

# Nicht widerspruchsfrei und perfekt sein

Mitte März führte die Schule Zollikon eine pädagogische Tagung durch. Nicht allein das frühlingshafte Wetter sorgte bei den Lehrkräften für viel Zufriedenheit und gute Stimmung.

Sandra Fischer

«Von Natur aus ist der menschliche Geist beweglich und zur Reagierbarkeit geneigt. Willkommen ist ihm jeder Anlass, sich lebhaft zu betätigen und vom Bisherigen zu lösen.» Mit diesem Zitat des römischen Philosophen Seneca begrüsste Daniel Leutwyler das Kollegium und die Schulpflege der Schule Zollikon und leitete die pädagogische Tagung ein. Stellvertretend für die gesamte Projektgruppe (siehe Kästchen) erläuterte er den Tagesablauf und versprach den Teilnehmenden Spannung und Lehrreiches. Und er sollte nicht zu viel versprochen haben.

## Gesundheit – ein weiter Begriff

Auf dem Programm stand das Thema Gesundheit – ein weiter Begriff in Abtrencht der heutigen Bedeutung in der Volksschule. Schulgesundheit assoziierten viele im herkömmlichen Sinn zuerst mit Schülzärzten, Schulzahnärzten, Reihennuntersuchungen und dem regelmässigen Besuch der Zahnputzfrau. Zwar haben diese Bestandteile noch immer einen wichtigen und berechtigten Stellenwert an den Schulen. Heute geht die Schulgesundheit aber einige Schritte weiter: Sensibilisiert durch die Anstrengungen der WHO im Bereich Weitegesundheitsförderung und basierend auf den definierten Gesundheitszielen der Schweiz nehmen die Volksschulen mehr und mehr ihre Verantwortung in der Gesundheitsförderung wahr und gestalten die Lebenswelt Schule zum Wohl aller Beteiligten. «So auch unsere Schule», meint Schulpflegerin Sandra Fischer, die das Ressort Gesundheit leitet. «Die Schule Zollikon möchte gesunde Menschen hervorbringen. Darin eingeschlossen sind nicht nur unsere Schülzinnen und Schülner, sondern alle an unserer Schule beschäftigten Personen. Lernen und Leisten setzen Wohlbefinden und Gesundheit voraus. Deshalb ist es uns wichtig, der Gesundheitsförderung eine zentrale Rolle einzuräumen.»

## Kontaktlehrperson Gesundheit

Einen wichtigen Schritt in diese Richtung machte die Schule Zollikon mit dem Beitritt zum kantonalen Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen. Gleichzeitig wurde pro Schule eine Lehrperson an der Pädagogischen Hochschule Zürich zur Kontaktlehrperson Gesundheit ausgebildet. Sandra Altarano für die Schule Oescher, Lukas Guggisberg für die Schule Rütewis und Daniel Leutwyler für die Schule Buechholz waren es denn auch, die ihr dabei erlangtes Wissen in die Projektierung und Gestaltung der pädagogischen Tagung einfließen liessen. Mittels Fragebogen wurde in einer ersten Planungsphase eine Bestandaufnahme bezüglich Verhalten der Lehrpersonen für das eigene Wohlbefinden beziehungsweise dasjenige ihrer Mitmenschen – Schülner und Schül-

## Das Projektteam

Daniel Leutwyler, Schule Buechholz, Kontaktlehrperson Gesundheit, Sandra Altarano, Schule Oescher, Kontaktlehrperson Gesundheit, Lukas Guggisberg, Schule Rütewis, Kontaktlehrperson Gesundheit, Monika Wedermann, Schulleiterin Schule Oescher, Sandra Fischer, Schulpflege, Vorstand Ressort Gesundheit, Brigit Beiser, Schulpflege, Mitglied Ressort Gesundheit, Daniel Iseming, Sarnowar, Jugendberatung und Suchprävention Bezirk Meilen. (sf)



Dank dem schönen Wetter konnte das Mittagessen im Freien genossen werden. Dabei wurden die Gespräche vom Vormittag rege weitergeführt. (zvg)

innen, Eltern, Team – vorgenommen. Ein zweiter Fragebogen ermittelte den Informationsbedarf und das Interesse für gesundheitsfördernde Themen. Schnell wurde erkannt, dass ein Teil der pädagogischen Weiterbildung unter dem Motto der «LehrerInnenengesundheit» stehen sollte.

## Ernährung und Work-Live-Balance

Acht Schwerpunktthemen bildeten die Basis für die von Fachleuten geführten Workshops, in denen sich die Lehrerinnen und Lehrer am Vormittag des Weiterbildungstages während zweier Stunden mit einem selbst gewählten Gesundheitsthema auseinandersetzten konnten.

Im ersten Workshop wurden die Ernährungsgewohnheiten der Schülzinnen und Schülzner unter die Lupe genommen. Sybille Binder-Schai, Ernährungsspezialistin, erklärte anschaulich die Zusammenhänge zwischen Fehl- und Mangelernährung, Stoffwechsel, Stress, Essverhalten und Leistungsfähigkeit und unterstrich die Bedeutung einer richtigen und ausgewogenen Ernährung. Ein Klassenzimmer weiter führte Renato Maurer die Teilnehmenden auf eine Gratwanderung zwischen zu viel und zu wenig und ging der Frage nach, wie die eigenen Ressourcen gestärkt werden können. Pragmatisch wurde an am Alltag angelehnten Massnahmen geübt und gelernt.

Eine weitere Gruppe konnte einiges zum Thema Stress in Erfahrung bringen. «Stressempfindungen sind subjektiv», meinte die Workshop-Leiterin Marianne Helbling. «Wichtig ist herauszufinden, was der Ursprung ist.» Folgen von Stress und die Wirkung auf den Körper wurden aufgezeigt, Massnahmen zum Ausgleich erläutert. Dass auch Wahrnehmung subjektiv ist, führte Mahias Schwab in seinem Kurs Selbst- und Fremdwahrnehmung klar vor Augen. Simple Übungen führten zu erstaunlichen Ergebnissen. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen realisierten schnell, dass die eigene Wahrnehmung nur eine von vielen ist. Im Zimmer 27 wurde derweil rege kommuniziert. Annegret Staub erläuterte die Wirkung der Körpersprache, sprach von lösungsorientierter Haltung und von der Wichtigkeit des Zuhörens. Viele Fragen tauchten auf, es wurde berichtet und diskutiert. Franziska Bischof-Jaggi, Psychologin und Geschäftsführerin der Familienmanagement GmbH, drückte jedem ein paarierendes Massband in die Hand. Oben auf Höhe der Lebenserwartung und unten beim eigenen Alter wurde das Band gerissen. «So viele Lebensjahre stehen Ihnen noch bevor. Möchten Sie so weitermachen?» Die Wirkung war einmalig, das Stichwort «Work-Life-Balance» eingeleitet. Die Kursgruppe lernte, wie bedeutend es ist, die Lebensbereiche Partnerschaft/Familie, Arbeit, soziale Kon-

takte, Gesundheit und Gesellschaft ausgeglichen unter einen Hut zu bringen. Und wie wichtig das Pflegen der eigenen Ressourcen ist, damit es nicