute. Häufig enthalten beispielsweise Stellenausschreibungen überhöhte Anforderungsprofile. Ein Arbeitgeber kann aber nicht nur die besten beschäftigen, er muss mit den Leuten arbeiten, die er zur Verfügung hat, und diesen ermöglichen, ihre Arbeit gut zu machen.

Positiv wirkt sich insbesondere eine gute Gesprächskultur aus. Führungspersonen und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sollten miteinander über Ziele, über das richtige Mass an Belastung, über Stärken und Schwächen sowie über Hilfestellungen reden können, eine optimale Passung und wenn nötig neue Arbeitsfelder finden.

Hier ist es wiederum wichtig, dass man jemanden, den man befördert, gut unterstützt, damit er in die neue Arbeit hineinwachsen kann. Ein guter Buchhal-

ter kann unter Umständen bei einer Beförderung in eine Position mit Führungsfunktion scheitern, wenn man ihn nicht gezielt unterstützt und weiterbildet.

### **Diese Passung, respektive diese Flexibilität und dieser Spielraum zur Arbeitsplatzveränderung dürften im Lehrberuf weniger gut herzustellen sein als im wirtschaftlichen Umfeld.**

Das mag sein, aber auch im Lehrberuf sehe ich gewisse Möglichkeiten, beispielsweise durch gezielte Unterstützung durch die Schulleitung oder durch vermehrte Partner- und Teamarbeit, oder im Jobsharing.

Das Problem im Lehrberuf sehe ich eher darin, dass man vorwiegend allein ist und der Auftrag nicht klar definiert ist. Es gibt niemanden, der bestimmt, was gut, was richtig, was genügend, was ungenügend ist. Lehrpersonen haben häufig das Gefühl, sie könnten noch mehr machen, wenn sie mehr Zeit hätten. Häufig kompensieren sie diese Unsicherheiten durch Mehreinsatz. Das rührt unter anderem daher, dass sie keine klar definierte Arbeitszeit haben.

### **Welche vorbeugenden Massnahmen kann jeder Mensch selber treffen?**

Selbstsorge ist eine ganz zentrale Präventionsmassnahme. Den Energiehaushalt beobachten, feststellen, wie es ei-



«Das Problem im Lehrberuf sehe ich darin, dass man vorwiegend allein ist und der Auftrag nicht klar definiert ist. Es gibt niemanden, der bestimmt, was gut, was richtig, was genügend, was ungenügend ist.»

nem geht, ob man sich erholen kann. Man sollte so etwas Ähnliches wie einen Krisentachometer oder ein Frühwarnsystem einbauen, um bei Alarm rasch handeln zu können.

Ganz wichtig ist es, für Ausgleich zu sorgen, konkret: für Erholung, genügend Schlaf, anregende geistige Kontakte, interessante Freizeitgestaltung, gute soziale Beziehungen, Ruhe und Musse für sich selber. Jeder Mensch sollte dabei seine ganz persönliche Mischung finden.

Stelle ich selber eine Störung fest, oder weisen andere mich auf eine problematische Entwicklung hin, sollte man diese ernst nehmen. Nicht ratsam ist es, sich darauf zu beschränken, sich einfach zu erholen und aufzutanken für die Arbeit. Der Mensch hat mehr Bedürfnisse als arbeiten und sich fit machen für die Arbeit. Wichtig ist auch, die eigene Sinnfindung, eigene Interessen zu entwickeln. Dazu muss man mit sich im Kontakt sein. Hilfreich ist es, dazu Zeitraster aufzustellen: Zeit für Arbeit, Zeit für soziale Beziehungen, Zeit für Musse...

Gerade Lehrpersonen, aber auch selbstständig tätige Personen, haben oft das Gefühl, gar keine Freizeit, keine Ferien zu haben, weil sie glauben, immer irgendetwas für ihre Arbeit machen zu müssen. Das gelingt auf die Länge niemandem. Über kurz oder lang führt dies zur Selbstausbeutung.

#### **Sind Burnout-Betroffene in jedem Fall arbeitsunfähig?**

Nein, es kommt auf den Schweregrad an. Entscheidend ist frühes Handeln, sobald jemand merkt, dass etwas mit dem Energiehaushalt nicht stimmt. Je früher man reagiert, desto grösser ist die Chance, das Problem in den Griff zu bekommen; dadurch steigt die Chance für die Betroffenen, im Arbeitsalltag bleiben zu können.

#### **Was heisst denn reagieren in diesem Fall? Soll man sich sofort für eine Therapie anmelden?**

Nicht zwingend. Wenn jemand früh reagiert und selber Möglichkeiten findet, eine Korrektur einzuleiten, etwas in seinem Umfeld zu verändern, soll er dies ruhig versuchen. Er kann sich beispielsweise überlegen, was er zurückstellen, wo er sich entlasten kann.

Je stärker jemand aber das Gefühl hat, nicht zu wissen, was er machen könnte, oder wie er sein Vorhaben in die Tat umsetzen kann, desto rascher sollte er mit einer Fachperson reden. Dies muss

nicht zwingend in eine längerdauernde Therapie münden. Es gibt Leute, die nur eine kurze Standortbestimmung brauchen oder bei denen sich eine Korrektur mit ein paar wenigen Sitzungen einleiten lässt.

Entscheidend ist aber, sich einen Rahmen zu stecken. Das heisst, sich klarzumachen: Was soll sich ändern? Wie gehe ich es an? Und in welchem Zeitraum will ich eine Veränderung herbeiführen? Zu einem bestimmten Zeitpunkt soll

dann eine Standortbestimmung erfolgen und festgestellt werden, ob sich tatsächlich etwas verändert hat.

Oft ist es aber so, dass man sich in der gewohnten Umgebung nur schwer regenerieren kann. Eine ambulante oder in schweren Fällen eine stationäre Therapie ist dann angezeigt.

Interview Doris Fischer

#### **Weiter im Netz**

[www.klinikschiuetzen.ch](http://www.klinikschiuetzen.ch)

## Burnout-Test

**25 Fragen geben Ihnen Aufschluss, ob Sie burnout-gefährdet sind oder bereits unter Burnout leiden. Markieren Sie diejenigen Feststellungen, denen Sie zustimmen.**

- Stellen Sie sich häufig Fragen wie: «Was hat das alles für einen Sinn?» oder «Soll das schon alles im Leben gewesen sein?»
- Denken Sie häufig, doch nichts bewirken zu können?
- Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren?
- Haben Sie keine kreativen Ideen und Veränderungsvorschläge mehr?
- Haben Sie den Eindruck alles wird Ihnen zu viel?
- Trauen Sie sich nichts mehr zu?
- Haben Sie keine Hoffnung mehr, dass sich etwas ändern lässt?
- Fühlen Sie sich depressiv und resigniert?
- Sind Sie häufig gereizt und angespannt?
- Haben Sie nur noch wenig Freude an dem, was Sie machen?
- Fühlen Sie sich innerlich leer und ausgelaugt?
- Sind Sie schnell müde und kaum noch belastbar?
- Wachen Sie morgens zerschlagen auf?
- Haben Sie Heisshunger auf Süsses?
- Haben Sie öfter Magen- oder Rückenbeschwerden?
- Leiden Sie unter Schlafstörungen?
- Hat Ihr sexuelles Verlangen nachgelassen?
- Fühlen Sie sich innerlich zunehmend angespannt?
- Haben Sie fast täglich Kopfschmerzen?
- Ziehen Sie sich mehr und mehr von Ihrem Freundeskreis zurück?
- Vernachlässigen Sie Ihr Hobby?
- Vernachlässigen Sie Ihr äusseres Erscheinungsbild?
- Können Sie sich zu nichts Neuem aufraffen?
- Greifen Sie häufiger zu Alkohol, um sich zu entspannen?
- Nehmen Sie Aufputschmittel?

#### **Gesamtpunktzahl**

(5 Punkte pro Frage, max. 125 Punkte)

#### **Auswertung**

Wenn Sie mehr als 40 Punkte haben, dann ist das ein Hinweis darauf, das Sie zumindest burnout-gefährdet sind. Sie sollten etwas unternehmen, um wieder mehr in ein seelisches und körperliches Gleichgewicht zu kommen. Einen Gang zurückschalten, Ruhe- und Erholungsphasen einlegen und ein Entspannungsverfahren erlernen, können Ihnen helfen, Ihre Burnout-Symptome zu lindern. Wenn Sie alleine nicht weiterkommen, wenden Sie sich an einen Psychotherapeuten.

Der Test kann von der Website [www.klinikschiuetzen.ch](http://www.klinikschiuetzen.ch) heruntergeladen werden, ©2005 PAL Verlagsgesellschaft – Burnout Test

## «Letztlich geht es immer um konkrete Verhaltensänderungen»

Die Hauptstossrichtung der Burnout-Therapie ist die Prävention. Was kann ich tun, um nicht mehr in eine solche Situation zu geraten? Dies erläuterte BILDUNG SCHWEIZ Andi Zemp, Leitender Psychologe an der Privatklinik Wyss in Münchenbuchsee.



Die Erfahrung des Burnout-Patienten: «Nichts geht mehr.»

Die erste Frage, welche Andi Zemp, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP und Leitender Psychologe an der Privatklinik Wyss, mit einem eintretenden Patienten klären will, ist der Unterschied zwischen einer normalen Depression und einem Burnout. «Es gibt Menschen, die depressiv sind und auch in dieser Situation arbeiten wollen; sie kommen jedoch rasch ans Limit.» Zemp will auch Genaueres bezüglich der Motivation für den Zeitpunkt des Eintritts erfahren: Warum ist der Mann gerade jetzt in Münchenbuchsee eingetroffen? Gewöhnlich wird aus den Antworten rasch

klar, ob ein ausgebrannter Mensch vor ihm steht: Nichts ging mehr, Schlafprobleme stellten sich ein, Gewichtsverlust, eventuell eine Eskalation in der Beziehung, die Angst Fehler zu machen, schlechte Abgrenzung bei der Arbeit.

### Madlen Blösch

Andi Zemp ist zuständig für das gesamte fachtherapeutische Angebot in Münchenbuchsee. Die Klinik bietet seit einigen Jahren ein Gruppenprogramm für Patienten mit Burnout-Syndrom an. Im Weiteren hat sie ein ambulantes Ange-

bot, welches der Nachbehandlung dient. In der Burnoutsprechstunde können die Betroffenen ihre Situation noch detaillierter angehen. «Letztlich geht es immer um konkrete Verhaltensänderungen. Es gilt herauszufinden, wo sich die grössten individuellen Baustellen befinden und auf welcher Baustelle am schnellsten etwas verändert werden kann. Diese Themen tauchen zu einem Teil in der Gruppe auf, zusätzlich werden diese in den Einzeltherapien vertieft. Die Hauptstossrichtung des Burnoutprogramms ist die Burnoutprävention: «Was kann ich in meinem Leben verändern, damit ich nicht mehr in eine solche Situation komme?»

### Im Rollenspiel Ängste abbauen

Auf dem Wochenprogramm findet der Patient verschiedene Gruppenangebote; darunter Stressmanagement, welches Zemp selber leitet. «In der Gruppe hat es nicht nur Kaderpersonen. Ich finde eine Durchmischung wichtig. Die Krankheit kann jeden treffen, ein allzu elitäres Umfeld ist für die Heilung aus unserer Erfahrung nicht hilfreich. Das eigentliche Ziel der Gruppe ist es, jedem Patienten jenes Werkzeug zu vermitteln, das er braucht, so dass er in Zukunft kein Burnout mehr erleidet.»

Zemp erzählt von einer der letzten Gruppenstunden, als es mittels Rollenspiel darum ging herauszufinden, wie ein Patient bei einem bevorstehenden Gespräch mit dem Arbeitgeber vorgehen könnte. Er habe ihn aufgefordert, in eine aktive Rolle zu gehen, selber und direkt zu sagen, welches seine Bedürfnisse seien. «Dies zu äussern bedeutete einen grossen Stress für den Mann. Er konnte das ganze Gespräch jedoch in der vertrauten Umgebung der Gruppe üben und bekam aus der Runde wertvolle Feedbacks.»

Zunächst habe sich der Patient nicht auf die Situation einlassen wollen; am Schluss der Stunde habe er jedoch den



«Die Musiktherapie ist speziell gut geeignet, um den Kontakt zu den Gefühlen zu verbessern oder überhaupt herzustellen. Gegen die Wirkung von Musik kann man sich nur schlecht wehren.»

Wert des Rollenspiels erkannt und sich bedankt. Zemp hält fest: «Es ging darum, Ressourcen herauszuholen und seine Stärken zu fördern.»

### Musik führt zu den Gefühlen

Ein wichtiger Teil des Burnoutprogramms sind – neben der Gruppenpsychotherapie – die Körperangebote wie Fitness oder Progressives Muskelentspannen. Dazu kommen kreative Therapien in Musik oder Kunst. «Die Musiktherapie ist speziell gut geeignet, um den Kontakt zu den Gefühlen zu verbessern oder überhaupt herzustellen. Gegen die Wirkung von Musik kann man sich nur schlecht wehren.»

Einerseits werde Musik angehört, andererseits werde auch selber Musik gemacht. Da greife plötzlich einer zur Trompete und spiele sein Lieblingsstück. «Je nach ihren individuellen Bedürfnissen können sich die Patienten auch im Holz- oder Steinatelier beschäftigen. Einige Männer wollen stricken lernen. Alles ist möglich. Bei einer Person kann es wichtig sein, auf etwas Bewährtes zurückgreifen zu können, bei einer andern etwas Neues zu entdecken.»

Und was machen die Patienten, wenn nichts auf dem Wochenprogramm steht? Er erlebe immer wieder welche, die kaum mit dieser Leere umgehen könnten. «Es gibt Leute, die hatten vor dem Burnout einen Wochenplan, der über voll war, und dies an sieben Tagen die Woche. Es ist deshalb wichtig, dass gerade Burnoutpatienten zwischendurch nichts auf dem Programm haben. Ziel ist herauszufinden: Was mache ich, wenn ich nichts mache? Wie halte ich mich aus? Einzelne Patienten haben sich jahrelang in die Arbeit geflüchtet, um sich nicht mit sich selber auseinandersetzen zu müssen.»

Im Schnitt halten sich die Patienten sechs bis acht Wochen in Münchenbuchsee auf. Ein Austritt sei jederzeit möglich, betont Andi Zemp. «Unter Umständen bringe ich im Abschlussgespräch Vorbehalte an und bitte die betroffene Person, ihren Entscheid nochmals zu überdenken.» Das Zurückkeh-

ren in die vertraute Umgebung sei nicht immer so einfach. «Sie kommen als Puzzleteil in die Klinik und gehen als ein anderes, verändertes zurück», umschreibt Zemp diese Situation, welche zu Problemen führen könne. Er denkt an eine Frau, die in der Klinik lernte, sich abzugrenzen, und zuhause prompt Partnerschaftsprobleme bekam.

### Manchmal reicht ambulante Therapie

Es gibt Menschen mit einer Burnoutdiagnose, für die keine stationäre Therapie angesagt ist. Dies sei möglich, so Zemp, wenn die Zusammenarbeit mit dem Hausarzt oder einem ambulanten Psychiater gewährleistet ist. «Es ist immer die Frage, wie die Leute eingebettet sind. Die therapeutische Beziehung spielt auch in diesem Fall eine grosse Rolle: Wenn der Patient ein positives Gefühl hat, ist die Chance gut, dass er aus der Krise herausfindet.» Wenn Betroffene sich frühzeitig melden, reiche neben der eigentlichen Psychotherapie oft auch ein unterstützendes Coaching.

Für den Psychotherapeuten Andi Zemp ist klar, dass die Diagnose Burnout so früh als möglich gestellt werden sollte. «Der Vorteil dieser Diagnose ist, dass sie



Andi Zemp, Leitender Psychologe an der Privatklinik Wyss, Münchenbuchsee.

breit gestellt werden kann und die Sensibilisierung für dieses Krankheitsbild dadurch erhöht wird. Wir machen die Erfahrung, dass dadurch verschiedene Betroffene oder ihre Angehörigen sich melden, bevor der Zustand einen stationären Aufenthalt notwendig macht. Neben der Behandlung in unserer ambulanten Burnoutsprechstunde oder im ambulanten Gruppentherapieprogramm in Bern bringen wir weniger stark Betroffene auch mit niedergelassenen, auf Burnout spezialisierten Psychotherapeuten in Kontakt.»

### Weiter im Netz

[www.privatklinik-wyss.ch](http://www.privatklinik-wyss.ch)



Töpferei der Klinik Wyss, wo Patientinnen und Patienten unter anderem mittels Kunsttherapie eine Tagesstruktur erfahren können.

## Probleme wären häufig in der ersten Phase lösbar

**Rund ein Viertel der Beratungsgespräche von LLV-Geschäftsführer Pius Egli drehen sich um Burnout und Erschöpfung von Lehrerinnen und Lehrern. Diesen gelingt es oft nicht, rechtzeitig Unterstützung zu suchen und anzunehmen.**

Vor 21 Jahren wurde die Geschäftsstelle des Luzerner Lehrerinnen und Lehrerverbandes (LLV) in Luzern eröffnet. Geschäftsführer Pius Egli hat seither die Beratung, eine der zentralen Aufgaben seines Arbeitsbereichs, laufend ausgebaut und professionalisiert. Mit Burnout und Erschöpfungsdepression hat er im Berufsalltag häufig zu tun; rund ein Viertel seiner Beratungsgespräche dreht sich um diesen Themenkreis. Lehrkräfte sind denn seiner Meinung nach auch speziell gefährdet, daran zu erkranken.

Pius Egli schaut auf eine langjährige Beratungstätigkeit in den unterschiedlichsten Bereichen zurück. Er sieht sich als eine Art Triagestelle, in der eine erste Abklärung erfolgt. Häufig reiche es, so

Egli, wenn er «einfach einmal zuhöre». Oder die betroffene Person könne an einen Juristen oder eine Fachstelle vermittelt werden. «Vielfach geht es jedoch um Anstellungsprobleme wie Stundenreduktion oder eine schwierige Situation zwischen Schulleitung und Lehrperson sowie im Verhältnis zum Team.» Dazu komme, führt Pius Egli weiter aus, dass Lehrpersonen generell einen hohen Anspruch an sich selber hätten. «Zudem ist heute nicht nur der Einfluss der Eltern grösser, sondern auch jener der Schüler. Der Anspruch, dieser Tatsache in allen Schattierungen gerecht zu werden, ist manchmal ein Grund, dass jemand an sich selber zu zweifeln beginnt. Das kann bis zum Rückzug mit der Frage führen, wozu bin ich überhaupt noch fähig und im schlimmsten Fall bis zur Gefahr der Suizidalität.»

### Den Anforderungen nicht mehr gerecht werden

Seiner Ansicht nach wären Probleme häufig in der ersten Phase lösbar. «Aber die betroffenen Lehrkräfte finden den Weg nicht, Hilfe zu suchen und Unterstützung anzunehmen. Es kommt zu einem Stau, einer Blockierung und irgendwann explodiert jeder/jede in einer solchen Situation. Die Folge davon ist eine somatische Krankheit oder eine Erschöpfung, ein Burnout.» Deshalb sieht Pius Egli das grösste Risiko einer Erschöpfungsdepression dann, «wenn eine Lehrperson spürt, dass sie diesen Anfor-

derungen nicht mehr gerecht wird, die an sie gestellt werden; jeder Mensch weiss doch, wo seine Schwachstellen sind». Es ginge deshalb darum, diese Defizite aufzuarbeiten und die Unterstützung von Vorgesetzten und Teamkollegen anzunehmen.

Pius Egli seinerseits versucht die betroffenen Lehrpersonen so zu motivieren, dass sie mit dieser Krankheit umgehen lernen. «Denn diese Menschen haben das Gefühl, nicht mehr zu genügen.» Natürlich sei Arbeit grundsätzlich eine Therapie an sich. Aber der Betroffene dürfe nicht zu etwas gezwungen werden, das die Situation erschwere. «Wenn die Schulleitung beispielsweise einen Teil des Konflikts bildet, ist es schwierig. Die Lehrperson muss damit einverstanden sein, dass die Konfliktsituation offen angegangen wird. Dieser Entscheid fällt vielen nicht leicht.»

### Störungen in der zentralen Aufgabe

Sind denn Lehrkräfte speziell gefährdet, an einem Burnout zu erkranken? Für Egli keine Frage: «Ja, von der Breite des Anforderungsfeldes her eindeutig. Der Grundauftrag bleibt das pädagogische didaktische Wirken. Schüler sollen in ihrem Wissen, Verhalten und in ihren Kompetenzen weiterkommen. Wenn das nicht mehr funktioniert, wenn sich Schüler dem Lehrer gegenüber unflätig benehmen, wenn Disziplinprobleme auftreten und Hausaufgaben nicht mehr erledigt werden, kommt es zu einer Stö-



Die erloschene Flamme der Freude am Beruf wieder zum Leuchten bringen ...

**Sie habe die Schüler nicht mehr im Griff, habe Schüler geschlagen und sie festgehalten. Anna B. kann sich diese Vorwürfe nicht erklären, sie erleidet einen Schock; es kommt zu körperlichen Beschwerden und Nervenzusammenbruch.**

rung in diesem zentralen Entwicklungsprozess, der da heisst «Lehrer lehren».

### In die Wüste geschickt

Egli berichtet von Anna B.\* (63), einer erfahrene Heilpädagogin. Sie steht an einem Montagmorgen im November 2008 vor ihren Werkklassenschülern, als ein Vertreter der Schulleitung klopft und sie bittet, das Klassenzimmer zu verlassen; er müsse mit den Schülern reden. Stunden später erfährt sie den Grund: Sie habe die Schüler nicht mehr im Griff, habe Schüler geschlagen und sie festgehalten. Anna B. kann sich diese Vorwürfe nicht erklären, sie erleidet einen Schock; es kommt zu körperlichen Beschwerden mit anschliessendem Kuraufenthalt und einem Nervenzusammenbruch.

Im Frühjahr 2009 finden auf Vermittlung von Pius Egli erste Gespräche mit dem Rektor der Schule statt. Schliesslich erhält sie dort wieder ein kleines Teilzeitsum. Zusammenfassend meint er: «Ich habe gestaunt über diese Fehlreaktion der Schulleitung, die in dieser Situation völlig falsch handelte und jemanden in die Wüste schickte.»

### Besserung in kleinen Schritten

Dass auch engagierte Junglehrerinnen gefährdet sind, an Burnout zu erkranken, zeigt das Dossier von Helen W.\* Sie unterrichtet in einer kleinen Dorfschule und meldet sich im Februar 09 bei ihm. Unter Tränen berichtet sie, dass ihre Anstellung im nächsten Schuljahr in Frage stehe. Ihr Kollege, ein «alter, erfahrener Fuchs» dominiert sie, stellt ihre Arbeit dauernd in Frage. Ihre Verunsicherung wächst, sie verliert ihre Selbständigkeit. In mehreren Gesprächen kommt sie zum Schluss, dass ein Schulwechsel das Beste sei. Doch die anfänglich gemachten Erfahrungen haben sie geprägt, ihre Unsicherheit bleibt. Nun ist plötzlich auch niemand mehr da, der sagt, «du solltest dies oder das tun» oder «denk daran».

«Sie kam quasi vom Regen in die Traufe», so Pius Egli. Er konnte erreichen, dass die Schulleitung Unterstützung anbot und dank kleinen Schritten eine Beruhigung der Situation eintreten konnte.



Foto: Madlen Blösch

**Pius Egli, Leiter der Geschäftsstelle des Luzerner Lehrerinnen- und Lehrerverbandes.**

«Helen W. konnte wieder Fuss fassen und kam dank früher Intervention um ein Burnout herum.»

### Unerlässliche Burnoutprävention

Die vielen Beratungsgespräche haben Pius Egli darin bestärkt, dass präventive Massnahmen unerlässlich sind, um dadurch möglichst viele Burnouts zu vermeiden oder so früh als möglich aufzufangen. Wichtig sei einerseits die permanente Weiterbildung, vor allem im Bereich der eigenen Sozialkompetenz. Die heute üblichen 90 Stunden pro Jahr reichten nicht aus. Als zweite Massnahme sieht Egli die Arbeit im Team. «Es gibt die so genannten Q-Gruppen innerhalb eines Schulhauses, auch stufenübergreifend. Dieses Forum ist eine echte Chance und ein optimales Instrument, wenn es eine offene Basis bietet zum Gespräch und um Fragen zu stellen.» Drittens ist für Egli das regelmässige Mitarbeitergespräch mit der Schulleitung eine gute Möglichkeit, Konflikte und Krisen schon zu Beginn anzusprechen. «Allerdings muss dieses in einer aufgeschlossenen und ehrlichen Atmosphäre stattfinden.»

Madlen Blösch

\*Namen geändert

## Weshalb sind Lehrpersonen besonders gefährdet?

Das veränderte Anforderungsfeld Schule und Unterricht bringt – nach den Erfahrungen von Pius Egli – Lehrkräfte vermehrt in Gefahr, an einem Burnout zu erkranken. Folgende Bedingungen und Umstände sind dabei entscheidend:

- Herausforderung neuer Inhalte und Fächer (z.B. Englisch, Ethik und Religion)
- Zusammensetzung der Schulteams
- Verhältnis zwischen Lehrpersonen und Schulleitung
- Kommunikationskultur im Schulhaus
- Verstärkte Heterogenität in den Klassen (ist auch eine Chance, bereichert den Schulalltag)
- Spannungsfeld zwischen Individualisierung, Beurteilung mit Noten und dem Anliegen, alle ans gleiche Ziel zu bringen
- Integrationsbestrebungen
- Verwaltungs- und Organisationsaufgaben
- Ansprüche seitens der Eltern und Kinder

### Weiter im Netz

[www.llv.ch](http://www.llv.ch) – Luzerner Lehrerinnen- und Lehrerverband LLV. Geschäftsstelle, Maihofstrasse 52, 6004 Luzern, Telefon 041 420 0001



# Burnout juristisch: Den Teufelskreis durchbrechen

**Fälle von Burnout sind nicht nur menschliche Tragödien, sondern haben oft auch juristische Auseinandersetzungen zur Folge. Dabei gibt es heute gute Mittel, um die Eskalation solcher Konflikte zu vermeiden.**

Eine über viele Jahre motiviert und engagiert arbeitende Lehrperson verwandelt sich im Verlauf von Monaten schleichend in einen Minderleister. Sie fühlt sich emotional erschöpft, ausgelaugt, gefühlsmässig überfordert, insbesondere in der täglichen Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern. Diesen beginnt sie distanziert, mit wenig Empathie, zuweilen gar ablehnend und zynisch zu begegnen.

**Peter Hofmann, fachstelle schulrecht**

Subjektiv nimmt sie sich bei ihrer Arbeit immer weniger kompetent und erfolgreich wahr. Ihre Frustration, ihre Hoffnungslosigkeit und ihren Überdruß überträgt sie auf ihre Klasse. Die Kinder können sich aufgrund ihres Alters nicht ohne weiteres von ihrer Lehrperson distanzieren. Die Schulfreude beginnt bei vielen zu sinken, das Sozialverhalten wird schlechter und ein Klima der Angst greift um sich. Es kommt zu verständlichen Elternreklamationen.

## Fürsorgepflicht der Vorgesetzten

Die Schulleitung ist nun gezwungen zu handeln und vereinbart Leistungsziele oder weitere pädagogische Unterstützungsmassnahmen. Die betroffene Lehrperson stellt nach wie vor hohe Ansprüche an sich selber und verdrängt das gesundheitliche Problem. Zum unvermeidlichen Zusammenbruch kommt es häufig erst Monate später, oft dann wenn die Kündigungsandrohung bereits ausgesprochen wurde. Der juristische Konflikt ist in solchen Fällen geradezu vorprogrammiert, da die Schule auf gute pädagogische Arbeit angewiesen ist und die Lehrperson – im Wissen um ihren schlechten Gesundheitszustand – um die nackte berufliche Existenz zu kämpfen beginnt.

Nicht selten wird Schulleitungen und Schulbehörden in solchen Fällen vorgeworfen, sie seien ihrer Fürsorgepflicht zum Schutz der Gesundheit der Lehrperson nicht nachgekommen. Diese Pflicht verlangt, dass sie nicht nur die physische, sondern auch die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter schützt.

Oft bemerken aber erkrankte Lehrpersonen als letzte, dass sie Fehler machen, gereizt reagieren und überfordert sind. Sei es aus Scham oder aus Unvermögen ersuchen sie ihre Vorgesetzten meist zu spät um Unterstützung. Die nicht informierte Schulleitung kann aber ihrer Fürsorgepflicht nicht nachkommen.

Es gibt zahlreiche Indikatoren wie Rückmeldungen von Kollegen oder Schülern, Mitarbeitergespräche, welche als Frühwarnsystem für gesundheitlich angeschlagene Lehrpersonen dienen. In den letzten Jahren wurden zudem Instrumente entwickelt, um den gordischen Knoten eines langwierigen Rechtsstreites zu durchschneiden.

Seit der fünften IV-Revision stehen zwei nützliche präventive Massnahmen zur Verhinderung einer langfristigen Krankheit oder allenfalls drohender Invalidität zur Verfügung. Die Früherfassung zielt darauf ab, so früh wie möglich Personen zu erheben, welche aus gesundheitlichen Gründen in ihrer Arbeitsfähigkeit eingeschränkt und bei denen eine Gefahr der Chronifizierung der gesundheitlichen Beschwerden besteht. Mit der Frühintervention wird versucht den bestehenden Arbeitsplatz der betroffenen Person zu erhalten oder sie in einen anderen Arbeitsplatz zu integrieren.

Einer Schulleitung ist daher zu empfehlen, Lehrpersonen, die an Burnout oder Depressionen erkrankt sind, nach Ablauf von 30 Krankentagen bei der IV zu melden. Die gleiche Möglichkeit haben auch die betroffenen Lehrpersonen. Die Meldung der Früherfassung gilt ausdrücklich nicht als Anmeldung zu Leistungen der IV. Im Sinne einer präventiven Massnahme empfiehlt es sich

im Rahmen eines Personalentwicklungskonzeptes auch ein Case Management vorzusehen. Darunter ist die umfassende Betreuung eines krankheitsanfälligen, erkrankten oder verunfallten Mitarbeiters zu verstehen, mit dem Ziel, diesen so schnell als möglich wieder in die berufliche Tätigkeit einzugliedern oder Absenzen aus medizinischen Gründen zu vermindern. Bereits zahlreiche Schulen arbeiten erfolgreich mit solchen Modellen.

## Stellvertretung langfristig organisieren

In der konkreten Handhabung von Burnout- und Depressionsfällen hat sich folgendes Vorgehen bewährt: In Absprache mit der erkrankten Lehrperson wird sie einem Psychiater zugewiesen. Häufig kommt es zu einem freiwilligen Eintritt in eine auf diese Krankheiten fokussierte Klinik, dies kann auch eine Tagesklinik sein. Da die Diagnose von psychischer Erkrankung in der Regel längere Zeit benötigt und deren Heilung mehrere Monate bis zu einem Jahr dauert, ist im Sinne einer pädagogisch vertretbaren Lösung eine Stellvertretung langfristig zu engagieren. Ein solches Handeln nimmt von allen Beteiligten sehr viel Druck weg und erlaubt es unter Beizug von Spezialisten, optimale Rahmenbedingungen für den beruflichen Wiedereinstieg oder eine Neuorientierung zu erarbeiten.

## Weiter im Netz

[www.ahv-iv.ch](http://www.ahv-iv.ch) – Merkblätter Früherfassung und Frühintervention

[www.schulpersonal.ch](http://www.schulpersonal.ch) – Spezialist für Case-Management im Bildungswesen

[www.schulrecht.ch](http://www.schulrecht.ch)

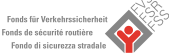
## Frühzeitig in ärztliche Behandlung

In rechtlicher Hinsicht stellt Burnout keine medizinische Diagnose dar. Betroffene lassen sich in schwieriger Zeit oft von Psychotherapeuten unterstützen und allenfalls auch von diesen krankschreiben. Vor Gericht gelten aber nur Diagnosen von zugelassenen Ärzten als Beweis. Burnout-Betroffenen ist daher dringend zu raten, sich rechtzeitig in ärztliche Behandlung zu begeben. Andernfalls müssen sie bei Fragen der Lohnfortzahlungspflicht oder bei Leistungen der Sozialversicherungen mit Problemen rechnen.



[www.verkehrserziehung.ch](http://www.verkehrserziehung.ch)

Die erste Adresse für Lehrmittel zur Verkehrsbildung auf allen Altersstufen.



## PSYCHOTHERAPIE PERSÖNLICH

Professionelle und liebevolle Betreuung in drei Kerngebieten:

### Depressionen, Angststörungen, Burnout

Individuelle Behandlungsangebote, kompetent und menschlich

### Psychotherapie 50+

Altersgerechte Therapieformen mit ausgewiesenem Sachverstand

### Ess- und Persönlichkeitsstörungen bei Frauen

Betreuung durch ausschliesslich weibliches Fachpersonal

Privat  
Klinik  
Aadorf

Psychotherapie  
persönlich

[www.klinik-aadorf.ch](http://www.klinik-aadorf.ch)  
Tel. +41 (0)52 368 88 88

Institut für  
Transaktionsanalyse  
Zürcher Oberland



### Bildung Beratung Supervision Coaching

101-Einführungsseminare im November 2009 und im Februar und Juni 2010

[www.itz-institut.ch](http://www.itz-institut.ch)

Bahnhofstr.156 8620 Wetzikon

Dorothea Schütt: 043 477 53 88

Daniela Sonderegger-Dürst: 043 355 82 81

CG Jung  
Institut Zürich

### Berufsbezogene Fortbildung in Analytischer Psychologie

Drei verschiedene Programme: Ihre Anwendung in der psychosozialen Arbeit mit Erwachsenen, mit Kindern und Jugendlichen sowie in der seelsorgerischen Tätigkeit.

### Allgemeine Fortbildung in Analytischer Psychologie

Dauer 1 – 3 Semester, theoretische und praktische Kurse, persönliche Analyse, Supervisionsgruppen.

C.G. Jung-Institut Zürich, Hornweg 28, 8700 Küsnacht  
[www.junginstitut.ch](http://www.junginstitut.ch), Tel. 044 914 10 40, [cg@junginstitut.ch](mailto:cg@junginstitut.ch)

FAS FÜHRUNGS-AKADEMIE  
SCHWEIZ



### Intensivweiterbildung: 5 Samstage

## Beratung und Coaching

Fr. 1500.–, Fr. 350.– pro Tag, in Winterthur  
Beginn: 16. Januar 2010

Verlangen Sie unser Programm unter 052 212 68 94  
oder via Mail: [wehrli.gisler@bluewin.ch](mailto:wehrli.gisler@bluewin.ch) oder  
informieren Sie sich auf:

[www.fuehrungsakademieschweiz.ch](http://www.fuehrungsakademieschweiz.ch)



[www.groups.ch](http://www.groups.ch)  
[www.seminar-groups.ch](http://www.seminar-groups.ch)

die professionellen  
Internetportale für Tagungs-  
und Ferienhotels  
sowie Lagerhäuser

CONTACT [groups.ch](http://groups.ch)  
Tel. 061 926 60 00



### Erzähltheater **Salaam**

Die etwas andere Art, Geschichten zu erzählen. Für Ihren nächsten kulturellen (Schul-)Anlass.

Heiner Hitz, Baselstrasse 55,  
4125 Riehen, Tel./Fax 061 321 63 91  
Mail: [hitz.salaam@freesurf.ch](mailto:hitz.salaam@freesurf.ch)  
[www.salaam.ch](http://www.salaam.ch)

schul  
verlag plus

Wir  
rechnen mit  
Ihnen!

[www.schulverlag.ch/mathbuch](http://www.schulverlag.ch/mathbuch)

## Weiter im Text

- Bürgisser Titus: «Gesund bleiben im Lehrberuf», netzbrief bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz, Mai 2009 (Seiten 5–6)
- Xaver Pfister: «Masken des Männlichen, die Geschichte einer Depression»: Paulusverlag Freiburg, 215 Seiten, Fr. 28.–, ISBN 3-7228-0686-0
- Dachverband Schweizer Lehrerinnen und Lehrer LCH: «Balancieren im Lehrberuf – Ein Kopf- und Handbuch», Verlag LCH, ca. 60 Seiten A4, Fr. 24.80. Bestellungen via [www.lch.ch](http://www.lch.ch), [adressen@lch.ch](mailto:adressen@lch.ch) oder Telefon 044 315 54 54

## Weiter im Netz

[www.lehrergesundheit.ch](http://www.lehrergesundheit.ch)

[www.lehrerinnengesundheit.ch](http://www.lehrerinnengesundheit.ch) – Broschüre zum Thema «Burnout im Lehrberuf. Definition – Ursachen – Prävention», August 2008

[www.swissburnout.ch](http://www.swissburnout.ch) – Dialogplattform für Gesundheitsfachleute, Organisationen und Individuen über alle Fragen bezüglich des Burnout-Syndroms, inkl. Selbsttest

[www.ahv-iv.ch](http://www.ahv-iv.ch) – Merkblätter Früherfassung und Frühintervention

## «Sein Schiff nicht an einen einzigen Anker binden»

Ein altes Sprichwort sagt, man dürfe ein Schiff nicht an einen einzigen Anker und das Leben nicht an eine einzige Hoffnung binden! Wer als Lehrperson ausschliesslich für den Beruf lebt, tut sich, seiner Familie und nicht zuletzt auch seiner Schule auf Dauer keinen guten Dienst. Daher sollte man das Leben so strukturieren, dass genügend Ausgleich möglich ist.

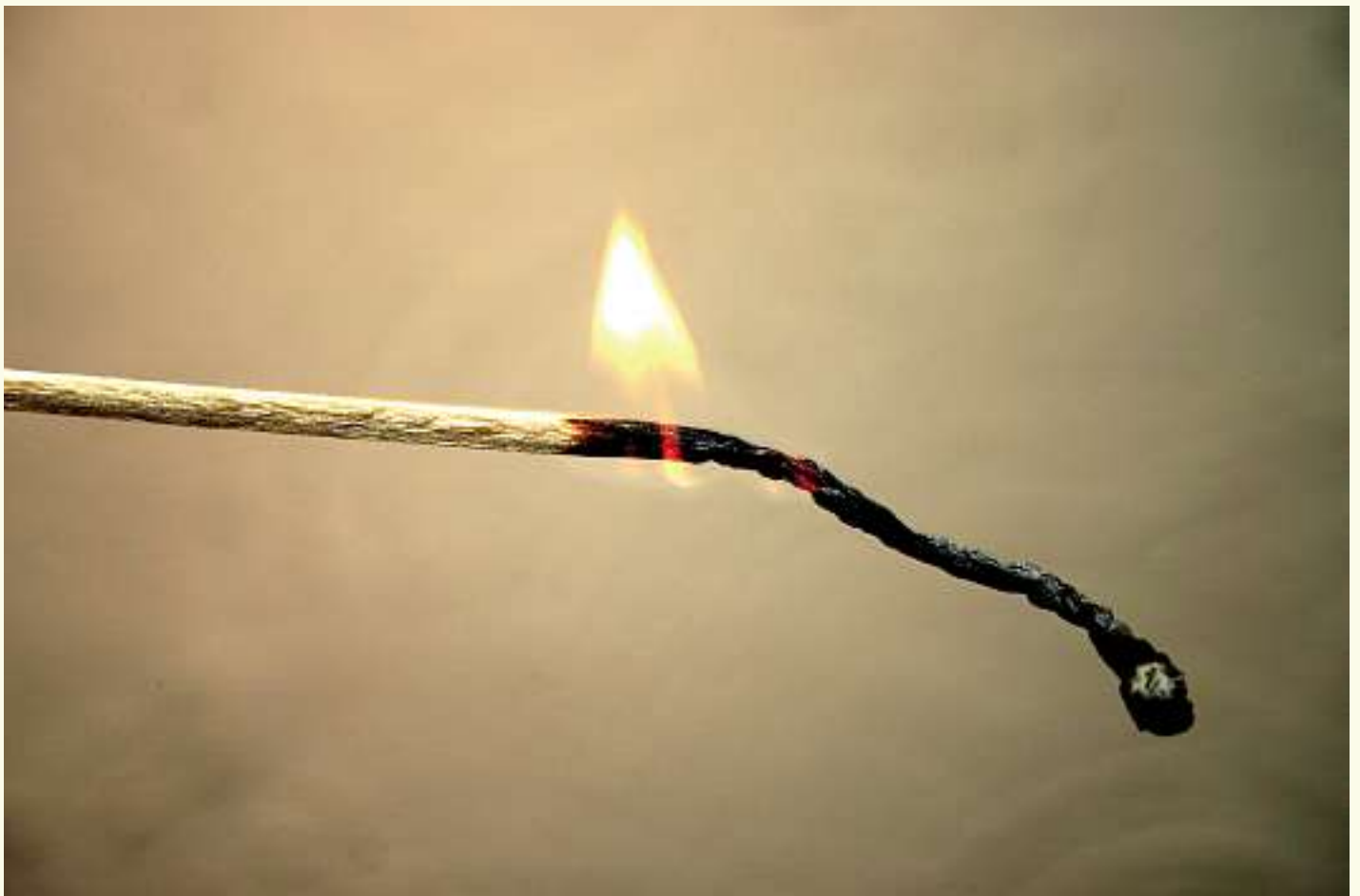
Man muss sich Zeit für Dinge nehmen, die einem Spass machen können und nicht kommerziell oder rein zweckgesteuert sind. Letztlich ist eine Verhaltensmodifikation auf verschiedenen Ebenen angesagt (Lebensstil, Bewegung, Einstellung, soziale Beziehungen, Ernährung).

Die Potsdamer Lehrerstudie von Professor Uwe Schaarschmidt zeigt eindrücklich, wie die persönlichen Bewältigungsmuster im Lehrberuf in Kategorien eingeteilt werden können, wo die Risikofaktoren sind und wie eine konsequente

Ressourcenorientierung aussehen muss, um den Lehrberuf ein Leben lang gesund ausfüllen zu können. Dieser Lernprozess lässt sich mit Vorteil zusammen mit anderen Kolleginnen und Kollegen und im Verbund mit anderen Schulen, beispielsweise im schweizerischen Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen angehen. Denn wer als Lehrperson selber eine gute Work-Life-Balance – auf der Grundlage einer guten Work-Work-Balance! – erreicht hat, kann diese Grundhaltung auch besser an die Schülerinnen und Schüler weitergeben.

Viele von uns neigen von ihrer Berufung her dazu, auch «unter Tarif» zu arbeiten. Das mag zwar pädagogisch edel sein, schadet aber auf Dauer sowohl der Qualität der Auftragserfüllung wie auch der eigenen Gesundheit. Gesunde und starke Lehrpersonen brauchen solche überfordernden Selbstbemügelungen nicht für ihr Wohlbefinden!

LCH-Zentralpräsident Beat W. Zemp  
im Vorwort zum Buch  
«Balancieren im Lehrberuf»  
(Angaben dazu links auf dieser Seite)





## Psychodrama-Bühne entlarvt Rollenkonflikte

Mit dem Psychodrama vom Hier und Jetzt in den Berufsalltag, geführt in Eigenregie. Das szenische Spiel bietet Lehrpersonen die Möglichkeit, das eigene Auftreten zu erforschen und gezielt Haltungsänderungen und Handlungsmöglichkeiten zu erarbeiten. Von Frau «Unscheinbar» zur «Führungsfachfrau», von Herr «Allenrecht» zum «Hüter der Freiräume» – frischer Wind, Sicherheit und Freude.

Wie reagiere ich als Lehrerin mit langjähriger Erfahrung auf die Rückmeldung von Eltern, ihr Kind für den Übertritt nicht genügend gefördert zu haben? Wie begegne ich einem Kollegen, der mich nicht mehr grüsst? Wie kann ich noch zwölf Jahre engagiert und lustvoll meinen Beruf ausüben und dabei gesund bleiben?

Magdalena Bösiger

Die täglichen Herausforderungen, die die Lehrtätigkeit heute umfassen, verlangen einen bewussten Umgang mit sich selbst und bedingen einen gezielten Einsatz der eigenen Ressourcen.

Im Workshop «Zwei, hundert, tausend Seelen – Wer führt Regie in meinem Berufsalltag?» zeichnen die Teilnehmenden zuerst ihr «inneres Team» (nach Schulz von Thun) bezüglich eines aktuellen Entscheidungskonflikts auf ein Plakat und geben den verschiedenen Stimmen einen Namen. Die Ausgangsfrage für die Erhebung lautet: «Was regt und rührt sich in mir, wenn ich an die konkrete Situation denke?»

### Flirt auf der Psychodrama-Bühne

Nach den Kurzpräsentationen entschliesst sich Claudia, die seit zwanzig Jahren ein 60-Prozent-Pensum an mehreren Klassen in den Fächern Musik, Gestalten und Natur-Mensch-Mitwelt unterrichtet, ihr Thema in die Gruppe zu bringen. Inhaltlich geht es bei dieser Fragestellung um die ungeklärten Rollen im Kollegium und im Unterricht – und das Gefühl, nie zu genügen, sich immer wieder unverstanden und hilflos zu fühlen.

Im spontanen Spiel werden ausgewählte «innere Teammitglieder» von Claudia auf der «Bühne» versammelt und im Rollentausch miteinander in Kontakt gebracht. Lustvoll ist es, etwa in die Rolle der «Frau Allenrecht» zu schlüpfen oder in die der «Hüterin der Freiräume», mit der «Unscheinbaren» zu flirten oder sich als «Führungsfachfrau» zu engagieren.



Claudia schlüpft auf der Psychodrama-Bühne in verschiedene Rollen: Sie mimt «Frau Allenrecht», die «Unscheinbare» und die «Führungsfachfrau» – Emotionen kommen ans Licht.

Das, was Claudia im Augenblick bewegt und beschäftigt, wird sichtbar, indem eine alltägliche Auseinandersetzung mit sich selbst und aktuellen Fragestellungen als reale Szene auf die Psychodrama-Bühne gebracht wird.

Unterbrüche des Spiels lassen Zeit, Gedanken und Gefühle, die in der gespielten Rolle wichtig sind, auszutauschen.

### Personenkonflikte benennen und ändern

Ziel des Rollenfeedbacks ist es, jede Stimme zu würdigen und ihre Absichten, Interessen und Bedürfnisse zu erkennen. So kreieren die Teilnehmenden neue Ideen für konkrete Fragestellungen. Persönliche Rollenkonflikte werden benannt und konkrete Haltungsänderungen und neue Handlungsmöglichkeiten können – aus der eigenen wie der

Gegenrolle – in der Gruppe erprobt werden. In einer Wiederholung der Szene übernimmt ein Mitspieler Claudias Rolle der «Führungsfachfrau» und stellt sie spiegelbildlich dar. Claudia kann die Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse parallel dazu beschreiben und Optionen formulieren.

Schliesslich erprobt sie im Spiel die folgenden Handlungsmöglichkeiten: Durch das Zuwerfen von farbigen Bällen teilt sie ihren Schülerinnen und Schülern mit, was sie von ihnen erwartet, und im Kollegium tritt sie pointiert wie eine Politikerin auf. Claudia gestaltet mit Hilfe ihrer eigenen Kreativität ihre innere und äussere Wirklichkeit neu und reflektiert, ergänzt und erweitert ihr persönliches Verhalten, Denken und Fühlen.

Alle Gruppenmitglieder erzählen anschliessend von ähnlichen Situationen und Empfindungen aus ihrem Leben: «Sie teilen mit, was sie teilen.»

«Ich bin überrascht», meinte eine Teilnehmerin, «mit welcher Lust und Begeisterung sich die ganze Gruppe darauf einlässt, neue Verhaltensweisen auf der Bühne auszuprobieren. Im Spiel gelingt es, sich zu begegnen und gemeinsam zu lernen; zudem wird viel gelacht und diskutiert.»

### Begegnung ermöglichen

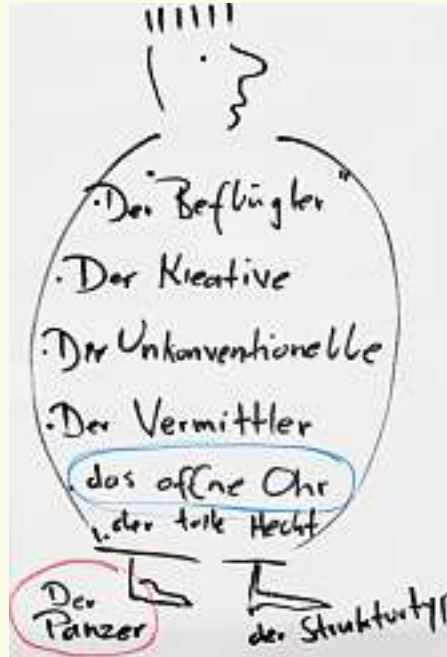
Im Psychodrama, das aus dem Stegreiftheater des Psychotherapeuten und Arztes Jacob Levy Moreno entwickelt wurde, geht es um Bewusstheit, Lebendigkeit, Freude und Theater. Er verstand sein Konzept als «Einladung zur Begegnung» – Begegnung zwischen Menschen sowie mit sich selbst und mit dem inneren Team, denn innere widerstrebende Rollen und Impulse schlummern oft unentdeckt in uns.

Kreativität und Spontaneität sind Grundpfeiler des Psychodramas. Für Moreno ist Kreativität eine Art «Ursubstanz», eine grundsätzlich vorhandene Energiequelle.

Die Umsetzung der Sprache in Handlung, das Einnehmen und Spielen von Rollen und das Prinzip des Hier und Jetzt sind charakteristische Elemente des Psychodramas.

Es gibt kein richtig oder falsch. In szenischen Darstellungen werden Alltagssituationen sowie soziale und emotionale Konflikte dramatisiert und im spielerischen Handeln neue Strategien zur Konfliktbewältigung entdeckt und zum Ausdruck gebracht. Neugierig, respektvoll, frech, witzig, wach und rebellisch wird all das entwickelt, was die Handlungskompetenz erweitert.

Das klassische Spiel verläuft in drei Phasen: Aufwärmphase, Spiel- und Abschlussphase. Die wichtigsten Grundtechniken sind das Doppeln, Spiegeln und der Rollentausch. Eine Lehrperson führt die Akteure durch den Prozess und gibt mittels Regeln Rahmenbedingungen vor. Psychodrama bedeutet nebst der Harmonie vor allem auch, Spannung zu erleben. Es ist ein bewusstes Erleben von Dissonanzen. Die spontane Begegnung mit dieser Spannung fördert gerade darum die Inspiration und weckt ein neues Interesse, Veränderungen anzugehen.



### Regie im eigenen Leben führen

Workshop-Teilnehmerinnen und Teilnehmer schätzen den psychodramatischen Ansatz, weil ...

... die vielfältigen Methoden des Psychodramas erlebbar machen, welche antrainierten Verhaltensweisen und Anteile gelebt oder ersetzt werden können, ... es möglich ist, für einen Elternabend verschiedene Rollen zu spielen und sich neu zu entdecken, nämlich als freche, selbstsichere, ungeduldige, humorvolle oder mutige Lehrerin, die ihre pädagogische Überzeugung prägnant vertritt, ... im Hinter- oder Untergrund nach versteckten, inneren Teammitgliedern (z.B. die Verletzliche, die Perfektionistin) gesucht werden kann, so dass sie in Stresssituationen nicht ungefragt auftauchen, ... der handlungsorientierte Fokus neue Zugänge zum inneren Team (dem zankenden Haufen, den inneren Feinden und den täglichen Rollenkonflikten) ermöglicht, ... ein hoher Praxisbezug besteht, ... Bilder entstaubt und ... ungenutzte Kräfte aktiviert werden.

Psychodrama als Lern- und Entwicklungskonzept leistet einen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge und erweitert das Handlungsrepertoire zur Stressbewältigung im Berufsalltag. Die im Lehrberuf häufig ungenutzte Möglichkeit nach Verwirklichung kann auf der Bühne mit Leidenschaft erforscht werden.



Mit Rollenspielen sich selbst begegnen.

Die Grundlagen zur Selbstkompetenz wie Empathie, Kreativität und Entschiedenheit können im Probehandeln trainiert werden und ermöglichen das Beibehalten der eigenen Wirksamkeit in herausfordernden Situationen. Weitere Informationen unter: [www.moreno-institut.ch/aktuell](http://www.moreno-institut.ch/aktuell)

### Die Autorin

Magdalena Bösigler ist in Ausbildung zur Psychodrama-Leiterin, Dozentin an der Pädagogischen Hochschule Bern im Bereich der Intensivweiterbildungen und Gestaltungslehrerin auf der Sekundarstufe I.

[magdalena.boesiger@phbern.ch](mailto:magdalena.boesiger@phbern.ch)

### Weiter im Text

Eva Leveton; «Mut zum Psychodrama», 6. Auflage 2004, idkoproess VerlagsGmbH, New York, 247 Seiten, Fr. 45.90, ISBN 3894034262

Ameln von F./Gerstmann R./Kramer J.: «Psychodrama», 2004, Springer, Heidelberg, 584 Seiten, Fr. 83.– ISBN 354089912X

Friedemann Schulz von Thun; «Miteinander Reden 3, Das Innere Team und die Situationsgerechte Kommunikation» 8. Auflage, 2001, rororo Taschenbuch, 335 Seiten, Fr. 16.90, ISBN 3499605457

## «Tag des Frühstücks»

**Schulzmorge?**

Am 31. Oktober ruft die Firma Kellogg zum zweiten Mal den «Tag des Frühstücks» in Deutschland aus. Eine Marktforschungsstudie, mit welcher Eltern zur Bedeutung des gemeinsamen Frühstücks befragt wurden, habe den Wunsch nach diesem traditionellen «Ritual» deutlich gezeigt. Die grosse Mehrheit der Eltern empfindet es wichtig, morgens mit den Kindern zu frühstücken. Rund ein Drittel räumt aber ein, dass das tägliche gemeinsame Frühstück häufig im Alltagsleben gar nicht mehr machbar sei, weil sich das «tatsächliche Frühstücksverhalten» stark verändert habe. Auf die Frage, ob sie es gut fänden, den Kindern anstatt zu Hause in der Schule ein tägliches Frühstück anzubieten, äusserten sich ebenso viele Eltern positiv wie negativ.

## Übergewicht bei Kindern

**«Schtifti»-Rekord**

Im Jahr 2008 erreichte die «Schtifti», Stiftung Soziale Jugendprojekte, mit ihren Projekten einen neuen Rekord: 7000 Kinder und Jugendliche machten an der Freestyle Tour und in Workshops mit. Letztere fanden in Zusammenarbeit mit dem Kanton Zürich statt und führten diese zum Thema «Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen» an 20 Volksschulen durch. Informationen: [www.schtifti.ch](http://www.schtifti.ch)

## Ernährung

**Softe Knochen**

Eine deutsche Studie kommt zum Schluss, dass Jugendliche, die häufig Limonade und so genannte Softdrinks trinken, weniger stabile Knochen aufweisen. Forscher der Universität Bonn untersuchten Daten über die Ernährungsgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen seit 1985. Dabei massen sie zu-



Foto: Tommy Furrer

**Jugendliche in Krisen – frühes Erkennen ist wichtig.**

sätzlich mittels einer Computertomographie den Knochenmineralgehalt und setzten diese Daten in Bezug zum Softdrinkkonsum. Die Forscher kamen zum Schluss: «Je mehr derartige Limonaden Jugendliche zu sich nehmen, desto geringer ist der Mineralgehalt ihrer Knochen.»

## Ambulanter Alkoholentzug

**Frei werden**

Seit Januar 09 bietet die «Berne Gesundheit» den ambulanten Alkoholentzug an. Diese Behandlungsform ermöglicht es Interessierten, innert acht Tagen einen Alkoholentzug durchzuführen, und zwar ohne Klinik- oder Spitalaufenthalt. Die ersten Ergebnisse sind vielversprechend: 14 von 17 Personen, die bisher vom neuen Angebot Gebrauch machten, haben dank dieser Behandlung eine alkoholfreie Lebensweise erreicht.

Die ambulante Alkoholentzugsbehandlung umfasst während der ersten Phase von acht Tagen vier Konsultationen beim Arzt und fünf Gespräche bei der Therapeutin oder dem Therapeuten. In den darauf folgenden Wochen werden regel-

mässig Einzel- und Gruppengespräche sowie bei Bedarf weitere Konsultationen beim Arzt durchgeführt. Damit reduzieren sich die Abwesenheiten der Betroffenen am Arbeitsplatz und in der Familie auf ein Minimum. Informationen: [www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)

## pro juventute Beratung 147

**Umfassend**

Die Beratung 147 hat sich von der ursprünglichen Telefonnotrufnummer zu einer umfassenden Beratungsadresse entwickelt, erreichbar via Telefon, SMS, Chat und Internet. Die Kurznummer 147 ist seit zehn Jahren in Betrieb und hatte im ersten Jahr etwa 18000 Anrufe entgegengenommen; 2007 waren es über 270000. Die Themen Sexualität, Freundschaft, Liebe und Familie werden am meisten angesprochen, gefolgt von Schule, Gesundheit, Sucht und Gewalt. Den Hauptthrust der Anrufenden machen die 11- bis 14-Jährigen (61,4%) aus, gefolgt von den 15- bis 18-Jährigen. Aus der Statistik 2008 geht weiter hervor, dass knapp zwei Drittel der Ratsuchenden weiblich sind. Informationen: [www.147.ch](http://www.147.ch)

## Krisenprävention

**Früh erkennen**

Jugendliche bleiben mit ihren inneren Nöten oft zu lange alleine: Von jenen Jugendlichen, die Hilfe bezüglich einer emotionalen Krise benötigen, holt sich nur jedes vierte Mädchen und jeder zehnte Junge tatsächlich Unterstützung. Die «Berne Gesundheit» bietet neu Eltern, Schulen und Lehrbetrieben als erste Präventionsfachstelle der Schweiz ein neues umfassendes Angebotspaket zur Früherkennung von depressiven Verstimmungen und Suizidabsichten an. Das Angebot 'aus"weg"los! leistet einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung von Gewalttaten an Schulen. Information: [www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)

## Kinder und Internet

**Netzhänger**

Immer mehr Eltern wenden sich an Fachstellen, weil ihr Kind das Internet exzessiv nutzt. Zahlreiche Jugendliche verbringen einen bedeutenden Teil ihrer Tage und Nächte vor dem Bildschirm oder am Handy. Online-Rollenspiele wie World of Warcraft sowie Chat- und andere Kommunikationsangebote (Facebook, Twitter) üben auf Jugendliche eine besondere Faszination aus. Als virtuelle Spielfigur zu agieren, ist besonders bei Jungen beliebt. Gute Spielresultate sichern Anerkennung. Mädchen wollen sich eher mit Gleichaltrigen austauschen.

Wenn eine exzessive Internetnutzung zu Problemen führt, stehen Online-Spiele und soziale Netzwerke im Zentrum. Sie können Nutzende stark an sich binden. Mütter und Väter sind oft verunsichert. Für sie hält die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) im neuesten Elternbrief Informationen und Tipps bereit. Information: [buchhandlung@sfa-ispa.ch](mailto:buchhandlung@sfa-ispa.ch)



# Bergbahnen bewegen

Angebote Wintersaison 2009/10 für Schulen.  
Günstige Preise, praxisnaher Schul- und  
Sportunterricht, All-inclusive Angebote.  
Schule mit dem Erlebnis Schnee verbinden.



**Wettbewerb: Wieviele Mitarbeiter beschäftigen die Bergbahnen in Graubünden in der Wintersaison?**

Bitte richtige Antwort ankreuzen:  210     2'100     21'000

Unter den richtigen Einsendungen werden drei Schulklassen ausgelost. Diese erhalten für die ganze Schulklasse je einen speziellen Winter-Schnuppertag mit allem «Drum und Dran». Teilnehmer können nur erwachsene Vertreter einer Schule sein. Es ist nur eine Wettbewerbsteilnahme möglich. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

Bitte senden Sie mir die neue Angebots-Broschüre Winter 2009/2010 «Schule im Schnee» der Bergbahnen Graubünden.

Vorname

Name

Schule

Adresse

PLZ/Ort

Einsenden bis 30. November 2009 an: Bergbahnen Graubünden, Postfach 17, CH-7083 Lantsch/Lenz

Telefon +41 (0)81 936 61 81, Fax +41 (0)81 936 61 82

info@bergbahnen-graubuenden.ch, www.bergbahnen-graubuenden.ch

Bildung Schweiz 2009  
Bitte abtrennen und zurückschicken.

## Frische Luft macht müde Kinder munter

Oft reicht die Fensterlüftung in der Pause nicht, um das Schulzimmer mit genügend Frischluft zu versorgen. Insbesondere in abgedichteten Gebäuden braucht es zusätzliche Massnahmen.



Fotos: Claudia Baumberger

**Fehlt im Unterricht Frischluft, werden die Schüler und Schülerinnen müde und unkonzentriert.**

Hauptquelle für die Belastung der Raumluft im Schulzimmer sind die verbrauchte Atemluft, Körpergerüche und Wasserdampf, welche die Schülerinnen und Schüler an die Umgebung abgeben. Der CO<sub>2</sub>-Gehalt in der Raumluft ist ein gutes Mass für die Raumluftqualität. Je schlechter ein Schulraum durchlüftet ist, desto höher ist der CO<sub>2</sub>-Gehalt und umso eher treten Beschwerden auf. Die Kinder fühlen sich unwohl, sind müde und unkonzentriert. Roger Waeber, Leiter der Fachstelle Wohngifte des Bundesamtes für Gesundheit BAG, weist darauf hin, dass wissenschaftliche Studien den Leistungsabfall sogar quantifizieren konnten: «Bei ungenügender Lüftung

wurden bei Büroangestellten Produktivitätsverluste von 5–10% festgestellt.»

### Claudia Baumberger

Jede Schülerin, jeder Schüler braucht 25 bis 30 Kubikmeter Frischluft pro Stunde. Mit 24 Schülern und einer Lehrperson ist die Luft schnell einmal verbraucht. Nach der aktuellen SIA-Norm wird ein CO<sub>2</sub>-Pegel von 950 bis 1350 ppm (ppm = parts per million) als «mittlere Raumluftqualität» bezeichnet. Ein CO<sub>2</sub>-Pegel unterhalb 950 ppm gilt als «gute Raumluftqualität». Damit sich die Schüler wohl fühlen und konzentriert lernen können, darf die CO<sub>2</sub>-Konzentration von

1350 ppm nicht überschritten werden. Diese Erkenntnis ist nicht neu. Der deutsche Hygieniker Max von Pettenkofer hat bereits vor 150 Jahren gefordert, den CO<sub>2</sub>-Pegel im Schulzimmer stets unter 1000 ppm zu halten.

### Dichte Gebäudehüllen

Alte Schulhausbauten liessen durch die Ritzen genügend frische Luft durch, jedoch mit dem gewichtigen Nachteil, dass sie wegen der Wärmeverluste zugleich grosse Energieschleudern waren. Dem schafften Ende der 1990er-Jahre die geänderten Baunormen Abhilfe. In den seither erstellten und renovierten Gebäuden, die gut abgedichtet und wär-



**Alte Schulhausbauten liessen durch die Ritzen genügend frische Luft durch, jedoch mit dem gewichtigen Nachteil, dass sie wegen der Wärmeverluste zugleich grosse Energieschleudern waren.**

meisoliert sind, findet kaum mehr ein natürlicher Luftaustausch statt. Bereits beim Bau oder der Sanierung müsste deshalb die zukünftige Versorgung mit Frischluft geplant werden. Dies kann mit einer mechanischen Lüftung oder auch mit einem effizienten Fensterlüftungsregime erreicht werden.

#### Unauffällige Verschlechterung

Innerhalb der empfohlenen CO<sub>2</sub>-Konzentrationen werden im Normalfall auch die Geruchs- und Schadstoffe im genügenden Mass entfernt. Misst man die CO<sub>2</sub>-Konzentration, kann man die Raumluftqualität in einem Schulzimmer beurteilen. Wohngiftspezialist Roger Waeber erklärt: «Menschen haben ein schlechtes Sensorium um zu merken, wann der CO<sub>2</sub>-Gehalt im Raum steigt. Die Nase gewöhnt sich an die schlechte Luft. Die negativen Folgen sind schleichend und unauffällig.» Sichtbar kann die Notwendigkeit einer Lüftung mit einem CO<sub>2</sub>-Messgerät – einer sogenannte Luftampel – gemacht werden. Gegenwärtig läuft beim Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt ein Pilotprojekt, in dem in vier Schulen Luftampeln eingesetzt werden. Wie die Projektleiterin Ursula Waltisperg erklärt, geht es darum, die Lehrpersonen dafür zu sensibilisieren, dass bei zu hohem CO<sub>2</sub>-Gehalt Beschwerden auftreten können, weshalb ein häufiges Lüften wichtig sei. Die Luftampel könne helfen, den Zeitpunkt und die Dauer des Lüftens zu optimieren. Erste Rückmeldungen von Lehrpersonen zeigten, dass diese sehr erstaunt seien, wie schnell die Frischluft verbraucht ist. Nach Auswertung des Pilotprojektes plant das Gesundheitsdepartement von Basel-Stadt einen Koffer mit einer Luftampel und einem Merkblatt den Schulen zur Verfügung zu stellen.

Auch der Berufsverband Lehrerinnen und Lehrer Bern LEBE hat seit letztem Herbst testweise eine Luftampel im Einsatz. Typische Reaktionen aus den rund 25 Schulen sind: «Ich hätte nicht gedacht, dass man so oft lüften muss» und «ich wusste, dass die Luft schnell schlecht wird – aber nicht dass es so schnell geht».



**Roger Waeber, Leiter der Fachstelle Wohngifte des Bundesamtes für Gesundheit BAG.**

#### Fensterlüftung genügt nicht immer!

Der Kanton Aargau hat bereits im Jahr 2005 eine Studie zur Luftqualität in Schulzimmern durchgeführt und den Leitfaden «Frische Luft – bessere Leistungen» herausgegeben. Die Studie zeigt, dass die Raumluftqualität in Schulräumen mit mechanischer Lüftung deutlich besser ist als in Räumen mit üblicher Fensterlüftung. Zudem belegt die Studie, dass bei einer dichten Gebäudehülle und stark belegten Räumen das regelmässige Öffnen der Fenster in den Pausen allein nicht ausreicht, um eine befriedigende Luftqualität zu erreichen. Während eines Grossteils der Unterrichtszeit wurden gar CO<sub>2</sub>-Konzentrationen gemessen, die doppelt so hoch wie die Norm-Vorgaben waren. Abhilfe schaffen hier nur grössere Fenster, Gegenlüften mit Durchzug und zusätzliches Lüften während des Unterrichts.

#### Weiter im Netz

Fachliche Auskünfte zum Thema Innenraumbelastung: Bundesamt für Gesundheit BAG, Abteilung Chemikalien, Fachstelle Wohngifte, Tel. 051 322 96 40, [www.wohngifte.admin.ch](http://www.wohngifte.admin.ch)

## Frischluff organisieren

Heute muss der Luftaustausch, der sich früher unkontrolliert vollzog, organisiert werden. Dies realisiert beispielsweise der Kanton Bern gemäss Bruno Rankwiler, dem Leiter Haustechnik, Umwelt und Ökologie des Amtes für Grundstücke und Gebäude, bei Neubauten von kantonalen Schulen mit dem MINERGIE-P-ECO-Standard. Bei Gesamtanierungen strebt der Kanton Bern den MINERGIE-P-Standard an. MINERGIE verlangt zwingend eine Lüftungsanlage zur Einhaltung lufthygienischer Anforderungen. Mechanische Lüftungen sind, wenn sie sorgfältig geplant und ausgeführt, kontrolliert und gewartet werden, eine gute Lösung.

## Mangelnde Sensibilität

Rechtlich betrachtet, liegt die Verantwortung für die Raumluftqualität beim Eigentümer des Schulgebäudes, meist Gemeinden oder Kantone. Dass oft die Sensibilität für das Thema fehlt, zeigt sich am Beispiel der Stadt Zug. Die Politikerin Vroni Straub-Müller reichte Anfang 2007 eine Interpellation betreffend dicker Luft im Klassenzimmer ein. Die Interpellantin wurde vom Rat «ziemlich belächelt», man müsse «halt die Fenster öffnen und lüften». Überprüft wurde die Situation nie. Dazu Jürg Kraft, Rektor Stadtschulen des Bildungsdepartements der Stadt Zug im Sommer 2009: «Wir mussten dieses Thema infolge anderer Prioritätensetzungen verschieben.»

## CO<sub>2</sub>

Kohlenstoffdioxid ist ein farb- und geruchloses Gas. Es ist mit einer Konzentration von ca. 0,04% ein natürlicher Bestandteil der Luft. Es entsteht sowohl bei vollständiger Verbrennung von kohlenstoffhaltigen Substanzen unter ausreichendem Sauerstoff als auch im Organismus von Lebewesen als Kuppelprodukt der Zellatmung. Das CO<sub>2</sub> wird dabei über den Atem abgegeben. Umgekehrt sind Pflanzen sowie manche Bakterien und Archaeen in der Lage, CO<sub>2</sub> durch die Kohlenstoffdioxid-Fixierung in Biomasse umzuwandeln.

([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org))



## Lärm dämpft Leistungsfähigkeit

**Unnötiger Nachhall oder störender Fremdlärm erschweren die Verständigung, lassen den Lärmpegel ansteigen und machen das Sprechen anstrengend: Im Schulzimmer belastet eine schlechte Akustik Schüler und Lehrpersonen unnötig.**



Archivbild: Peter Larsson

**Lärm ist ein starker Belastungsfaktor bei Lehrpersonen. Er sorgt für Unlust, Ärger und Unzufriedenheit.**

Die Schweizerische Gesellschaft für Akustik (SGA) stellt auf ihrer Webseite ([www.sgassa.ch/schulraumakustik](http://www.sgassa.ch/schulraumakustik)) nicht nur Informationen zur Verfügung, sondern bietet auch einen einfachen kostenlosen Test an, mit dem sich die akustischen Eigenschaften eines Schulraums beurteilen lassen. Anlass für dieses Angebot war die Feststellung, dass die Auswirkungen von schlechter Akustik und Lärm in Klassenzimmern auf Lehrpersonen, Kinder und Jugendliche immer noch unterschätzt werden, obwohl sie heute durch die Forschung klar belegt sind. Lärm ist ein wesentlicher Belastungsfaktor bei Lehrpersonen. Unlust, Ärger und Unzufriedenheit sind die Folge. Wer in schlechten Klassenzimmern unterrichten muss, ist häufiger

krank. Verbreitet sind Hals- und Stimmlippenprobleme, denn Reden in akustisch schlechten Schulräumen ist auf die Dauer sehr anstrengend. Lärm macht unsensibel und fördert Aggressionen. Das sozial-emotionale Klima in der Klasse leidet bei schlechter Akustik. Dabei weiss man, dass gute soziale Beziehungen wichtig sind für die Schulleistungen. Lärm und langer Nachhall behindern Kinder im Sprachverstehen viel stärker als Erwachsene. Zum Erlernen der Muttersprache und noch mehr von Fremdsprachen brauchen Kinder optimale Hörbedingungen. Schüler mit Lernbehinderung oder mit Aufmerksamkeits-, Lese/Rechtschreib- oder Sprachentwicklungsstörungen sind am meisten darauf angewiesen.

Schlechte Akustik und Lärm beeinträchtigen aber auch die geistige Leistungsfähigkeit. Hintergrundgeräusche bewirken deutliche Leistungseinbussen, auch wenn sie nicht besonders laut sind. Seit 2006 sind die akustischen Anforderungen an Klassenräume in der Schweizer Norm SIA 181 «Schallschutz im Hochbau» festgeschrieben. Sie entsprechen weitgehend den Empfehlungen, welche die SGA im Jahr 2004 veröffentlicht hatte. Robert Attinger, Akustiker, Co-Präsident SGA-SSA.ch

### Weiter im Netz

[www.sga-ssa.ch](http://www.sga-ssa.ch) – Schweizerische Gesellschaft für Akustik – Société Suisse d'Acoustique SGA-SSA, Postfach 164 6205 Sempach-Station Fax 041 469 40 50 [admin@sga-ssa.ch](mailto:admin@sga-ssa.ch)

### Berufswahl-Information

## Neue Ausbildung in der Pflege

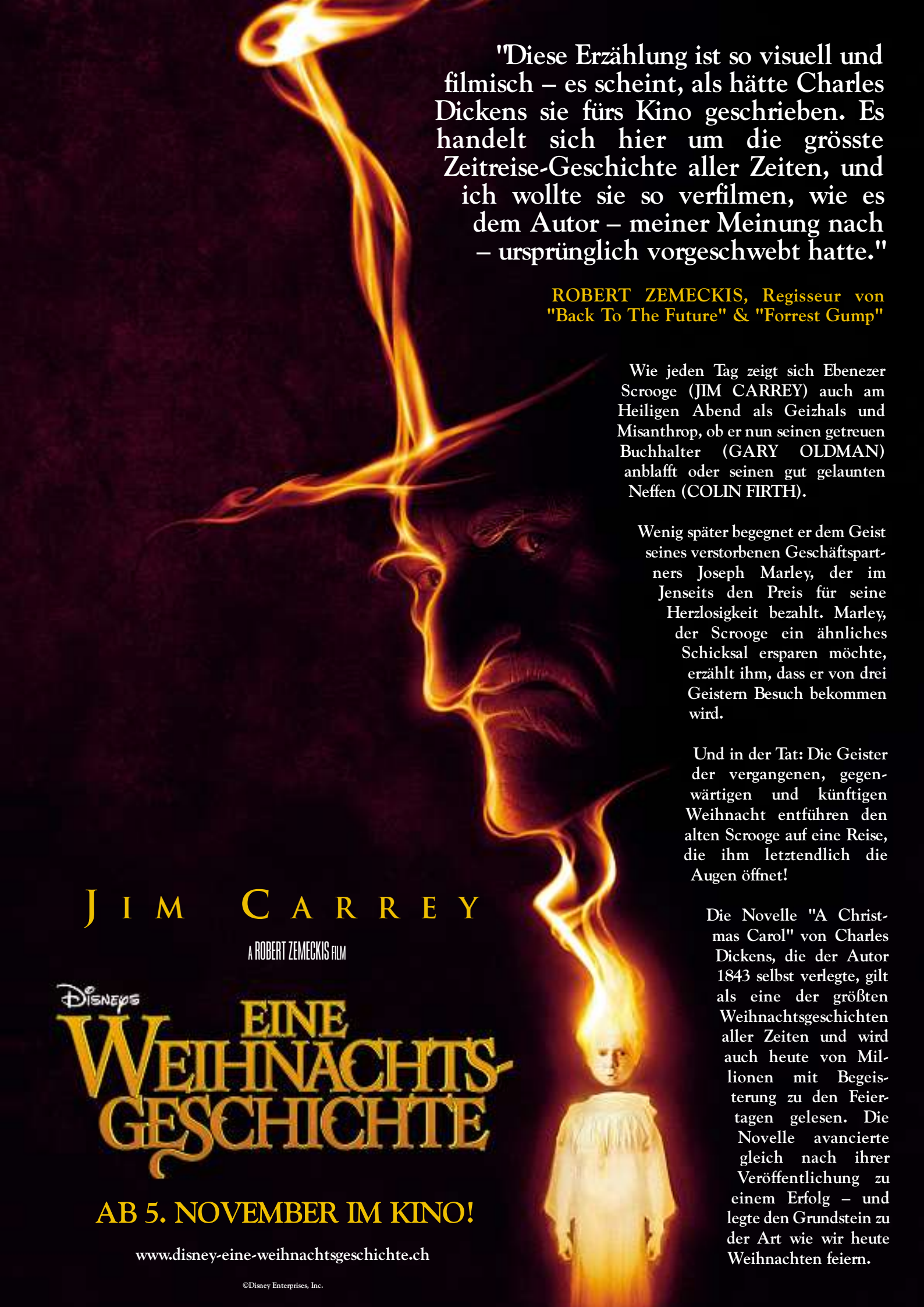
Unser komplexes Gesundheitssystem verlangt nach qualifiziertem Pflegepersonal. In den letzten Jahren – und seitdem die Pflegeberufe dem Berufsbildungsgesetz unterstellt wurden – sind neue Ausbildungsgänge entstanden, die den gestiegenen Qualitätsanforderungen und dem medizinisch-technischen Fortschritt gerecht werden. Von der beruflichen Grundbildung bis zum universitären Nachdiplomstudium gibt es heute die ganze Spannweite an Aus- und Weiterbildungen.

Das neu aufgelegte «Chancen»-Heft «Gesundheitswesen – Pflege und Betreuung» ist in drei Subbranchen eingeteilt: Pflege und Betreuung / Management und Administration / Schulung, Beratung, Forschung. In allen drei Bereichen vermitteln Porträts und Interviews mögliche Berufswege. Weitere Information: [www.berufsberatung.ch](http://www.berufsberatung.ch)

### Bildungsmarkt

## Natur hilft Stress bändigen

«Auftanken statt Ausbrennen – Stressmanagement in der Natur» nennt sich ein Angebot der Stiftung Silviva. Teilnehmende der Seminare lernen persönliche Strategien und Techniken zur Stressregulation kennen und tanken gleichzeitig Energie in der Natur. Psychologen und Naturpädagogen unterstützen die Teilnehmenden bei der Arbeit an ihrem Stressmanagement. Das natürliche Umfeld bietet dazu eine ideale Grundlage. Für Schulteams/Kollegien sind Spezialangebote erhältlich. Weitere Informationen unter: [www.silviva.ch/stressmanagement](http://www.silviva.ch/stressmanagement)



"Diese Erzählung ist so visuell und filmisch – es scheint, als hätte Charles Dickens sie fürs Kino geschrieben. Es handelt sich hier um die grösste Zeitreise-Geschichte aller Zeiten, und ich wollte sie so verfilmen, wie es dem Autor – meiner Meinung nach – ursprünglich vorgeschwebt hatte."

**ROBERT ZEMECKIS**, Regisseur von "Back To The Future" & "Forrest Gump"

Wie jeden Tag zeigt sich Ebenezer Scrooge (JIM CARREY) auch am Heiligen Abend als Geizhals und Misanthrop, ob er nun seinen getreuen Buchhalter (GARY OLDMAN) anblafft oder seinen gut gelaunten Neffen (COLIN FIRTH).

Wenig später begegnet er dem Geist seines verstorbenen Geschäftspartners Joseph Marley, der im Jenseits den Preis für seine Herzlosigkeit bezahlt. Marley, der Scrooge ein ähnliches Schicksal ersparen möchte, erzählt ihm, dass er von drei Geistern Besuch bekommen wird.

Und in der Tat: Die Geister der vergangenen, gegenwärtigen und künftigen Weihnacht entführen den alten Scrooge auf eine Reise, die ihm letztendlich die Augen öffnet!

Die Novelle "A Christmas Carol" von Charles Dickens, die der Autor 1843 selbst verlegte, gilt als eine der größten Weihnachtsgeschichten aller Zeiten und wird auch heute von Millionen mit Begeisterung zu den Feiertagen gelesen. Die Novelle avancierte gleich nach ihrer Veröffentlichung zu einem Erfolg – und legte den Grundstein zu der Art wie wir heute Weihnachten feiern.

J I M C A R R E Y

A ROBERT ZEMECKIS FILM

Disney's  
**EINE  
WEIHNACHTS-  
GESCHICHTE**

**AB 5. NOVEMBER IM KINO!**

[www.disney-eine-weihnachtsgeschichte.ch](http://www.disney-eine-weihnachtsgeschichte.ch)



Schon gehört?

Kostenlose didaktische Materialien  
Spannende Führungen für Schulen  
Einführungen in die Ausstellung  
«Gerücht» am 27. und 28. Oktober 2009

Musée de la communication  
Museum für Kommunikation

# Gerücht

16.10.2009 – 4.7.2010

Eine Stiftung von  

Infotag an der HfH Zürich

**Bachelorstudiengänge**  
Mittwoch, 18. November 2009, 15 Uhr

- **Logopädie**
- **Psychomotoriktherapie**
- **Gebärdensprachdolmetschen**

044 317 11 61 / 62 - therapeutischeberufe@hfh.ch

Anmeldung nicht erforderlich

[www.hfh.ch](http://www.hfh.ch)

**HfH**  
Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik Zürich  
Schaffhauserstrasse 239  
Postfach 5850  
CH-8050 Zürich  
Tel 044 317 11 11 - info@hfh.ch  
[www.hfh.ch](http://www.hfh.ch)




# KiPro

- Tagesschule
- Hort
- Mittagstisch

Die Software für schul- und familienergänzende Kinderbetreuung

KiPro	Adressverwaltung ■ Dossier ■ Betreuung ■ Warteliste ■ Faktura ■ Statistik
KiPro Manager	Debitorenverwaltung ■ Auslastung und Verfügbarkeit ■ Zeiterfassung ■ Reporting
KiPro Finanzen	Finanzen ■ Löhne ■ Kostenstellen ■ diverse Schnittstellen
KiPro Server	zentrale Datenhaltung ■ Zugriff via Internet ■ vereinheitlichte Software

Informatikwerkstatt IWS GmbH 044 926 70 72 [www.kipro.ch](http://www.kipro.ch)



**WAS, WENN...?**

## Erste Hilfe für Lehrpersonen

Unsere medizinischen Fachpersonen bilden Sie weiter ...

- bei medizinischen Notfällen mit Kindern und Jugendlichen
- in speziellen Gruppenkursen (intern und extern)
- auf unserem einzigartigen Nothilfe-Parcours

**Wir beraten Sie gerne**  
**SanArena** Rettungsschule, Zentralstrasse 12, 8003 Zürich  
Tel. 044 461 61 61 [info@sanarena.ch](mailto:info@sanarena.ch) [www.sanarena.ch](http://www.sanarena.ch)




## Noch kein Wintersport Lagerort 2009/10?

Wenige Postautominuten von  
Flims/Laax entfernt in Trin

[www.bergwaldpensionringel.ch](http://www.bergwaldpensionringel.ch)



## Wir würzen den Schulalltag.

[www.schulverlag.ch/pfefferkorn](http://www.schulverlag.ch/pfefferkorn)



# Besser mit Stress umgehen dank Mikropausen

**Kurzpausen im Unterricht helfen Lernenden wie Lehrpersonen besser mit Stress umzugehen, und sie erleichtern die Stoffvermittlung. Wichtig ist, dass man Mikropausen situations- und stufengerecht einsetzt.**

Die Beobachtung, dass Aufmerksamkeit und Konzentration bei Lernenden aller Altersstufen stark schwanken, ist nicht neu. Jede Lehrperson, die schon länger unterrichtet, wird bestätigen, dass Konzentrationsschwäche, Abgelenktsein, Übererregtheit oder umgekehrt «Hängen» bei Schülern und Schülerinnen heute ein Ausmass angenommen haben, das die Unterrichtsführung ungenügend erschwert bis verunmöglicht.

Claude Weill

Die Gründe dafür sind vielfältig und liegen in und ausserhalb der Institution Schule. Sicher ist, dass der enorme Leistungs- und Anpassungsdruck in unserer Gesellschaft die Bewältigungskapazität von Kindern und Jugendlichen oftmals überfordert. Dass sich diese Überforderung auch auf die Lehrpersonen überträgt, liegt auf der Hand. Die starke psychische Belastung, welcher Lehrpersonen ausgesetzt sind, treibt viele in Erschöpfungsstadien bis hin zum Burnout.

## Für eine entspannte Lernatmosphäre

Die enorme Stressbelastung an unseren Schulen macht diese – und das mag paradox klingen – aber auch zu einem idealen Lernfeld für Stressbewältigung. Regelmässige Mikropausen helfen Lernenden wie Lehrpersonen sich für einen kurzen oder längeren Moment zu entspannen, zur Ruhe zu kommen, zentriert und wach zu werden. Indem wir während des Unterrichts sporadisch Kurzpausen von ein bis drei

Minuten einlegen, schaffen wir eine entspannte Atmosphäre. Sie bildet die Grundlage für erfolgreiches Lernen und Lehren.

Mikropausen sind Übungen, wie wir sie aus der Meditation, Edu-Kinestetik, progressiven Muskelentspannung oder aus Visualisierungstechniken kennen. Eine Mikropause kann einfach ein kurzes Innehalten sein in dem, was man gerade tut. Ein Moment der Stille und des «Leerwerdens». Wissenschaftliche Studien belegen den Wert von Mikropausen für

die Regenerierung und Leistungsfähigkeit seit längerem. Selbstregulations-Techniken wie die oben erwähnten führen zu einer besseren Leistung des Gehirns, zu weniger Impulsivität, weniger Aggressivität, zu einer zuversichtlichen Grundstimmung und einer verbesserten Fähigkeit, sich zu konzentrieren.

## Situations- und stufengerecht einsetzen

Je nachdem, ob wir als Lehrpersonen die Lernenden eher aktivieren oder vom «Drive»

herunterholen möchten, wird die Übung, welche wir wählen, eher aktivierend oder beruhigend angelegt sein. Die Übungen sollen überdies altersgerecht sein, die Lernenden weder über- noch unterfordern. Auch die Frage des Geschlechts mag bei der Wahl eine Rolle spielen. Entspannungsübungen, die sich mit Mädchen oder jungen Frauen problemlos durchführen lassen, lösen bei Buben oder jungen Männern möglicherweise Widerstand aus.

Wer mit Mikropausen arbeitet, muss einen Sinn fürs Machbare haben und sich fragen: «Was könnte bei der Klasse ankommen, was nicht?» Es braucht Fingerspitzengefühl und ein gutes Vertrauensverhältnis zu den Lernenden. Die einzelnen Stressbewältigungstechniken sollte man zuerst an sich selbst ausprobieren. Es gilt: Nur was man selbst als wirksam erlebt, kann man auch überzeugend weitergeben!

## Der Autor

Claude Weill ist Coach mit Berufsschullehrer-Erfahrung in Zürich. Neben Einzel-Coaching bietet er in Schulen Input-Referate und Workshops zu Themen der Stressbewältigung an ([www.weillbalance.ch](http://www.weillbalance.ch)).



Claude Weill

## Einige Mikropausen-Übungen



Illustration aus: «Lernen im Studium», ZIB, Uni Karlsruhe

### Die Eule machen

Eine gute Übung um Spannungen im Schulter- und Nackenbereich zu lösen ist die «Eule» aus der Edu-Kinestetik. Vorgehen: Legen Sie Ihre Hand zwischen Hals und Schulter und packen Sie die Muskeln, die dort liegen. Drehen Sie den Kopf zuerst in die eine, dann in die andere Richtung nach hinten. Machen Sie dabei jedesmal ein paar tiefe Atemzüge. Dann senken Sie den Kopf nach vorne und atmen tief ein und aus. Lösen Sie dabei den Griff und tun Sie dasselbe für die andere Seite.

### Klopfen

Wir klopfen mit den Fingerspitzen den ganzen Kopf kräftig ab. Dann tun wir dasselbe mit dem übrigen Körper. Wir aktivieren unseren Blutkreislauf und werden wach.

### Dehnen und strecken

Wir lehnen uns auf unserem Stuhl zurück, dehnen und strecken uns und dürfen dabei herzlich gähnen. Danach fühlen wir uns viel entspannter.

## «Wichtig, dass das Stottern angesprochen wird»

Während ihrer Sprachentwicklung stottern rund fünf Prozent aller Kinder. Stottern löst bei Eltern und Lehrpersonen häufig eine Hilflosigkeit aus.



Foto: Madlen Blösch

**Nicht vermeiden, sondern es besser machen. Logopädin und Therapeutin Brigitte Zaugg.**

Nichtbeachtung oder gut gemeinte Ratschläge helfen den Betroffenen wenig – im Gegenteil, sie kommen unter Druck und haben erst recht Angst zu sprechen. Die Logopädin Brigitte Zaugg erzählt im Gespräch mit BILDUNG SCHWEIZ über ihre langjährige Therapieerfahrung mit stotternden Kindern und Jugendlichen.

### Madlen Blösch

Die Viertklässlerin Elena\* liest langsam einen Text vor. Obwohl sie stark stottert und kaum verständlich ist, spricht sie locker in die Videokamera der Logopädin Brigitte Zaugg\*\*. «Ich mache immer Videoaufnahmen von Schulkindern. Wir schauen das zusammen an und versuchen herauszufinden, wo die Laute gebildet werden und was motorisch passiert.» Im emotionalen Teil der Diagnose

fragt sie die Schülerin, was Stottern für sie bedeute. Elena hat dazu das Theaterstück vom Stotterwesen geschrieben. Im Dialog mit Brigitte Zaugg erklärt Elena, nun als Stotterwesen, dieses lasse sie ganz selbstverständlich stottern; es gehöre einfach zu ihr. Als Zaugg sie auffordert, ihren Text zu lesen, geschieht dies mit wesentlich leichterem Stottern. Was ist passiert? Brigitte Zaugg vermutet: «Stotternde sind in ihrem Gefühlsausdruck häufig gehemmt, vielleicht eine Art unterdrückter Aggression. Elena hat diese Kraft, diesen Ärger in eigene Worte gefasst und lässt ihr Stotterwesen ausrufen: Ich kann doch nichts dafür, ich bin als Stotterin geboren worden – und gleichzeitig: Geh endlich weg. Akzeptanz des Stotterns ist die beste Voraussetzung für dessen Veränderung.»

### Auf der Suche nach dem Werkzeug

In der nun beginnenden Therapie versuchen Brigitte Zaugg und Elena Werkzeuge zu finden, um die motorische Sprechstörung anzugehen. Zaugg arbeitet in erster Linie nach der Van Riper-Methode, mit dem so genannten Nichtvermeidungsansatz. Dieser hat nicht das Ziel, dem Stotternden beizubringen, wie er stotterfrei reden kann, sondern was er besser machen kann, wenn er stottert. Es gilt, das Stottern einfacher zu machen und nur das gestotterte Wort zu verändern. In vielen Therapiestunden lernt Elena leichter zu stottern und fließender zu sprechen.

Eine weitere Videosequenz zeigt Elena Monate später, als sie eine Passage aus dem «Schellenursli» vorliest. Das Resultat ist beeindruckend. Dazu beigetragen hat ebenfalls die Förderung der physiologischen Sprechatmung mit Abspannpausen. Brigitte Zaugg kommentiert diese Phase so: «Es geht nun darum, dass Elena diese Werkzeuge auch im alltäglichen Leben benutzt und umsetzt.»

Und am Ende der sechsten Klasse, mit roten Fingernägeln und schon ein bisschen pubertierend, liest Elena fließend und artikuliert ausgezeichnet. Es ist viel passiert. Ihr Berufswunsch? Ganz klar, sie will nun Schauspielerin werden.

Bei jungen Kindern führt Zaugg die Froschsprache (leichtes Stottern) ein. In der Therapie ist dies die Phase der Desensibilisierung. Der Frosch spricht in der Froschsprache die Tiernamen: Kro-Kro- Krokodil (leichte Silbenwiederholungen). Wichtig ist dabei, dass auch die Eltern diese Froschsprache aufnehmen.

### Wenn die Balance verloren geht

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Stottern und psychischer Entwicklung? Brigitte Zaugg bejaht: «Jeder Mensch kann leicht ins Stottern kommen, wenn er emotional erregt ist. Dies ist bei Stotternden genauso. Stottern wird jedoch erst diagnostiziert, wenn drei Prozent der Silben verstottert werden. Wenn ein Kind realisiert, dass es stottert, kann

## «Stottern ist eine Sprechstörung wie jede andere auch und muss auf kommunikativer Ebene angegangen werden.»

dies wieder einen Einfluss haben auf seine emotionale Entwicklung; es kann Angst entwickeln.» Zaugg denkt an einen vierjährigen Knaben; er leidet allgemein unter einem hohen Erregungspegel, welchen er nur schlecht auffangen kann. «Das ist mit ein aufrecht erhaltender Faktor. Weitere sind Hänself oder schlechtes Kommunikationsverhalten innerhalb der Familie.» So könne beispielsweise ein hohes Sprachniveau Stottern verstärken, indem das Kind sich speziell anstrengen möchte. Als auslösende Faktoren des Stotterns nennt sie Stress oder die Veränderung der Lebensumwelt wie Übertritt in den Kindergarten: «Wenn ein System wackelig wird und die Balance verloren geht oder traumatische Erlebnisse zu verarbeiten sind.»

### Druck wegnehmen!

Brigitte Zaugg arbeitet in der Regel mit Kindern ab drei Jahren. «Stottern kann auftreten, wenn das Kind beginnt längere Sätze zu machen, quasi im Lauf des Grammatikerwerbs. Dann kann eine Beratung helfen, indem die Eltern mit dem Kind versuchen, wieder einfacher und langsamer zu reden. Denn häufig überfordert sich das Kind selber.» Manchmal reiche auch eine zweistündige Abklärung. «Die Eltern bleiben gelassen und das nimmt den Druck weg. Sie haben ein paar Tipps bekommen und wissen nun genug über dieses Störungsbild. Das Wichtigste ist, dass das Stottern angesprochen und nicht länger tabuisiert wird.»

Zum Schluss des Gesprächs mit BILDUNG SCHWEIZ hat Brigitte Zaugg eine grosse Bitte an die Lehrpersonen. Ihre Erfahrung zeigt, dass Kinder, die stottern oder «schon fast strategisch» versteckt stottern, in der Schule untergehen. Sie möchte deshalb alle Lehrpersonen ermuntern: «Sobald sie den Verdacht haben, eines ihrer Kinder könnte unter einer Sprechstörung leiden – erkundigen Sie sich und kontaktieren Sie Logopädinnen. Ich weiss, dass Stottern bei vielen Menschen eine gewisse Hilflosigkeit auslöst. Stottern ist jedoch eine Sprechstörung wie jede andere auch und muss auf kommunikativer Ebene angegangen werden.»

Gute Erfahrung hat Zaugg im Kontakt mit Lehrkräften immer wieder gemacht, wenn beispielsweise betroffene Kinder in der Schulklasse einen Vortrag halten konnten und direkt über ihr Stottern erzählen durften. «Das ist der beste Umgang damit, wenn sie mit den Kindern über das Thema reden. Dabei dürfte sich für die Lehrkraft auch die Frage stellen, was macht das eigentlich alles mit mir?»

\*Name von der Redaktion geändert

\*\* Brigitte Zaugg ist Heilpädagogin und Logopädin am Logopädischen Dienst der Stadt St. Gallen und tätig in freier Praxis (mit stotternden Kindern im Früh- und Schulbereich, Jugendlichen und Erwachsenen) sowie Dozentin an der SHLR (Schweizerische Hochschule für Logopädie in Rorschach) für die Module Logopädie bei Redeflussstörungen und Kommunikation im Berufsalltag.

### Weiter im Netz

[www.stotterinfo.ch](http://www.stotterinfo.ch) – Tipps für Lehrerinnen und Lehrer  
[www.kindersprache.ch/stottern](http://www.kindersprache.ch/stottern)  
[www.versta.ch](http://www.versta.ch) – Vereinigung für Stotternde und Angehörige  
[www.logopaedie.ch](http://www.logopaedie.ch)

### Weiter im Text

N. Katz-Bernstein, N. Subellok (Hrsg.): «Gruppentherapie mit stotternden Kindern und Jugendlichen. Konzepte für die sprachtherapeutische Praxis», Reinhardt Verlag, München, 2002, 183 Seiten, Fr. 36.90, ISBN 3497016225

P. Sandrieser, P. Schneider: «Stottern im Kindesalter», Thieme Verlag, 2008, 222 Seiten, Fr. 67.–, ISBN 9783131184535

Broschüren: «Stottern im Vorschulalter – Früherkennung, Prävention, Hilfen»; «Ich bin Jugendlicher und stottere – was kann ich tun?» und «Wenn Ihr/e SchülerIn stottert...» Herausgeber: Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe e.V., Gereonswall 112, D-50670 Köln, Telefon 0049 221 1391106-07, [www.bvss.de](http://www.bvss.de)

### Sinnvolle Frühberatung

Rund fünf Prozent aller Kinder stottern während ihrer Sprachentwicklung. Kinder beginnen meistens zwischen dem 3. und 6. Lebensjahr zu stottern, in Ausnahmefällen bereits ab zwei Jahren. Nach dem 12. Lebensjahr ist ein Stotterbeginn selten. Rund ein Prozent der erwachsenen Bevölkerung muss mit der Sprechstörung leben.

Die beste Zeit, um das Stottern zu behandeln, ist vor der Pubertät. Danach – so heisst es in der Literatur – sind die Chancen geringer, dass ein Kind die Sprechstörung ganz überwindet. Insofern sind Früherkennung und Frühberatung sinnvoll. Die Kosten für eine Behandlung übernehmen die Schulgemeinde resp. der Kanton (vor vier und nach 16 Jahren) und die Grundversicherung der Krankenkasse für über 20-Jährige. Die Zuweisung erfolgt auf Grund einer Indikation eines Facharztes.

### Symptome und Dispositionen

Stottern wird eingeteilt in so genannte Kernsymptome wie Wiederholungen von Lauten und Silben, Dehnungen und Blockierungen vor oder in einem Wort und in Begleitsymptome. Man geht heute davon aus, dass das Kern-Stottern eine Störung der zentralen Steuerung der Sprechbewegungen ist. Das Kind kann einerseits gelassen damit umgehen und niemand reagiert darauf.

Andererseits kann es bemerken, dass etwas beim Reden nicht stimmt. Es beginnt auf motorischer Ebene dagegen anzukämpfen und das kann zu Blockaden führen. Das Umfeld reagiert mit Wegschauen oder Stirnrunzeln darauf. Die Eltern hören nicht mehr zu, was das Kind sagt, sondern nur noch, wie es redet. Das Kind reagiert (vielleicht unbewusst) vorerst mit Ärger, später mit Angst und Rückzug auf diese veränderte Zuhörerhaltung der Eltern. Hier spricht man von Begleitsymptomen.

Disponierende Faktoren haben eine grosse Bedeutung:

- Genetik (ca. 15 Prozent bei Verwandten ersten Grades)
- Sprachentwicklung
- Neurologische Auffälligkeiten
- Zentrale Koordinationsdefizite



## «Schule bringt Struktur in den Spitalalltag»

Beatrice Burkart und Thamar Ott müssen sich jeden Tag auf eine neue Situation einlassen: Als Lehrperson und Kindergärtnerin an der Spitalschule der Kinderklinik am Kantonsspital Aarau erfahren sie jeweils erst am frühen Morgen, wie viele Kinder zu unterrichten und betreuen sind. Beiden gefällt dieses Umfeld, wo nichts planbar ist und ihre Flexibilität gefordert ist.



Kindergartenzimmer im Kantonsspital Aarau mit Lehrerin Beatrice Burkart (links) und Thamar Ott, Kindergärtnerin.

Foto: Madlen Blösch

Haus Nummer 9 des Kantonsspitals Aarau: Das in freundlichen Farben gehaltene Schulzimmer in der Kinderklinik ist klein, aber zweckmässig eingerichtet. Noch ist unklar, mit wie vielen Schülern Beatrice Burkart heute starten wird. Die Spitallehrerin unterrichtet zurzeit vier bis fünf Schüler; manchmal zwingen sich acht ins kleine Schulzimmer.

### Madlen Blösch

Die Schüler erhalten hier individuellen Blockunterricht, jeden Morgen ab 8.45 bis 11.15 Uhr. «Wenn immer möglich werden die Patienten im Schulzimmer

unterrichtet. Kinder, die im Bett bleiben müssen, werden einzeln gefördert. Meist kommen sie jedoch gerne ins Schulzimmer. Mit andern Kindern gemeinsam zu lernen ist einfacher und oft auch lustiger.» Wichtig findet sie, dass sich Patienten mit verschiedenen Krankheiten begegnen. «Wenn eine jugendliche Anorexie-Patientin einen Krebskranken kennen lernt, kann dies einen Aha-Effekt auslösen, dass man unter einer Krankheit leiden kann, wo man keinen Einfluss auf deren Verlauf hat.»

Hauptsächlich in der Mittel- und Oberstufe unterrichtet Beatrice Burkart seit acht Jahren mit einem 60-Prozent-Pensum. Es gibt Kinder, die länger in der

Kinderklinik bleiben. Zum Beispiel die 15-jährige Hanna\*, eine Anorexiekrankte, die bereits seit drei Monaten in der Kinderklinik ist. Sie profitiert von einer Wochenstruktur mit einem verbindlichen Stundenplan. Die schulfreien Nachmittage sind ausgefüllt mit Ergo-, Physio- oder Gruppentherapien oder Einsätzen in Küche und Garten. Weniger strukturiert sind die Onkologie-Kinder. «Man weiss nie, wie es ihnen geht, sie kommen und gehen. Und in der Zeit im Spital ist medizinisch viel Betrieb.» Ähnliches gilt für jene, die kurzfristig eingewiesen werden vom Kinderschutz und lediglich für eine Abklärung kommen, sowie solche Kinder, die sich einer

## Für beide ist es nicht immer einfach, sich im Wissen um eine schwere Erkrankung gegenüber diesen Kindern normal zu verhalten.

Operation unterziehen müssen und ein paar Tage bleiben.

### Es muss nicht Rechnen und Lesen sein

Natürlich gebe es grosse Unterschiede, fährt die ausgebildete Oberstufenlehrerin fort. «Einige sind kaum in der Lage, regelmässig die Schule zu besuchen. Wir versuchen, mit der Schule etwas Struktur in den Spitalalltag zu bringen.» Es müsse nicht immer Rechnen und Lesen sein. Beatrice Burkart schafft den Kontakt mit der Stammklasse aller Langzeitpatienten oder veranlasst Einzelstunden, die den Kindern den Wiedereinstieg erleichtern. «Ich verfüge über die gleichen Schulbücher, und die jeweilige Klassenlehrperson instruiert mich über den aktuellen Stand oder schickt die Arbeitsunterlagen per Mail. Per Internet stehe ich mit ihr in regelmässigem Kontakt. Wichtig ist es für die Schüler in den Hauptfächern am Ball zu bleiben.»

Sie erwähnt die positiven Erfahrungen, indem Schulklassen von betroffenen Kindern ins Spital eingeladen werden. «Sie sehen wie es läuft und wo ihr Gspänli aufgehoben ist. Damit soll der Zusammenhalt gewährleistet sein; ein wichtiger Aspekt, damit die erkrankten Schüler nicht aus dem Klassenverband fallen.»

Eine ganz andere Art von Jugendlichen sind die so genannten Schulverweigerer. Sie werden ebenfalls in der Kinderklinik abgeklärt, im KJPD (Kinder- und Jugendpsychologischen Dienst), dessen Räumlichkeiten sich neben dem Schulzimmer befinden. «Sie finden das häufig gar nicht lustig, denn sie müssen schon am zweiten Tag in die Schule», bemerkt Burkart lächelnd.

### Jeder Tag bringt eine andere Situation

Unterrichten in einer Spitalschule erfordert von der Lehrperson ein hohes Mass an Flexibilität und Spontaneität. Denn die Anzahl der Kinder vom 1. bis zum 9. Schuljahr wechselt von Tag zu Tag. «Jeder Tag bringt eine andere Situation; erst am frühen Morgen wird in einer kurzen Sitzung des ganzen Abteilungsteams bekannt, was sich seit gestern verändert hat.»

Auch für Thamar Ott – sie arbeitet seit einem Jahr als Kindergärtnerin in der Kinderklinik – bietet diese Tätigkeit täglich eine Herausforderung: «Es fasziniert mich, mit Kindern zu arbeiten, die spezielle Bedürfnisse haben, und ihnen für später etwas mitzugeben.» Sie hat manchmal im grosszügig eingerichteten Kindergartenzimmer ein Kind zu betreuen, dann wieder elf. «Es ist zahlenmässig alles möglich, allerdings auf den Tag verteilt. Denn ich betreue nicht nur Kindergarten-, sondern auch Vorschulkinder.» Am Nachmittag besucht sie die Kinder in ihren Zimmern; je nach Befinden mögen sie dann mit ihr zeichnen, basteln oder kneten.

Beide schätzen die interdisziplinäre Zusammenarbeit im Klinikteam, das sich regelmässig zu psychosozialen Rapporten trifft. Dort werden auch die Bedürfnisse der Eltern abgeklärt. Burkart betont: «Gerade Eltern von krebskranken Kindern erleben eine unwahrscheinlich anstrengende und lange Zeit der Ungewissheit. Sie laufen häufig am Limit, haben daheim noch andere Kinder. Nichts ist planbar. Beginnt die Chemotherapie morgen oder erst in einer Woche? In dieser Arbeit bin ich mir bewusst geworden, wie wichtig die Rolle der Eltern ist.» Dabei, so Thamar Ott, dürfen auch die Geschwister nicht vergessen gehen: «In solchen Situationen haben sie einen schweren Stand und kommen oft zu kurz.»

Für beide ist es nicht immer einfach, sich im Wissen um eine schwere Er-

krankung gegenüber diesen Kindern normal zu verhalten. Wobei Kleinere in der Regel lockerer mit der Krankheit umgehen. Am meisten treffe es jene in der Pubertät. Während sie zurückgebunden seien, starten ihre Kollegen den Weg ins Leben. Einigen Patienten komme man sehr nah.

### Wenn ein Kind stirbt

«Glücklicherweise kommt es selten vor, dass ein Kind stirbt. Jährlich gilt es von durchschnittlich zwei Kindern Abschied zu nehmen», sagt Beatrice Burkart. «Bei einem Todesfall wird vom ganzen Team ein Abschiedsritual durchgeführt und wir nehmen auch an der Beerdigung teil.» Dies sei für alle sehr heilsam und helfe mit, die Trauer zu teilen.

\*Name geändert

### Weiter im Netz

[www.ksa.ch](http://www.ksa.ch)

### Weiter im Text

[www.fhnw.ch/ph/isp/download/da\\_ba\\_ma\\_shp](http://www.fhnw.ch/ph/isp/download/da_ba_ma_shp) – Masterarbeit von Carmen Brodmann (2008) am Studiengang Schulische Heilpädagogik zum Thema «Spitalschulen in der Schweiz, die Spitalschule als pädagogische Brücke zwischen stationärem Spitalaufenthalt und normalem Schulalltag» (94 Seiten)

## 1917 erste Spitalschule Europas

Die erste «Schule im Spital» entstand im Jahre 1917 im Orthopädischen Spital Speising in Wien. Sie wurde initiiert vom Wiener Orthopäden, Professor Karl Spitzky. Er hatte den kriegsversehrten Patienten und Lehrer Hans Ra gebeten, die damals in grosser Zahl anwesenden Kinder im Spital zu unterrichten.

Heute führen die meisten der grossen Uni- und Kantonsspitäler in der Schweiz eine Spitalschule. Sie stellt einen entscheidenden Bereich im Sonderschulwesen dar, können doch die betroffenen Kinder grösstenteils ohne Anschlussprobleme in den Schulalltag ihrer Stammklasse integriert werden. Insofern kommt der Patientenschule eine wichtige Brückenfunktion zu.

# Primarschulkinder machen eine Pause für die Erde

**Ökologischer Fussabdruck: Wenn alle so leben würden wie wir in der Schweiz, bräuchten wir 2,4 Planeten.**

Dem Klassenzimmer der 4a entströmt der Duft frischer Brötchen. Die Schulkinder sitzen an grossen Tischen in Gruppen beisammen, plaudern munter und bereiten heute ihr erstes «Panda-Znüni», eine Mitmachaktion des WWF. Die einen bestecken Spiesschen mit buntem Gemüse, die anderen bestreichen Brötchen mit der Panda-Znüni-Paste, ein weiteres Grüppchen schnitzt kunstvolle Gebilde aus Äpfeln. Dass sie mit dem Panda-Znüni der Erde ein Geschenk machen, haben sie in der vorangehenden Lektion gelernt: Weniger Fleisch heisst weniger Umweltbelastung.

Das bunte Tafelbild zeigt den ökologischen Fussabdruck. Wohnen, Reisen und nicht zuletzt Essen und Trinken – all das hinterlässt Spuren auf unserem Planeten. Rund ein Drittel der gesamten Umweltbelastungen jedes Einzelnen entfällt auf die Ernährung. Von der Bedeutung für die Gesundheit einmal abgesehen ist Ernährung aus diesem Grund auch wichtiges Unterrichtsthema, denn Veränderungen beginnen im Kopf. Darum hält der WWF Ideen für den Unterricht bereit, damit dieses Thema ohne grossen Vorbereitungsaufwand auf kreative Weise in der Klasse vermittelt werden kann. Sie zeigen, wie einfach es ist, einen Beitrag zu einem kleineren Ernährungs-Fussabdruck zu leisten.

## Fleisch lässt den Fussabdruck wachsen

Der ökologische Fussabdruck gibt Auskunft über unseren Ressourcenverbrauch. Für Wohnen, Mobilität und Ernährung verbrauchen wir in der Schweiz 2,4 Mal so viele Ressourcen, wie die Erde uns allen bei gleichmässiger Verteilung langfristig bieten kann. Wir bräuchten also 2,4 Planeten, wenn alle so leben würden wie wir in der Schweiz. Das heisst: Unser Fussabdruck ist viel zu gross.

Vor allem der Fleischkonsum lässt den Ernährungs-Fussabdruck wachsen. Wer nur drei Mal statt wie heute im Durchschnitt üblich neun Mal pro Woche Lammkotelett, Spaghetti Bolognese oder ein Schinken-Sandwich isst und dafür mehr Salate, Gemüse, Reis, Teigwaren



Foto: WWF/Dragan Nikolic

**Die Viertklässler haben mit viel Spass ihr Znüni vorbereitet: Statt Salami-Brötli essen sie selbst gemachte Gemüsesticks mit Kräuterquark und Crackers mit Bio-Käse.**

und Früchte, verringert den zu grossen Ernährungs-Fussabdruck schon um 20 Prozent. Ein einziges vegetarisches Essen spart durchschnittlich zwei Kilogramm CO<sub>2</sub> gegenüber einem mit Fleisch. Aber auch der Wasserverbrauch für die Fleischproduktion ist enorm: 15000 Liter Wasser sind nötig für die Produktion von einem Kilo Rindfleisch. Fleisch sollte darum etwas Besonderes sein und aus Bio-Produktion stammen.

## Gemüse essen schmeckt auch gut

Als Einstieg hat die Klasse in Vierer- und Fünfergruppen das Fussabdruck-Spiel «Weniger ist mehr» gespielt. Dieses Brettspiel macht die Kinder darauf aufmerksam, wie alle mithelfen können, den ökologischen Fussabdruck zu verkleinern. Das Thema wird mit Arbeitsblättern vertieft, damit die Kinder lernen, welche Gemüse und Früchte bei uns Saison haben und warum Fleisch essen für die Umwelt schlecht ist. Mit dem Panda-Znüni kann das Gelernte schliesslich im Schulzimmer praktisch ausprobiert werden. Wichtig ist dabei: Gemüse und Früchte essen ist nicht nur

gut für die Erde, sondern schmeckt auch gut. Die Kinder haben ihr Lieblings-Saisongemüse ausgesucht und Ideen gesammelt, wie sie ihr Znüni zusammensetzen, gestalten und präsentieren möchten. Die Zutaten wurden im Unterricht besprochen und auf einer Einkaufsliste festgehalten. Und heute ist es soweit: Eifrig werden aus Rüeblen und Kohlrabi Gesichter und Blumen geschnitten, der erfrischende Kräuter-Dip wird degustiert und auf dem Buffet türmen sich immer mehr gewagte Gemüse- und Fruchtektionen. En Guete und viel Spass!

Ines Florin, WWF Schweiz

## Weiter im Netz

Das Lernspiel «Weniger ist mehr» steht zum Download bereit unter: [www.wwf.ch/fussabdruck](http://www.wwf.ch/fussabdruck). Dort findet sich auch die Broschüre mit den Rezepten. Weitere Möglichkeiten, dieses Thema in den Schulalltag einzubringen, Arbeitsblätter und Informationen zur Vertiefung sind erhältlich unter [www.schule.ch](http://www.schule.ch)



## Seminare 2009/2010 der VVK AG

- Neutral
- Unabhängig
- Kompetent
- Verständlich

Vom LCH empfohlen



Ihr Ansprechpartner:  
Willy Graf, lic. iur. HSG  
Finanzplaner und Inhaber der VVK AG



Hauptstrasse 53 · Postfach 47  
CH-9053 Teufen  
Telefon 071 333 46 46 · Telefax 071 333 11 66  
info@vvk.ch · www.vvk.ch

## Sie haben Fragen zur Pensionierung?

- Reicht mein Einkommen aus Pensionskasse und AHV?
- Habe ich mein Geld sicher angelegt?
- Soll ich die Hypothek zurückzahlen?
- Was ist besser für mich: Rente oder Kapital?

Mit Ihren Fragen sind Sie beim Schweizer Marktführer in der finanziellen Beratung von Verbandsmitgliedern richtig. Unsere Expertinnen und Experten helfen Ihnen, Ihren wohlverdienten Ruhestand finanziell sicher und sorgenfrei vorzubereiten.

071 333 46 46  
Direkte Antworten

info@vvk.ch  
Rasch anmelden

www.vvk.ch  
Direkt informieren

Erste Antworten erhalten Sie in den kostenlosen Vorsorgeseminaren in Ihrer Nähe:

Termine und Ortschaften 09/10	2009		2010	
	Di, 1. Dezember	Chur	Di, 2. Februar	Stans
Mi, 2. Dezember	Bern	Di, 9. Februar	Kreuzlingen	
Do, 3. Dezember	St. Gallen	Mi, 10. Februar	Schaffhausen	
Di, 8. Dezember	Luzern	Do, 11. Februar	Liestal BL	
Mi, 9. Dezember	Frauenfeld	Di, 16. Februar	Schwyz	
		Mi, 17. Februar	Aarau	
		Do, 18. Februar	Zug	
		Di, 2. März	Zürich	

Die Seminare beginnen jeweils um 18.00 Uhr und dauern ca. 2 Stunden. Bitte melden Sie sich für das Ihnen zusagende Seminar telefonisch unter 071 333 46 46, per Fax 071 333 11 66 oder per E-Mail: info@vvk.ch an. Wir freuen uns auf Ihren Seminarbesuch!

# Bank Coop: Exklusive Vergünstigungen für LCH-Mitglieder



Sie profitieren von:

- Vorzugszinsen auf Hypotheken
  - Rabatten im Wertschriftengeschäft
  - Reduktionen bei Kartengebühren
- sowie von weiteren attraktiven Produkten und Dienstleistungen zu fairen Konditionen.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf: 0800 88 99 66, [www.bankcoop.ch/lch](http://www.bankcoop.ch/lch)

# «Noten, was denn sonst?!» – Unterwegs zu einer neuen Kultur des Beurteilens und Bewertens

An der Notenskala von 6 bis 1 führt in unserer Schule und Gesellschaft vorläufig kaum ein Weg vorbei. Aber es gibt Alternativen und Ergänzungen zum System, die erprobt sind und genutzt werden können. «Noten, was denn sonst?!», ein neues Buch aus dem Verlag LCH, hilft Lehrerinnen, Lehrern und Schulteams, sich vertieft mit dem Thema Bewerten und Beurteilen auseinanderzusetzen, und macht ihnen Mut, eigene Wege zu finden.

«Noten, was denn sonst?!» ist das jüngste Produkt des Verlags LCH im Bereich Berufs- und Fachliteratur. In handlicher Form enthält es alles, was man als Lehrerin und Lehrer (aber auch als Bildungspolitiker und -politikerin) über dieses Thema wissen sollte, sowie Impulse und Werkzeuge für das Entwickeln einer Bewertungskultur, die das mangelbehaftete System der Ziffernoten förderorientiert erweitert. Hinzu kommen Reportagen aus Schulen, die auf dem Weg zu dieser Kultur bereits weit fortgeschritten sind. Illustrationen des Zeichners Wilfried Gebhard würzen das Sachbuch mit anregender Ironie.

«Noten, was denn sonst?!» ist im selben Stil gehalten wie das erfolgreiche «Balancieren im Lehrberuf», von dem innert zwei Jahren mehr als 5000 Exemplare bestellt wurden.

## Aus dem Inhalt

### Landkarte schulische Beurteilungen – Koordinaten für ein komplexes Geschäft

- Welches sind die Zwecke und Adressaten der Beurteilung?
- Woran orientiert sich die Beurteilung, an welchen Bezugsgrössen, Massstäben, Kriterien?
- Wie wird wahrgenommen, mit welchen Erhebungsmethoden?
- Wie werden Befunde und Urteile festgehalten und mitgeteilt?

### Spielraum im Beurteilungsföderalismus

Nebst gesetzlichen Bestimmungen gibt es viel Spielraum für die Gestaltung von Beurteilungsprozessen und -formen, den es kreativ zu nutzen gilt.

### Erkenntnisse aus der Hirnforschung

Menschen sind keine sortierbaren Erben, sie sind entwicklungsfähige Wesen. Damit das Kind produktiv auf Bewertung reagieren kann, braucht es Einsicht und Erklärungen.



Doris Fischer, Anton Strittmatter, Urs Vögeli-Mantovani (Hrsg.): «Noten, was denn sonst?! – Leistungsbeurteilung und -bewertung», mit Illustrationen von Wilfried Gebhard, Verlag LCH, 2009, 80 Seiten A4, Fr. 29.80 für LCH-Mitglieder, Fr. 32.80 für Nichtmitglieder, jeweils plus Porto und MwSt. ISBN-13: 978-3-9522130-5-6

Bestellungen über [www.lch.ch](http://www.lch.ch) per E-Mail an [adressen@lch.ch](mailto:adressen@lch.ch) oder Tel. 044 315 54 54. Auslieferung ab Ende Oktober.

### Glasperlen des Bildungssystems

Wie Leistungsbeurteilungen an der eigentlichen Leistung vorbeurteilen. Verzerrungen und Zufälligkeiten schaffen Gewinnerinnen und Verlierer.

### Aus der Praxis der Leistungsbeurteilung

Resultate einer Untersuchung im Kanton Aargau: Lehrerinnen und Lehrer orientieren sich stärker als vermutet an konkreten Lernzielen und Kriterien. Der Austausch innerhalb des Kollegiums jedoch ist ernüchternd gering.

### Keine Noten – keine Beurteilung?

Die Rückkehr zu Notenzeugnissen im Kanton Appenzell Ausserrhodens. Vermächtnis einer unterbrochenen Reform.

### Impulse für das Lernen und das Beurteilen

Portfolios sind Belege des Lernens. Sie dokumentieren einen komplexen Prozess von der Planung bis zur Präsentation. Was ein Portfolio ausmacht, wie man damit umgeht und was es über die Leistung aussagt.

# Innen- und Aussenräume für Kinder in Bewegung

Das neue Lehrmittel aus dem Verlag LCH • Lehrmittel 4bis8 «Kinder in Bewegung» gibt praktische Tipps für Lehrpersonen der Eingangsstufe zur Gestaltung von bewegungsfreundlichen Räumen und zur Planung und Durchführung von Bewegungssequenzen im Unterricht.

Bewegung ist wichtig für eine gesunde Entwicklung und hat eine Schlüssel-funktion beim Lernen. Hier setzt das neue Lehrmittel des Verlages LCH • Lehrmittel 4bis8 an. Es vermittelt ganz konkret, wie Lehrpersonen ihre Räume bewegungsfreundlich einrichten, Bewegungssequenzen gestalten und Bewegung für die Unterstützung von Lernprozessen einsetzen können.

## Cornelia Hausherr

Kinder wollen sich bewegen. Bewegung ist ihnen ein Grundbedürfnis. Neugierig entdecken, bespielen und gestalten sie ihr Umfeld und erweitern dabei Schritt für Schritt ihr Weltwissen. Von den Greifbewegungen als Kleinkind über die ersten Gehversuche bis zum Radfahren – immer ist Bewegung ein zentrales Element der Entwicklung und ein Motor für das Lernen. Trotzdem sind Kindergärten und Schulen oft wenig bewegungsfreundlich konzipiert.

Wie das Potenzial der Bewegung besser in den Unterricht integriert werden kann, stellt das neue Lehrmittel des Verlages LCH • Lehrmittel 4bis8 vor. Die Publikation basiert auf dem Bewegungsprojekt der Pädagogischen Hochschule Nordwestschweiz FHNW und dokumentiert die Erfahrungen der ersten Durchführung.

## In der Praxis erprobt

Achtundvierzig Kindergarten- und Unterstufenlehrpersonen haben sich theoretisch und praktisch mit der kindlichen Bewegungsentwicklung, der Bewegungsförderung und den Chancen der Bewegung für die schulische Laufbahn auseinandergesetzt. Dazu haben sie ein auf ihre persönlichen, räumlichen und organisatorischen Bedingungen abgestimmtes Bewegungskonzept entworfen und umgesetzt. Sie haben offene Bewegungssettings entwickelt, das heisst: Sie haben ihre Innen- und Aussenräume bewegungsfreundlich eingerichtet und mit

anregenden, vielseitig einsetzbaren Materialien aufgewertet. Und sie haben ihren Klassen zahlreiche Möglichkeiten geboten, die umgestalteten Räume zu entdecken, zu bespielen, ihr Bewegungspotenzial auszuloten.

Der Autor Dominique Högger ist Leiter der Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention an der PH Nordwestschweiz. Er leitet das Bewegungsprojekt, das im laufenden Schuljahr bereits zum dritten Mal hintereinander durchgeführt wird. Eine vierte Staffel ist in Planung. Der Umweltnaturwissenschaftler und Supervisor dokumentiert in diesem Buch die breitgefächerten Erfahrungen, Möglichkeiten und Entwicklungen aus dem bewegten Unterrichtsalltag der Teilnehmerinnen der ersten Staffel. So vermittelt er eindrücklich, wie Bewegung nachhaltig und vielfältig in den Unterricht eingebaut werden kann. Der Fotograf Stefan Weber macht die faszinierenden Spiel- und Bewegungswelten der Kinder mit ausdrucksstarken Bildern fass- und greifbar.

## Sachinformation und Serviceteil

Gegliedert ist das praxisorientierte Lehrmittel in übersichtliche Kapitel zu folgenden Themen:

Sachinformationen zum Prinzip der offenen Bewegungssettings; Gestaltung von Innen- und Aussenräumen zu Bewegungsräumen; Regeln, Risiko, Einstellungen; Begleitung von Kindern mit besonderen Bedürfnissen; Natur- und Bewegungsraum Wald; gesunde Zwischenverpflegungen; vom bewegten Kindergarten zur bewegten Eingangsstufe. Das Buch schliesst mit einem ausführlichen Serviceteil mit Hinweisen zu Literatur, Websites und Materialbezug.

Jedes Thema wird aus der Perspektive der Teilnehmerinnen beleuchtet. So unterschiedlich die Voraussetzungen und Einstellungen sind, so verschieden, vielfältig und kreativ sind auch die Lösungen. Die anregenden Praxisbeispiele motivieren, sich auf den persönlichen

Weg zu mehr Bewegung für Kinder zu machen.

**Dominique Högger: «Kinder in Bewegung, Impulse für offene Bewegungssettings im Unterricht», Verlag LCH • Lehrmittel 4bis8, Hölstein 2009, Preis: Fr. 49.– (Mitglieder LCH 10% Reduktion)**

**Bezug: Onlineshop [www.lehrmittel4bis8.ch](http://www.lehrmittel4bis8.ch) oder 061 956 90 70**

## Vernissage

Die Buchvernissage mit anschließendem Apéro findet am Dienstag, 20. Oktober 2009 von 18.00 bis 19.30 Uhr an der Pädagogischen Hochschule FHNW, Küttigerstrasse 42, 5000 Aarau, Haus B, Raum 105 statt.

Anmeldung erwünscht an: E-Mail [dominique.hoegger@fhnw.ch](mailto:dominique.hoegger@fhnw.ch)

## Weiter im Netz

Nähere Informationen, Bildimpressionen und Leseproben finden sich unter [www.lehrmittel4bis8.ch](http://www.lehrmittel4bis8.ch) (Aktuell)





# Hilfe beim Umgang mit schulischen Turbulenzen

Im vergangenen Juni haben der LCH und der Berner Schulverlag gemeinsam den «KrisenKompass» vorgestellt, ein Werk, das den Weg besonnenen Handelns in vielen kritischen Situationen weisen kann. LCH-Zentralpräsident Beat W. Zemp legt dar, weshalb der Dachverband der Lehrerschaft dieses Projekt unterstützt.



Beat W. Zemp  
Zentralpräsident LCH

Der Umgang mit Krisen im Kontext Schule hat in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Heute muss jede Lehrperson damit rechnen, dass sie es im Verlauf ihrer Berufslaufbahn ein- oder mehrmals mit schwerwiegenden Krisen oder Notfällen zu tun bekommt. Ich nenne Ihnen drei Beispiele aus meiner eigenen dreissigjährigen Schulerfahrung:

- Vor einigen Wochen mussten wir eine Kollegin beerdigen, die mit 49 Jahren an Brustkrebs gestorben ist. Ihre Klasse wird in einem halben Jahr die Maturaprüfung machen. Wie nimmt man als Kollegium Abschied in einer solchen Situation, und wie kann man die betroffene Klasse und die Eltern einbeziehen?
- Als Klassenlehrer hat man eine besondere Verantwortung und Beziehung zu sei-

nen Schülerinnen und Schülern. Sie wachsen einem ans Herz und man möchte ihnen beim Start ins Leben so gut wie möglich behilflich sein. Was ist zu tun, wenn man erfährt, dass eine Schülerin der eigenen Klasse einen Suizidversuch unternommen hat? Wie soll man sie in ihrer Klasse empfangen, wenn sie wieder in die Schule zurückkommt?

- Auf einer mehrtägigen Schulreise eines Kollegen ereignet sich im Tessin ein tragischer Badeunfall eines Schülers. Er springt nach einer mehrstündigen Wanderung an einem schwülheissen Sommertag in die kalte Maggia und erleidet einen Herzinfarkt. Seine Leiche wird erst viel später im Lago Maggiore gefunden. Gegen den Kollegen läuft ein Strafverfahren wegen fahrlässiger Tötung, weil er kein Badeverbot erlassen hat. Wie soll man sich in dieser schwierigen Situation verhalten?

Das sind nur drei Beispiele von vielen Krisen- und Notsituationen, mit denen man als Lehrperson heute konfrontiert ist. Ich habe bewusst keine spektakulären Fälle aufgezählt, um zu zeigen, dass der Umgang mit Krisen und Notfällen heute zum «normalen» Repertoire jeder Lehrperson gehört.

## Schwelle zur Gewalt sinkt

Der LCH hat vor zehn Jahren eine Studie zu Disziplinproblemen an Schweizer Schulen in Auftrag gegeben. Die Resultate bestätigten unsere eigene Wahrnehmung im Verband. Das Umgangsklima an den Schweizer Schulen ist rüder geworden, insbesondere unter den Schülerinnen und Schülern. Vereinzelt gab es auch schon Bedrohungen und körperliche Übergriffe gegen Lehrpersonen. Seither haben leider einige tragische Ereignisse dafür gesorgt, dass die Schwelle zu Gewalttaten gegenüber Lehr-

personen und Schülerinnen und Schülern weiter gesunken ist:

- Im Januar 1999 wird Paul Spirig, Reallehrer im Kanton St. Gallen, vom Vater einer seiner Schülerinnen erschossen, weil er die Schülerin vor den sexuellen Übergriffen ihres gewalttätigen Vaters schützen wollte.
- Im April 2002 erschiesst ein 19-jähriger Gymnasiast am Gutenberg-Gymnasium in Erfurt zwölf Lehrer, eine Sekretärin, zwei Schüler und einen Polizisten, bevor er sich selber tötet. Es ist das erste Schulmassaker dieser Art in Deutschland. Weitere werden folgen, zwei in Finnland und eines vor drei Monaten an einer Realschule in Winnenden, wo 15 Menschen ermordet werden.
- In den letzten Monaten berichten die Medien immer wieder von Krisen und Notfällen an Schulen. Die Palette reicht dabei von Mobbing, Vergewaltigung unter Schülerinnen und Schülern bis hin zu Morddrohungen gegen Lehrpersonen.

## Erfolgreicher KrisenKompass

Nach seiner Vorstellung in BILDUNG SCHWEIZ 6/09 sowie einer Medienkonferenz am 25. Juni in Bern stiess der «KrisenKompass» auf ungewöhnlich starkes Interesse: Die Tagesschau des Schweizer Fernsehens und viele Zeitungen berichteten. Die erste Auflage war beim Berner Schulverlag innert drei Monaten ausverkauft. Inzwischen ging auch eine erste Impulsveranstaltung des LCH zum «KrisenKompass» erfolgreich über die Bühne; weitere sollen im kommenden Jahr folgen. Die Ausschreibungen dazu werden in BILDUNG SCHWEIZ erscheinen. Weitere Informationen zum «KrisenKompass» und verwandten Themen finden sich auf der Website [www.edyoucare.net](http://www.edyoucare.net)

Wenn man diese Aufzählung hört, könnte man den Eindruck gewinnen, an Schweizer Schulen herrschen die nackte Gewalt. Das ist aber völlig übertrieben. Es ist wie beim Fliegen: Gute Piloten meistern einen Flug auch dann, wenn es ab und zu schüttelt und das Flugzeug durch Turbulenzen fliegen muss. Es gibt aber – wie wir alle wissen – auch ernsthafte Krisen und Notfälle, die zum Absturz eines Flugzeugs füh-

ren können. Und darauf muss sich jeder Pilot im Simulator vorbereiten, damit er in Krisensituationen richtig handeln kann. Das gilt im übertragenen Sinn auch für Lehrpersonen als Klassen-Pilotinnen und -Piloten! Deshalb muss insbesondere für Klassenlehrpersonen mehr Zeit für solche Aufgaben zur Verfügung stehen, denn die Arbeitsbelastung ist bereits heute sehr gross.

#### Umgang mit schulischen Turbulenzen

Der «KrisenKompass» leistet einen wichtigen Beitrag zum Umgang mit schulischen Turbulenzen. Denn die Schule ist ein Abbild der Gesellschaft mit all ihren Problemen, Widersprüchen und Dilemmata. Und es gibt keinen Grund anzunehmen, dass Schweizer Schulen auf ewig von tragischen Ereignissen wie in Winnenden oder Erfurt verschont bleiben. Wir müssen aber alles daransetzen, solche Amokläufe nicht noch herbeizuschreiben oder herbeizureden! Das könnte mögliche Nachahmer dazu ermutigen, ihre kranken Gewaltfantasien in die Tat umzusetzen. Trotzdem müssen wir uns auch auf solche «worst case»-Szenarien vorbereiten und wissen, was im Ernstfall zu tun ist. Der LCH plant in Zusammenarbeit mit der Konferenz der kantonalen Polizeikommandanten (KKPKS) Weiterbildungskurse, bei denen Lehrpersonen und Schulleitungsmitglieder den Umgang mit einem Amoklauf wie in einem Ernstfall üben können.

Es geht aber um viel mehr als «nur» um Amokprävention. Die Palette von Krisen und Notfällen, die im «KrisenKompass» behandelt werden, ist umfangreich. Nehmen wir als Beispiel den Suizid von Jugendlichen. Fast jede Wo-

che ist eine Schule in der Schweiz davon betroffen. Männliche Jugendliche wählen dreimal häufiger den Freitod als weibliche Jugendliche, und homosexuelle Jugendliche sind fünfmal mehr betroffen als Heterosexuelle. Für Schulen ist der Suizid eines Jugendlichen eine schwere Belastung. Die Nachahmergefahr ist gross, wenn Schüler mit der traumatischen Situation nicht umgehen können. Das erfordert einmal mehr qualifizierte Lehrpersonen und Fachleute.

Behörden, Schulleitungen und Lehrpersonen brauchen ein Handbuch wie den «KrisenKompass», das ihnen Orientierung gibt, das hilft, in Krisensituationen das Richtige zu tun und grobe Fehler zu vermeiden. Die im Handbuch beschriebenen Notfallkonzepte müssen aber auf die lokalen Verhältnisse und die jeweilige Kompetenzverteilung zwischen Behörden, Schulleitungen und anderen Fachstellen abgestimmt werden. Es genügt also nicht, wenn in jedem Schulhaus ein «KrisenKompass»-Ordner steht. Wir brauchen auch mehr Fachpersonal und Kriseninterventionsteams, die in Zusammenarbeit mit den Schulen für eine lokale Umsetzung vor Ort sorgen können. Dazu gehört die Entwicklung von Notfallkonzepten für jedes Schulhaus. Für schwere Krisen und Notfälle braucht es jedoch speziell geschulte Kriseninterventionsgruppen, die rund um die Uhr für Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulbehörden erreichbar sein müssen. Und die gibt es noch nicht überall.

#### Beste Prävention: Gutes Klima

Die Geschäftsleitung des LCH hat die Herausgabe des «KrisenKompass» von Anfang an unterstützt und gefördert.

Vor allem Schulleitungsmitglieder und Klassenlehrpersonen werden bei der Bewältigung von Krisen und Notfällen darin Hilfestellungen finden. Der «KrisenKompass» gehört deshalb in jedes Schulleitungsbüro und in jedes Lehrerzimmer.

Die beste Prävention gegen Gewalt, Amokdrohungen und individuelle Krisen von Schülerinnen und Schülern ist ein gutes Schulklima und eine Vertrauensbeziehung zu den Lehrpersonen. Guter Unterricht und erfolgreiches Erziehen setzt immer intakte menschliche Beziehungen zwischen Lernenden und

Lehrenden voraus. Daran ändert auch der «KrisenKompass» nichts.

Ich wünsche mir zwar, dass dieses Handbuch an jeder Schule griffbereit vorhanden ist. Gleichzeitig hoffe ich aber auch, dass Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulbehörden davon möglichst selten Gebrauch machen müssen.

Bei diesem Text handelt es sich um eine gekürzte Fassung des Redebeitrags von Beat W. Zemp, Zentralpräsident LCH, anlässlich der Medienkonferenz vom 25. Juni 2009 in Bern.



**Autorinnen- und Autorenteam: «KrisenKompass. Orientierung für den Umgang mit schweren Krisen im Kontext Schule», 2009, schulverlag blmv/LCH, 5 Broschüren A4, farbig, illustriert, ca. 56 Blätter Zusatzmaterial, Ordner; Schulpreis Fr. 85.-, Privatpreis Fr. 113.30, ISBN13 978-3-292-00558-8. Bestellungen sind an den Berner Schulverlag zu richten: [www.schulverlag.ch](http://www.schulverlag.ch)**

# «Balancieren im Lehrberuf» – Gerade junge Lehrerinnen und Lehrer sollten dieses Buch kennen

Als Schulleiterin/Schulleiter, als erfahrene Kolleginnen und Kollegen möchten Sie den Jungen, den «Neuen» an Ihrer Schule etwas Hilfreiches auf den Weg mitgeben. Unser Vorschlag: «Balancieren im Lehrberuf» aus dem Verlag LCH•BILDUNG SCHWEIZ – eine Fülle von Tipps und Erkenntnissen zur Gesundheit im Lehrberuf.

Die Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern ist ein besonders gefährdetes und wertvolles Gut. Sie braucht und verdient deshalb besondere Pflege. Natürlich geht es dem Dachverband der Lehrpersonen LCH nicht darum, schlechte und belastende Arbeitsbedingungen durch Gesundheitsförderung auszugleichen! Aber: Unseren auch unter guten Bedingungen höchst anspruchsvollen Alltag können wir durch ein der Gesundheit förderliches Verhalten leichter, freudvoller und wirksamer gestalten.

Genau dabei soll das neue Buch «Balancieren im Lehrberuf» helfen: Durch Selbstbefragung, Selbsterkenntnis und Veränderung eingefahrener Verhaltensmuster zu einem gesünderen, gelasseneren Umgang mit den Anforderungen des beruflichen und privaten Lebens finden. Das Buch fasst die Beiträge der vielbeachteten Serie in BILDUNG SCHWEIZ «Wirksam und heiter im Lehrberuf» von Anton Strittmatter und Urs Peter Lattmann zusammen und ergänzt sie mit den wichtigsten Texten der LCH-Fachtagung «Balancieren im Lehrberuf» vom Dezember 2006. Mehr als tausend Lehr- und Fachpersonen liessen sich damals im Berner Casino informieren und anregen.

Kompakt, handlich, nützlich, leicht verständlich und preiswert zeigt Ihnen dieses Buch, worauf Sie achten müssen, um die gesunde Balance zwischen Anforderungen und Gesundheit zu halten.

Heinz Weber

Dachverband Schweizer Lehrerinnen und Lehrer LCH: «Balancieren im Lehrberuf – Ein Kopf- und Handbuch», Verlag LCH•BILDUNG SCHWEIZ, 60 Seiten A4, broschiert, Fr. 24.80 (plus Porto und Versand)

Bestellungen an: LCH MehrWert, Jasmin Brändle, Ringstrasse 54, 8057 Zürich  
Telefon 044 315 54 54  
Fax 044 311 83 15  
E-Mail [adressen@lch.ch](mailto:adressen@lch.ch)



## «Balancieren im Lehrberuf» – Aus dem Inhalt

- Entdecken und pflegen Sie Ressourcen – im Alltag
- Spannung und Entspannung – Prinzip des Lebens
- Ermutigen statt hemmen – Denkmuster verändern
- Selbstsicheres Verhalten – Neinsagen stärkt
- Engagement und Distanz – Herausforderndes Balancieren
- Schwächen – Achillesfersen kennen und darauf achten
- Stärken – das persönliche Tut-mir-gut-Konto pflegen
- Unterstützung – Tell oder Stauffacher?
- Coping – mit Belastung gut zusammenwohnen

...und die wichtigsten Texte der LCH-Fachtagung «Balancieren im Lehrberuf» vom Dezember 2006 in Bern



# Versprochen ist versprochen

Der Kinofilm «Willi und die Wunder dieser Welt» zeigt mit Liebe zum Detail die kontrastreiche Reise von Willi durch den Regenwald, Eis, Schnee – und die Wüste. Grosses Kino für Gross und Klein.



Foto: zVg.

**Willi macht sich auf in die Sahara, um seiner verstorbenen Freundin eine Handvoll Sand zu holen.**

Willi schaut genau. Im Kinderkinofilm «Willi und die Wunder dieser Welt» von Regisseur Arne Sinnwell bricht der junge Mann auf, um seiner verstorbenen Freundin, Frau Klingler, den letzten Wunsch zu erfüllen: Eine Handvoll Sand aus der Sahara.

In 78 Minuten berichtet Willi aus der Ferne, sucht nach den Wundern dieser Welt. Er durchquert den australischen Regenwald, lernt neben hungrigen Krokodilen auch Flughunde kennen. Willi öffnet den Blick für die kleinen, unscheinbaren Dinge auf dieser Welt und taucht in die faszinierende Welt der Tiere ab – er lernt vieles. Zum Beispiel, dass eine Ameise das Hundertfache ihres Körpergewichtes tragen kann – auch kopfüber – und dass der Regenwald nicht umsonst Regenwald heisst. Die Reise geht weiter – Richtung Norden.

## Faszinierende Gegensätze

In der Eislandschaft der kanadischen Arktis lernt Willi Weitziel einen Eisbären haut- beziehungsweise fellnah kennen

und testet die installierten Eisbärenfallen als Eisbär verkleidet selbst aus.

Er schliesst auf der ganzen Welt Bekanntschaften zu fremden Menschen, die ihm hilfsbereit und grossmütig das Leben abseits der gewohnten Normen erleichtern und ihm die speziellen Orte und Dinge der jeweiligen Region zeigen: Tokio und die Fussballplätze auf den Dächern der Wolkenkratzer, die Achterbahnen, die sich durch die dicht besiedelten Städte winden. Er schläft in einem sogenannten Kapselhotel. Die Zimmer sind eigentlich Röhren, die übereinander angeordnet sind und gerade genug Platz bieten, um sich darin (liegend) umzudrehen.

## Blick fürs Detail

Willi ist fasziniert – umso mehr, als er nach der engen Metropole in die verlassene Wüste Sahara reist, um die Stelle zu finden, an der die Weltenbummlerin Klingler so gerne war, um dort die Handvoll Sand für sie mitzunehmen – denn «versprochen ist versprochen».

Die ganz kleinen Dinge sind es, die auf der langen Reise von Willi die Hauptrolle spielen und den Blick auf sich ziehen. Mit Liebe zum Detail ist auch der Film gemacht. Wortspiele passen zu den gezeigten Bildern, die Musik trägt zum Verstehen des Filmes bei und lässt den Zuschauer in die jeweilige Gemütslage von Willi eintauchen. Der Willi von «Willi wills wissen» wünscht sich für die Zukunft: «Ich wünsche mir, dass es den Kindern so geht wie mir bei den Dreharbeiten: Dieses Gefühl, dass es überall etwas Tolles zu entdecken gibt, egal wo man ist.» – Dies gilt auch für Erwachsene.

Sabrina Meier

«Willi und die Wunder dieser Welt» läuft ab 29. Oktober 2009 im Kino und kommt am 19. November 2009 als DVD heraus. Lehrpersonen, die eine DVD zur Visionierung oder Gruppen- und Klassenrabatt wünschen, melden sich bei [info@cineworx.ch](mailto:info@cineworx.ch) [www.williuunddieiwunderdieserwelt.de](http://www.williuunddieiwunderdieserwelt.de); [www.cineworx.ch](http://www.cineworx.ch)

## Unterrichtsmaterial

# Auf dem Weg zur Versöhnung

27 Minuten Tod, Leid, Zerstörung – und Versöhnung. «Rwanda, living forgiveness» zeigt Menschen aus Ruanda, die den Genozid 1994 miterleben mussten, oft Augenzeugen von schrecklichen Morden wurden. Die eigene Familie, Freunde, Verwandte wurden menschenverachtlich behandelt – gefesselt in Gewässer geworfen, um den Tod zu finden. Noch heute sind in Ruanda Räume, gefüllt mit Schädeln und anderen Knochen von Opfern, vorhanden – dennoch strebt die Bevölkerung von Ruanda Versöhnung und Vergebung an. Täter und Opfer rufen sich zusammen, sprechen über den Genozid, ohne Taten zu beschönigen oder das Leid herabzusetzen – der Glaube an Gott macht dies möglich. Vergebung ist: «Eine Weigerung, das Leben durch vergangene Umstände diktieren zu lassen». Den Umständen, in denen während 100 Tagen eine Million Menschen ums Leben kamen. Zusätzlich zum Dokumentarfilm existiert eine CD mit Unterrichtsmaterialien für die Behandlung der Thematik «Versöhnung» im Unterricht. Nicht immer müssen die Voraussetzungen für Versöhnung so extrem sein, wie im Beispiel Ruanda. In jedem Leben gibt es Auseinandersetzungen, Konflikte und somit auch die Möglichkeit, sich zu versöhnen, einander zu vergeben. Arbeitsblätter und Powerpointpräsentationen ermöglichen eine strukturierte Vermittlung im Unterricht. «Versöhnung ist eine unumgängliche Herausforderung», wie dem Begleit- und Studienheft zum Film zu entnehmen ist. Der Dokumentarfilm von Tom Sommer und die CD können unter [www.agape.ch](http://www.agape.ch) > Veröffentlichungen bestellt werden. sam

# No risk no fun? Verkehrsbildung im Unterricht

Beim Grenzübertreten, gepaart mit einer Portion Selbstüberschätzung, können Kinder und Jugendliche auch andere Verkehrsteilnehmende gefährden – mit teils verheerenden Folgen.



Foto: zVg.

Unterwegs zu sein in der Freizeit und auf dem Schulweg ist ein Stück Freiheit.

Schülerinnen und Schüler geniessen es, mobil zu sein. Oft sind sie sich aber der Risiken im Strassenverkehr zu wenig bewusst. Beim Grenzübertreten, gepaart mit einer Portion Selbstüberschätzung, gefährden sie auch andere Verkehrsteilnehmende – mit teils verheerenden Folgen. Lehrkräfte können verantwortungsbewusstes Verhalten fördern. Dabei geht es um mehr als Verkehrsregeln lernen. Verkehrsbildung ist spannend, aktuell und lässt sich mit vielen anderen Unterrichtsthemen verknüpfen. Ansprechende Lehrmittel helfen dabei.

Susanne Bachmann

Die zehnjährige Noemi kann wieder gehen und sprechen. Das ist nicht selbstverständlich, bei einem schweren Verkehrsunfall erlitt sie schwere Schädel-Hirn-Verletzungen. Kurz vor Weihnachten, am 22. Dezember 2005, wurde Noemi im bernischen Diesbach «im Bereich des Zebrastrreifens» angefahren, wie die Polizeimeldung festhält. Ein Unfall wie viele andere: Jedes Jahr verunfallen in der Schweiz rund 3500 Kinder im Strassenverkehr. Die Statistik ist erschreckend: 2008 wurden 720 Kinder

und Jugendliche unter 18 Jahren bei Unfällen im Strassenverkehr schwer verletzt. 31 junge Menschen starben bei Verkehrsunfällen.

Das zeigt: Der Strassenverkehr birgt grosse Herausforderungen und Risiken. Kinder und Jugendliche müssen daher bei der Entwicklung der nötigen Kompetenzen unterstützt werden, damit sie lernen, Gefahren zu bestehen und Verantwortung für sich und andere zu übernehmen. Die Auseinandersetzung mit dem Thema Verkehrssicherheit in der Schule legt den Grundstein für spätere Einstellungen und Verhaltensweisen im Strassenverkehr. Als Lehrperson können Sie eine wichtige Rolle übernehmen, damit Kinder und Jugendliche verantwortungsbewusstes Handeln im Strassenverkehr lernen und einüben.

Bei Verkehrserziehung denken viele an den Verkehrsinstruktor der Polizei. Eine nachhaltige Verkehrs- und Mobilitätsbildung ist aber mit dem Vermitteln von Verkehrsregeln nicht abgeschlossen. Nicht nur das Wissen über Risikofaktoren und die Folgen eines Unfalls ist wichtig, sondern vor allem das Verstehen von Zusammenhängen ist zentral – mit dem Ziel, das Verhalten zu beeinflussen.

## Instruktionslücke bei 13- bis 15-Jährigen

Die polizeiliche Verkehrsinstruktion deckt nicht alle Schulstufen ab. Fachleute schlagen schon länger Alarm: Vor allem bei den 13- bis 15-Jährigen, also in der Sekundarstufe I, orten Experten eine Verkehrserziehungslücke und sehen dringenden Handlungsbedarf. Zwar ist in der Schweiz bis zum 6. Schuljahr ein regelmässiger Verkehrsunterricht durch die Verkehrsinstruktoren gewährleistet. Oberstufenklassen werden jedoch nur noch von gut einem Drittel der Instruktoren regelmässig besucht.

In vielen Schulen endet der Verkehrsunterricht mit Absolvieren der Veloprüfung. Aber gerade danach wird das Thema wichtig: Am schwerwiegendsten betroffen von Verkehrsunfällen sind Jugendliche zwischen 15 und 18 Jahren. Sie machen mehr als die Hälfte aller

schwer verletzten und getöteten jungen Menschen unter 18 aus. Deswegen gibt es Bestrebungen, Verkehrsbildung im neuen Lehrplan für die Volksschule zu verankern.

### Schlüsselkompetenzen aufbauen

Verkehrsbildung berührt zugleich viele andere fachübergreifende Themen. So sind zum Beispiel auch Gesundheit und Selbstverantwortung, Regeln und Normen, Grenzen und Ängste, Selbstvertrauen und Rücksichtnahme angesprochen. Verkehrs- und Mobilitätsbildung ist ideal dafür, grundlegende Schlüsselkompetenzen aufzubauen und sich kritisch mit dem eigenen Verhalten auseinanderzusetzen. Die wichtigsten dieser Kompetenzen sind Selbstständigkeit, Selbstreflexion (in Bezug auf Risikoverhalten, realistische Selbsteinschätzung, Geschlechterrollen, Umgang mit Gruppendruck u.a.) und Übernahme von Verantwortung im Sinne einer regelkonformen und rücksichtsvollen Teilnahme am Strassenverkehr.

Lehrpersonen können Verkehrs- und Mobilitätsbildung als Prävention im Bereich «Realien», «Mensch und Umwelt» oder «Natur – Mensch – Mitwelt» behandeln. Viele Möglichkeiten bietet auch das Fach Deutsch. Im Folgenden ein paar Beispiele aus der Praxis, die der aktuellen Studie zur Integration der Verkehrserziehung auf der Sekundarstufe I (Comtest, 2008) entnommen wurden:

- Situationsanalyse – Schulweg aus der Sicht der Schülerinnen und Schüler: «Die Lernenden zeichnen ihren individuellen Schulweg auf und markieren Gefahrenstellen mit Hilfe von Fotos und Zeichnungen. Dadurch entstanden Gefahrenkarten, die wir der Planungsbehörde präsentieren wollen. Schwerpunkt ist die Frage: Wie velofreundlich ist unsere Gemeinde?»
- Medienanalyse: «In der Medienbeobachtung haben wir ein ganzes Jahr Mitteilungen zu gewissen Themen, unter anderem zum Bereich Verkehr, gesammelt und analysiert. Dabei stellten wir eine deutliche Häufung von Meldungen über Unfälle in unserer Region wegen zu hohem Tempo fest, das war dann der Link zum Thema Rasen und Risiko.»
- Thema Raser: «Wir verglichen das Verhalten von James Dean in «East of Eden» mit dem Verhalten der Raser heute.»

- Geschlechterrollen: «Mir war es wichtig, die Schülerinnen zu sensibilisieren, dass sie eine Haltung entwickeln gegenüber dem Dominanzverhalten zwischen den Buben, dass sie sich selbstbewusst dagegenstellen können und wissen, dass das Zuschauen Mitverantwortung bedeutet.»
- Umgang mit Risiken: «Das Thema Risiko war für uns Anlass zu einer Reihe von Betrachtungen, unter anderem zum Thema Autofahren und Risiko. Wir haben Risikosituationen gesammelt, eigene Erlebnisse in Aufsätzen beschrieben und kamen darauf, dass es sowohl passive «mir ist alles egal-Situationen gibt, wie auch die bewusst gesuchten «jetzt wird's brenzlich, hoffentlich passiert nichts»-Situations. Beide sind riskant, aber aus unterschiedlichem Grund. Wir fragten uns dann, wie man solche Situationen erkennt, worin die Lust am Risiko besteht und wie man auch anders reagieren kann.»

### Lehrmittel zur Verkehrsbildung

Auf Sekundarstufe ist die Lehrperson noch stärker gefordert und wird weniger unterstützt als in Vorschule und Unter- und Mittelstufe. Sie braucht stufengerechte, ansprechende und inhaltlich hochwertige Lehr- und Informationsmittel, am liebsten online erhältlich und pfannenfertig.

Zur Unterrichtsvorbereitung im Bereich Verkehrssicherheit stehen den Lehrkräften diverse ansprechende Lehr- und Informationsmittel zur Verfügung. Ein neues Lehrmittelverzeichnis schafft Übersicht: Auf der Website [www.verkehrsbildung.ch](http://www.verkehrsbildung.ch) findet sich eine grosse Auswahl von Lehrmitteln für alle Altersstufen. Hilfreich ist auch das reichhaltige Portal des Schweizer Fernsehens «SF my school». Dort finden sich fixfertige Unterrichtsmaterialien.

### Die Autorin

Susanne Bachmann ist Projektleiterin beim Fonds für Verkehrssicherheit, welcher edukative Projekte zur Förderung der Verkehrssicherheit finanziell unterstützt.

### Weiter im Netz

[www.verkehrsbildung.ch](http://www.verkehrsbildung.ch)  
[www.fvs.ch](http://www.fvs.ch)

### Umwelt- und Gesundheitsbildung

## Medienpakete

In der Umwelt- wie auch in der Gesundheits- und Entwicklungsbildung erfreuen sich Medienpakete bei Lehrpersonen grosser Beliebtheit. Zu verschiedenen Themen gibt es Angebote, die bei der Unterrichtsgestaltung gute Dienste leisten können. Die Stiftung Umweltbildung Schweiz stellt in ihrer aktualisierten 32-seitigen Broschüre die gängigsten dieser Medienpakete in Text und Bild vor. Neu werden auch Angaben gemacht, in welchen Didaktischen Zentren und Dokumentationsstellen die erwähnten Medienpakete ausleihbar sind. Die Übersicht kann unter [www.umweltbildung.ch](http://www.umweltbildung.ch) > Medien zur Umweltbildung > im rechten Balken unter «Dienstleistungen» heruntergeladen werden.

### Bildungsmarkt

## Reflex für Sicherheit

Um die Sicherheit der Kinder im Strassenverkehr zu verbessern, bietet der TCS (Touring Club Schweiz) seit Anfang September 2009 die neue Jacken-Kollektion des finnischen Sportbekleidungsunternehmens Rukka an. Dank Ausrichtung der Reflektionsstreifen am Vorderkörper, auf dem Rücken sowie an den Armen sind die Träger bereits bei einer Distanz von 140 Metern im Abblendlicht von Motorfahrzeugen sichtbar. Trägt man eine Kleidung ohne Reflektionsstreifen, ist man erst bei 40 Metern für Autolenker sichtbar. Die «360°-Visibility-Collection» wurde von der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) auf Strassen- und Sichttauglichkeit getestet und hat die Anforderungskriterien erfüllt. Weitere Informationen sowie Unterlagen zur Verkehrssicherheit: [www.tcs.ch](http://www.tcs.ch)



Reflektierende Kleidung ist nachts für Autofahrer auf 140 Meter sichtbar, bunte Kleidung auf 40 Meter, dunkle Kleidung erst auf 25 Meter.



## Gezeichnetes Schicksal: «Kein Kind ist illegal»

Grosse und kleine Künstler beschäftigten sich in einem Plakatwettbewerb mit dem Schicksal der Sans-Papiers-Kinder. Eine Auswahl der Arbeiten ist bis im Sommer 2010 als Wanderausstellung in der Schweiz unterwegs.

Kinder von Migrantinnen und Migranten, die ohne Bewilligung in der Schweiz leben, haben es schwer. Sie haben nicht selber entschieden, als Sans-Papiers hier zu sein; ihr Alltag wird jedoch entscheidend durch ihren Aufenthaltsstatus geprägt. Die Angst vor Entdeckung und Ausschaffung, soziale Isolation und ungewisse Zukunftsperspektiven begleiten sie von klein auf.

Um die Öffentlichkeit für die prekäre Situation dieser Kinder zu sensibilisieren, hat die Kampagne «Kein Kind ist illegal» einen Plakatwettbewerb durchgeführt. Mitmachen konnten Kinder und Jugendliche mit und ohne geregelten Aufenthaltsstatus sowie erwachsene Kunstschaffende. Eine Auswahl der eingereichten Arbeiten wird bis im Sommer 2010 als Wanderausstellung an verschiedenen Orten der Schweiz gezeigt. Die Bilder der Ausstellung ermöglichen es einem breiten Publikum, sich mit dem Thema Sans-Papiers-Kinder auseinanderzusetzen.

«Kein Kind ist illegal» setzt sich dafür ein, dass die in der UN-Kinderrechtskonvention festgehaltenen Rechte auch gegenüber Kindern ohne geregelten Aufenthaltsstatus respektiert und durchgesetzt werden.

Die Forderungen der Kampagne sind in einem Manifest formuliert, das bis April 2010 von Einzelpersonen und Kollektiven unterzeichnet werden kann (auch online). Das Manifest wird 2010 den für Migrationspolitik und Bildung zuständigen Bundesrätinnen Eveline Widmer-Schlumpf und Doris Leuthard über-

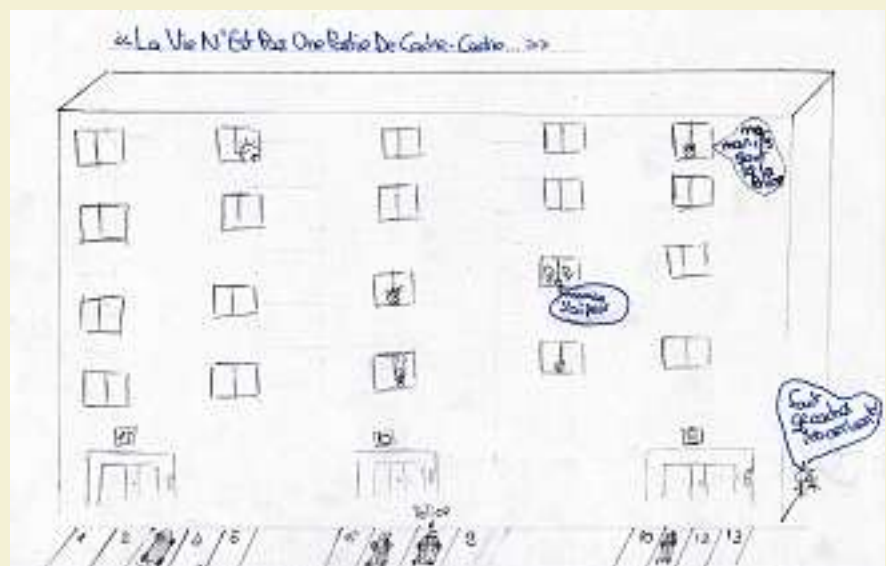
reicht. Wer das Manifest unterzeichnet, hat einen kleinen, aber wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Lebenssituation von Sans-Papiers-Kindern und -Jugendlichen geleistet. pd

### Weiter im Netz

[www.keinkindistillegal.ch](http://www.keinkindistillegal.ch) – Weitere Informationen zur Wanderausstellung und zur Kampagne. Die Ausstellung kann von Schulen und anderen interessierten Organisationen gebucht werden: [kinder@sans-papiers.ch](mailto:kinder@sans-papiers.ch) oder Telefon 061 681 96 50.



Michael Allocca: «Sans papiers, sans visage» – Siegerbild der Kategorie Kunstschaffende.



Yacine Bennafla (13): «Cache-cache» – Siegerbild der Kategorie Kinder/Jugendliche.



Diego (8): «Ich möchte in die Ferien gehen.» – Siegerbild der Kategorie Sans-Papiers-Kinder.

**Rechtschreibung****Richtiges Deutsch mit «Pons»**

Neu gibt «Pons» ein dreibändiges Nachschlagewerk für die deutsche Sprache heraus: «Die deutsche Rechtschreibung», «Die grosse Grammatik» und «Perfektes Deutsch». Nach dem Motto «Einfach. Richtig.» geben die Nachschlagewerke Aufschluss in Fragen in Rechtschreibung, Grammatik und in Zweifelsfällen der deutschen Sprache. Sie eignen sich laut dem Verlag Klett und Balmer für den «täglichen Gebrauch zuhause, in Schule, Studium oder bei der Arbeit» – wie auch die anderen Nachschlagewerke von «Pons», von Chinesisch bis Ungarisch. Bestellung und Informationen unter: [www.klett.ch/pons](http://www.klett.ch/pons)

**Hörbehinderung****Unerhörte Schwerhörigkeit**

«unerhört» ist ein Comic zum Thema Hörbehinderung. Die Protagonisten Sabrina und Michel stellen Schwerhörigkeit facettenreich dar. Der Comic informiert über die Gebärdensprache und den Umgang Hörbehinderter mit Hörenden und klärt über Schwierigkeiten auf, mit denen Hörgeschädigte im Alltag konfrontiert sind. Bestellung: [www.schulverlag.ch](http://www.schulverlag.ch)

**Jugendpolitik****Staatskunde mit Dreifuss**

Die Pilotwoche des Projektes «Schulen nach Bern» vom 11. bis 15. Mai 2009 zeigte, dass Jugendliche für Politik zu begeistern sind (Bericht BILDUNG SCHWEIZ 6/09). Die Staatskundewoche unter der Mitwirkung von alt Bundesrätin Ruth Dreifuss war, laut der PH Bern, ein Erfolg. Sowohl die Jugendlichen als auch die Lehrpersonen schätzten das Projekt als sehr positiv ein. Daher werden 2010 vier bis sechs

Projektwochen durchgeführt. Die deutschsprachigen Klassen sind bereits bestimmt, gesucht sind noch Klassen aus der italienischen und der französischen Schweiz, um an den Projektwochen teilzunehmen. Weitere Information unter: [www.schulen-nach-bern.ch](http://www.schulen-nach-bern.ch)

**SJW-Hefte****Zauberei und Ritterzeit**

SJW hat ein neues Programm und wartet mit neuen Kinder- und Jugendbüchern auf: In «Lulu zaubert» verzaubert Lulu ihre Umgebung – ein Buch insbesondere für die Vorstufe. «Serafinas Geburtstag» leitet die Kinder zum Basteln von Tierfiguren an und «Parzival. Der Rote Ritter» entführt die Leser in das Reich der Ritter. Informationen und Anleitungen zum Unterricht: [www.sjw.ch](http://www.sjw.ch)

**Lehrmittel****Mathe an der Oberstufe**

«mathLead» ist ein strukturierter Leitfaden, entwickelt von den Sekundarlehrern Norbert Müller und Jürgen Schläpfer aus Wattwil SG. Er besteht aus drei Ordnern, die übersichtlich durch die Mathematik der Oberstufe führen. Mit Theorie, Übungen, Beispielen und Schülerbeiträgen passt das Lehrmittel zu den Übungsaufgaben von «mathÜB», das von den gleichen Verfassern stammt und auf der Basis von «mathbu.ch» aufbaut. Informationen unter: [www.mathueb.ch](http://www.mathueb.ch)

**Gewaltprävention****Nationale Anlaufstelle für Schulen**

Das Schweizerische Institut für Gewaltprävention (SIG) unterstützt Schulen bei der Planung und Umsetzung von Gewaltpräventionskonzepten und -massnahmen. Den Bildungs-

institutionen steht mit der SIG ein umfassendes Dienstleistungsangebot mit nur einem Ansprechpartner zur Verfügung. Neben Schulen können auch Vereine, Gemeinden, Firmen und Privatpersonen das SIG kontaktieren. Der Verlag des SIG hat zudem ein Kinder- und Jugendbuch mit dem Titel «Verhalten in Konflikt- und Gewaltsituationen – Tipps für Kinder und Jugendliche» herausgegeben. Informationen und Bestellung: [www.sig-online.ch](http://www.sig-online.ch)

**Einführungseminar****Transaktionsanalyse**

Das Institut für Transaktionsanalyse Zürcher Oberland (ITZ) führt im November 2009, Februar und Juni 2010 101-Einführungseminare durch. Die Kurse bieten eine Einführung zum Erwerb der Basiskompetenz und Fortgeschrittenentrainings zur Vorbereitung auf die international anerkannte Prüfung zum Transaktionsanalytiker und zur Transaktionsanalytikerin. Weitere Informationen unter: [www.itz-institut.ch](http://www.itz-institut.ch)

**Nachwuchsförderung****iLab für iPod-Generation**

Das Paul Scherrer Institut (PSI) stellt Schulklassen das iLab kostenlos zur Verfügung. Was heisst physikalisch «kochen» und «saugen»? Experimente in Naturwissenschaften und Technik zeigen den Jugendlichen, wie die Natur- und Ingenieurwissenschaften helfen, die Welt zu verstehen. Im iLab wird sogar Physik spannend – und bleibt nicht bloss trockene Theorie. Nach dem Experimentieren warten ein 3-D-Film und ein Rundgang durch die PSI-Forschungseinrichtungen auf die Jugendlichen. Das Experimentieren im iLab und die Führung sind kostenlos. Anmeldung und weitere Informationen unter: [www.ilab-psi.ch](http://www.ilab-psi.ch)

**Auszeichnung****Goldene Schiefertafel**

Der Berner hep verlag wurde für die Werke «Detailhandel – Gesellschaft DHA» und «Detailhandel – Gesellschaft DHF» der Autoren Hans Stephani und Hugo Zimmermann mit der Goldenen Schiefertafel 2009 ausgezeichnet. Die beiden Lehr- und Lernmittel für die Lehre im Detailhandel (DHA) und für angehende Detailhandelsfachleute (DHF) seien perfekt auf ihr Zielpublikum abgestimmt und qualitativ hochwertig, begründet die Jury ihren Entscheid. Weitere Informationen unter: [www.hep-verlag.ch](http://www.hep-verlag.ch)

**Kochbuch****Croqu'menus im neuen Kleid**

Frisch, attraktiv und modern – das neue Kleid des Kochbuches «Croqu'menus» ist aber nicht das einzig Neue des Klassikers: Ein Drittel aller Rezepte sind laut schulverlag neu und auf die Bedürfnisse der Romandie überprüft. «Croqu'menus», dessen Pendant der deutschsprachige «Tiptopf» ist, bietet sich für den handlungsorientierten Kochunterricht an. Bestellung und weitere Informationen unter: [www.edscol.ch](http://www.edscol.ch)

**Schreiben****Schreiben und schreiben lassen**

Das Schweizerische Literaturinstitut bietet einen Weiterbildungskurs für Deutschlehrkräfte der Sekundarstufe II an. Der fünftägige Kurs ist in zwei Module unterteilt: «schreiben» und «schreiben lassen». Er fördert und entwickelt die Kompetenz in literarischem Schreiben. Der Kurs wird vom Basler Schriftsteller Martin R. Dean geleitet. Anmeldung und weitere Informationen unter: [www.hkb.bfh](http://www.hkb.bfh)

PESTALOZZIANUM  
DIE STIFTUNG FÜR BILDUNG

## PODIUM PESTALOZZIANUM 2009

### Stiftung und Gesellschaft Pestalozzianum

in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Zürich

laden ein zum Podium mit Publikumsbeteiligung

### «SCHAFFEN WIR DIE INTEGRATION?»

**Datum** Freitag, 20. November, 19.00–20.30 Uhr

**Ort** Aula Sihlhof, Lagerstrasse 5, Zürich  
(vis à vis Sihlpost und HB)

Drei 15-minütige Referate mit anschliessender Podiumdiskussion über den Beitrag unseres Bildungssystems zur gesellschaftlichen Integration.

- **Roger de Weck**, Publizist, Zürich und Berlin
- **Winfried Kronig**, Professor für Heilpädagogik, Universität Fribourg
- **Gita Steiner-Khamsi**, Professorin für Comparative & International Education, Columbia University New York

Moderation: Cornelia Kazis, Bildungsexpertin, Radio DRS II

Eintritt Fr. 10.–, für Mitglieder von Stiftung und Gesellschaft und für Mitarbeitende und Studierende der Pädagogischen Hochschule ist der **Eintritt frei**. Anschliessend Apéro.

### 6 Workshops «Integration in der Praxis»

Samstag 21.11.09, 10.00–11.30 Uhr

Informationen/Anmeldung Workshops: [www.pestalozzianum.ch](http://www.pestalozzianum.ch)

PH Zürich  Weiterbildung



## Master of Advanced Studies (MAS) an der PH Zürich

Interessieren Sie sich für Herausforderungen oder Leitungsaufgaben im Bildungswesen? Wählen Sie unsere MAS und stellen Sie Ihre Weiterbildung gemäss Ihrem Bedarf zusammen.

- MAS Bildungsinnovation
- MAS Bildungsmanagement

[www.phzh.ch/mas](http://www.phzh.ch/mas)

PH Zürich · Departement Weiterbildung und Nachdiplomstudien · Birchstr. 95 · 8090 Zürich  
[phzh.wbmas@phzh.ch](mailto:phzh.wbmas@phzh.ch) · Tel. +41 (0)43 305 54 00

## EXISTENZANALYSE – LOGOTHERAPIE Sinnorientierte Psychotherapie und Beratung

**Existenzanalyse** ist eine phänomenologisch-personale Psychotherapie, die bei allen Krankheitsbildern zur Anwendung kommt. Ihr Ziel ist es, mit innerer Zustimmung handeln und leben zu können (Authentizität). **Logotherapie** ist eine sinnorientierte Beratungs- und Behandlungsmethode nach Viktor Frankl. Sie gibt Anleitung und Hilfestellung bei der Suche nach Sinn und findet ihre Anwendung in allen sozialen Bereichen.

**AUSBILDUNG** mit Abschluss in Psychotherapie und Beratung.

**Informationsveranstaltung:** 19. 11. 09 um 18.30 Uhr in Bern

**Öffentliche Veranstaltung** mit Referaten und Workshops

14. November 2009, 10.00 bis 17.15 Uhr in Luzern

Fordern Sie unser detailliertes Programm an bei:

Int. Gesellschaft für existenzanalytische Psychotherapie,

Schweiz, Brigitte Heitger, Mezenerweg 12, 3013 Bern,

031 332 42 05, [IGEAP-Bern@existenzanalyse.org](mailto:IGEAP-Bern@existenzanalyse.org)

[www.existenzanalyse.ch](http://www.existenzanalyse.ch)

In Zusammenarbeit mit Dr. Dr. Alfred Längle



# HUNGER, MACHT UND FAIRER HANDEL

youngCaritas bringt aktuelle soziale Themen ins Schulzimmer:  
[www.youngcaritas.ch/school](http://www.youngcaritas.ch/school)

youngCARITAS



**Studie****Angst, den Bildungsauftrag nicht zu erfüllen**

Die Stiftung Kinderdorf Pestalozzi hat eine Studie in Auftrag gegeben, die sich der Thematik von Migrationsjugendlichen in der Schule annimmt. Die Studie zeigt, dass sich Lehrkräfte «durch die kulturelle Vielfalt oft überfordert fühlen und fürchten, ihren Bildungsauftrag nicht mehr zufriedenstellend erfüllen zu können». Dies geht aus Befragungen von Lehrerinnen und Lehrern hervor. Um dem entgegenzuwirken bietet die Stiftung Schulprojekte an, die das interkulturelle Lernen der Schülerinnen und Schüler fördern. Kerninhalte der Schulprojekte sind Massnahmen, die Probleme mit kultureller Vielfalt verhindern und helfen, dem Rassismus entgegenzuwirken. Informationen: [www.pestalozzi.ch](http://www.pestalozzi.ch); [www.schulprojekte.org](http://www.schulprojekte.org)

**Jugendaustausch****Bibliotheksdienst**

«ch Jugendaustausch» bietet einen Bibliotheksdienst an: Austauschhandbücher, wissenschaftliche Publikationen zu Fragen des bildungsbezogenen Austausches, Materialien aus und Bild- und Tonmaterial zu durchgeführten Austauschprojekten können kostenlos ausgeliehen werden. Informationen unter: [www.echanges.ch](http://www.echanges.ch) > Nationale Agentur > Fachstelle

**Neuerscheinung****Erfolgreich trotz Legasthenie**

«Bessere Schulerfolge für legasthene und lernschwache Schülerinnen durch Förderung der Sprachfertigkeiten» von Hemma und Hartmut Häfele informiert zu Theorie und Diagnose «Legasthenie». Das Buch zeigt Handlungsmöglichkeiten auf, die negative Konsequenzen der Lernstörung vermindern. BOD-Verlag. Bestellung unter: [www.lernpraxis.org](http://www.lernpraxis.org)

**Film****Guinea und das Gold**

Die Fachstelle «Filme für eine Welt» hat den Film «Gold über alles» herausgebracht. Der Film eignet sich laut Fachstelle für den Unterricht zu den Themen nachhaltige Entwicklung, Globalisierung und Menschenrecht. In 52 Minuten dokumentiert Robert Nugent, wie sich Guinea durch die Goldminen verändert, und portraitiert die

betroffenen Menschen. Deren anfängliche Euphorie über das Gold weicht Ernüchterung und Unzufriedenheit. Die DVD eignet sich für die Stufe Sek II und ist freigegeben ab 16 Jahren. Bestellung unter: [www.filmeinewelt.ch](http://www.filmeinewelt.ch)

**Scheidung****«Und wer fragt mich?»**

Unicef macht Kinder und Eltern mit dem Thema Kindesanhörung im Scheidungsfall vertraut und hat im April zusammen mit dem Marie Meierhofer Institut und dem rechtswissenschaftlichen Institut der Universität Zürich sechs Informationshefte herausgegeben. Unicef fordert ein offenes Ohr für Scheidungskinder. Obschon die Kinder in der Schweiz seit bald zehn Jahren offiziell das Recht haben, ihre Meinung zu äussern, wenn sich die Eltern scheiden lassen, sieht die Praxis anders aus: Kinder werden, laut Unicef, kaum angehört und fühlen sich unsicher und verloren. Kostenloser Download: [www.mmizue-ri.ch](http://www.mmizue-ri.ch), [www.unicef.ch](http://www.unicef.ch)

**Integrationsförderung****Chancengleichheit für Migrationskinder**

Das Bundesamt für Migration (BFM) und die Eidgenössische Kommission für Migrationsfragen (EKM) haben entschieden, 2009 bis 2011 eine gemeinsame Ausschreibung mit dem Titel «Integrationsförderung im Frühbereich» zu lancieren. Mit integrationsfördernden Massnahmen im Frühbereich soll darauf hingewirkt werden, dass Kinder mit Migrationshintergrund nach dem Grundsatz der Chancengerechtigkeit gleichermassen von Bildung, Betreuung und Erziehung profitieren können wie Schweizer. Informationen unter: [www.bfm.admin.ch](http://www.bfm.admin.ch)

**Lehrmittel****Fuchs und Dachs im Klassenzimmer**

Tierfilmer Georg Iten hat zusätzlich zu seinen Tierfilmen zwei Lehrmittel zu Dachs und Fuchs geschaffen. Die Lernmaterialien eignen sich für Schülerinnen und Schüler ab der Mittelstufe. Neben einem Steckbrief zu den bekanntesten Raubtieren der Schweiz enthält jede Unterrichtseinheit einen Test, ein Kreuzworträtsel, Spurenbilder und ein Bestimmungsblatt. Bestellung: [www.wildkunde-georg-iten.ch](http://www.wildkunde-georg-iten.ch)

**Impressum**

BILDUNG SCHWEIZ erscheint monatlich  
BILDUNG SCHWEIZ-Stellenanzeiger erscheint in allen Ausgaben sowie nach Bedarf separat;  
154. Jahrgang der Schweizer Lehrerinnen- und Lehrerzeitung (SLZ)

**Herausgeber/Verlag**

Dachverband Schweizer Lehrerinnen und Lehrer (LCH), Ringstrasse 54, 8057 Zürich  
• Beat W. Zemp, Zentralpräsident, Erlistrasse 7, 4402 Frenkendorf  
E-Mail: [beat.w.zemp@lch.ch](mailto:beat.w.zemp@lch.ch)  
• Franziska Peterhans, Zentralsekretärin  
E-Mail: [f.peterhans@lch.ch](mailto:f.peterhans@lch.ch)  
• Anton Strittmatter, Leiter Pädagogische Arbeitsstelle LCH, Jakob-Stämpflistr. 6, 2504 Biel-Bienne  
E-Mail: [a.strittmatter@lch.ch](mailto:a.strittmatter@lch.ch)

**Redaktion**

• Heinz Weber (hw), Verantwortlicher Redaktor,  
Doris Fischer (df), Redaktorin  
E-Mail: [bildungschweiz@lch.ch](mailto:bildungschweiz@lch.ch)  
• Peter Waeger (wae), Grafik/Layout  
E-Mail: [p.waeger@lch.ch](mailto:p.waeger@lch.ch)

**Ständige Mitarbeit**

Adrian Albisser, Madlen Blösch (mbl), Wilfried Gebhard, Ute Ruf, Urs Vögeli-Mantovani skbf  
Foto: Tommy Furrer, Peter Larson

**Internet**

[www.lch.ch](http://www.lch.ch)  
[www.bildungschweiz.ch](http://www.bildungschweiz.ch)  
Alle Rechte vorbehalten.

**Abonnemente/Adressänderungen**

Zentralsekretariat LCH, Ringstrasse 54, 8057 Zürich  
Telefon 044 315 54 54 (Mo bis Do 8.00 bis 12.00 und 15.30 bis 16.45 Uhr, Fr bis 16.00 Uhr)  
E-Mail: [adressen@lch.ch](mailto:adressen@lch.ch)  
Adressänderungen auch im Internet:  
[www.bildungschweiz.ch](http://www.bildungschweiz.ch)  
Für Aktivmitglieder des LCH ist das Abonnement von Bildung Schweiz im Verbandsbeitrag (Fr. 74.– pro Jahr) enthalten.

	Schweiz	Ausland
Jahresabonnement	Fr. 105.50	Fr. 175.–

Einzelexemplare:	Fr. 8.–
jeweils zuzüglich Porto/MwSt. (ab 5 Exemplaren Fr. 6.–)	

**Dienstleistungen**

Bestellungen/Administration:  
Zentralsekretariat LCH  
E-Mail: [adressen@lch.ch](mailto:adressen@lch.ch)  
Reisedienst: Monika Grau  
E-Mail: [m.grau@lch.ch](mailto:m.grau@lch.ch)

**Inserate/Druck**

Inserate: Kretz AG,  
Zürichsee Zeitschriftenverlag, 8712 Stäfa  
Telefon 044 928 56 09, Fax 044 928 56 00  
Anzeigenverkauf: Martin Traber  
E-Mail: [martin.traber@kretzag.ch](mailto:martin.traber@kretzag.ch)  
Druck: Zürichsee Druckereien AG, 8712 Stäfa

ISSN 1424-6880

## Infotag an der HfH Zürich

**Mittwoch, 4. November 2009, 15 Uhr**

**Masterstudiengänge Sonderpädagogik**  
mit den Vertiefungsrichtungen

→ **Schulische Heilpädagogik**

044 317 11 41 / 42 - lehrberufe@hfh.ch

→ **Heilpädagogische Früherziehung**

044 317 11 41 - hfe@hfh.ch

Anmeldung nicht erforderlich

[www.hfh.ch](http://www.hfh.ch)

## HfH

Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik Zürich

Schaffhauserstrasse 239

Postfach 5850

CH-8050 Zürich

Tel 044 317 11 11 - info@hfh.ch

[www.hfh.ch](http://www.hfh.ch)



## MUMIEN

Sonderausstellung bis 15. November 2009

Ägyptische Grabschätze aus Schweizer Sammlungen

Workshops für Mittel- und Oberstufenklassen

Weitere museumspädagogische Angebote für alle Stufen zu den Themen Humanbiologie und Evolution unter [www.kulturama.ch](http://www.kulturama.ch)

Di - Sa 13-17 Uhr Morgens geöffnet für Schulen und Gruppen n. Vereinbarung

KULTURAMA Museum des Menschen, Englechwilerstrasse 3, 8032 Zürich

### Grosses Landhaus im Piemont

sucht neuen Besitzer

inkl. sonniger Lage, schöner Aussicht, grossem Nebengebäude und 6,7 ha Land

Verhandlungsbasis CHF 740 000.-

Infos gerne unter 041 871 29 79 oder [aladelladent@gmx.net](mailto:aladelladent@gmx.net)

- Einführung in die Märchenarbeit
- Ausbildung Märchenerzählen
- Zeitschrift Märchenforum

**Mutabor Märchenseminare**

Schule für Märchen- u. Erzählkultur

Postfach • CH-3432 Lützelflüh

034 431 51 31 [www.maerchen.ch](http://www.maerchen.ch)

## Advent

**NEU: Liederheft Advent**

Peter Appenzeller / Michael Gohl

Sammlung von 52 traditionellen und neuen Advents- und Weihnachtsliedern für gleiche Stimmen (S/SA/SSA), oft Klavier- oder Instrumentalbegleitung, Programmvorschlüsse zur Gestaltung von Adventssingen in der Schule.

52 Seiten, 17 x 24 cm

Art.-Nr. 702, Einzelpreis Fr. 23.50

Klassenpreis ab 10 Ex. Fr. 14.50

Online bestellen:

[www.singbuchverlag.ch](http://www.singbuchverlag.ch)

oder per Telefon: 071 292 29 33

singbuch.ch

## Texperimentieren wir zusammen?

[www.schulverlag.ch/texperiment](http://www.schulverlag.ch/texperiment)

## Coaching

[zak.ch](http://zak.ch)

[info@zak.ch](mailto:info@zak.ch)

061 365 90 60

## KERZEN UND SEIFEN MACHEN

Beste Rohmaterialien, Gerätschaften und Zubehör für Hobby, Schulen, Kirchen und Werkstätten

**EXAGON** Bernerstrasse Nord 210, 8064 Zürich, Tel. 044/430 36 76/86, Fax 044/430 36 66

E-Mail: [info@exagon.ch](mailto:info@exagon.ch), Internet-Shop: [www.exagon.ch](http://www.exagon.ch)

*Dienstleistungsbetrieb*

## GEMEINDE OFTRINGEN

Auf eine starke Führungspersönlichkeit wartet in der zentral gelegenen Gemeinde Oftringen mit rund 180 Lehrpersonen und 1350 Schülerinnen und Schülern eine spannende Herausforderung. Per 1. Februar 2010 suchen wir

### eine Gesamtschulleiterin / einen Gesamtschulleiter mit einem Pensum von 80 bis 100%

Ihre Aufgaben

- operative Leitung und innovative Weiterentwicklung der Schule in pädagogischer, personeller, organisatorischer und administrativer Hinsicht
- umfassendes Projektmanagement bezüglich des Schulprogramms, der Qualitätssicherung und -entwicklung und der Schulraum- und Personalplanung
- kompetente Vertretung der Schule nach aussen

Sie bringen mit

- pädagogische Grundausbildung und abgeschlossene bzw. vor Abschluss stehende Ausbildung als Schulleiterin/Schulleiter oder eine gleichwertige Qualifikation aus dem Bereich Unternehmens- und Personalführung
- mehrjährige Erfahrung im Führungsbereich
- gute Kenntnisse im Organisations- und Projektmanagement
- hohe Sozialkompetenz, Flexibilität und Belastbarkeit
- ausgeprägte Team- Kommunikationsfähigkeit

Ein motiviertes und engagiertes Schulhausleitungsteam steht Ihnen zur Seite. Zudem werden Sie von einer kompetenten Schulverwaltung (170% für Schulleitung und Schulpflege) unterstützt. Im Rahmen der Neuorganisation unseres Schulleitungsmodells wird per 1.7.2010 zusätzlich eine Stelle als Stellvertretung der Schulleitung errichtet mit einem Pensum von 60 bis 80%.

Fühlen Sie sich angesprochen? Unter [www.schulhoftringen.ch](http://www.schulhoftringen.ch) erfahren Sie mehr über unsere Schule. Auskunft erteilt Ihnen gerne unser Schulpflegepräsident, Paul Bhend, unter der Nummer 062 797 08 41 oder via E-Mail [paul.bhend@oftringen.ch](mailto:paul.bhend@oftringen.ch). Bitte senden Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen bis zum 31.10.2009 an die Schulpflege Oftringen, Kirchstrasse 4, 4665 Oftringen.

## W e l c o m e

### erfahrene Lehrperson Sek B

MehrWert. Zwischen Zug und Zürich

[www.sek-obfelden.ch](http://www.sek-obfelden.ch)

# BILDUNG SCHWEIZ demnächst

## Fair kopieren

Schnell mal ein Arbeitsblatt kopieren, schnell mal ein Kapitel kopieren, mal kurz ein Lehrmittel einscannen und bearbeiten... Kopieren ist praktisch, Scannen noch praktischer. Aber bei den Verlagen kommt da keine richtige Freude auf. Sie fordern mit einer gemeinsamen Aktion Fairness beim Vervielfältigen in der Schule.

## Gedruckt und geklickt

Der Schweizer Kinder- und Jugendmedienpreis wird seit 2003 alle zwei Jahre gemeinsam vom LCH und dem Schweizerischen Institut für Kinder- und Jugendmedien SIKJM vergeben. In Frage kommen gedruckte wie elektronische Produkte. Die Preissumme beträgt je Fr. 10000.–. BILDUNG SCHWEIZ gibt die Ausgezeichneten dieses Jahres bekannt.

## Kursprogramm swch.ch

Sie schätzen die Kombination zwischen Lernen und Entspannen? Sie wollen abseits von Alltagsproblemen Ideen für die Herausforderungen im Schulzimmer tanken? Sie suchen qualitativ hochstehende Kurse mit aktuellen Inhalten? Dann dürften die swch.ch-Bildungswochen 2010 in Chur ein lohnendes Ziel sein. BILDUNG SCHWEIZ bringt das Kursprogramm.

Die nächste Ausgabe von BILDUNG SCHWEIZ erscheint am 3. November.

## Bravo

Ute Ruf

Angesagt war ein Klassentreffen mit Glace-Essen. Meine vor einem Jahr in die Mittelstufe entlassenen Drittklässler hatten als Datum den 9.9.09 abgemacht. Das nächste Treffen würde am 10.10.2010 sein, dann am 11.11. 2011 und am 12.12. 2012. Wie weiter? Na klar, am 15.5.2015.

Alle wollten im Schatten sitzen, doch der Sonnenschirm reichte nicht aus. Da wuchteten die Jungs einfach zwei grosse Pflanzenkübel zur Seite. Wir stellten die Tische um und rückten die Stühle ganz nah nebeneinander. So konnte auch jeder jeden hören.

Hannes würde eine Zahnsperre bekommen. Er freue sich darauf. Weshalb? «Dann wäre er noch schöner», rief jemand. Leandro hatte ein 600-seitiges Buch in fünf Tagen gelesen, und Caro hatte bei einem Trottinett-Unfall beide Arme gebrochen. Sie und Chantal hatten das Schulhaus gewechselt und erzählten, dass ihre neue Lehrerin keine Hände habe; dass das aber nur am Anfang seltsam gewesen sei. Dann wurde von einem einheitlichen Hausaufgaben-Vergessen-Strafssystem in der Mittelstufe berichtet. Auch eine Schwatzpyramide gab es neuerdings.

Ich hatte von der Kellnerin die Getränkliste verlangt, aber das Geld konnte ich sparen. Immer wieder stand einer auf und ging an den Brunnen auf den Platz nebenan. Lachend wurde moniert, dass ich vergessen hätte, Trudy einzuladen. Ach ja, Trudy. Sie war schwarz, eine Afrikanerin, und wurde meiner damals zweiten Klasse zugeteilt. Da sie aber alle Buchstaben und Zahlen durcheinanderbrachte, beantragte ich eine Versetzung in die A-Klasse. Am letzten Tag bei uns holte die Mutter Trudy ab und sagte zu ihr: «Der doofen Kuh darfst du nicht adieu sagen!» Und als sie mit Trudy das Zimmer verlassen hatte, riss sie die Tür nochmal auf und rief: «Arschloch!»

Nun wurde also Glace gegessen und zwei Jungs sagten, sie gingen nur mal schnell in den Coop nebenan. Als sie wieder kamen, schwenkten sie ein «Bravo»-Heft. Das Hallo war gross und jetzt blieb eigentlich keiner mehr an seinem Platz. Immer wieder standen zwei auf, gingen in den Coop und kamen ebenfalls mit dem «Bravo»-Heft wieder. Was da so Besonderes drin stünde? Es hiess, ich könne kurz mal reinschauen, es sei aber so, dass ähm, dass jedes Mal ein Nacktbild, mal männlich, mal weiblich, darin sei. Man habe jedoch das Heft nur wegen dem tollen Poster gekauft. Dieses wurde auseinandergefaltet. Ein junges Mädchen war darauf zu sehen, angezogen. Kreisch! «Es ist Miley Cyrus!!!» (Namen noch nie gehört) Und schon liefen wieder ein paar zum Coop. Kurz überlegte ich, ob die Eltern ihren Kindern Geld gegeben hätten für den Fall, dass sie ihre Glace selber bezahlen müssten.

Dann durfte ich noch auf dem Natel den Anfang von ein paar frechen Songs hören. Und anschliessend bestellte Barbara per Handy einen Streifenwagen, der mich abholen sollte. Aber nur zum Spass.

Ganz zum Schluss kam Lisa, mit einer Goldmedaille um den Hals! Sie hatte soeben einen OL mit zwanzig Minuten Vorsprung gewonnen. Jemand flüsterte: «Angeberin.» Ich aber rief: «Bravo!»





# Sicherheit macht Schule

Helfen Sie mit, Wanderunfällen wirksam vorzubeugen. Wertvolle Tipps, Übungen, Checklisten und Grafiken finden Sie in den Unterrichtsblättern «Safety Tool» der bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung.

[www.bfu.ch/safetytool](http://www.bfu.ch/safetytool)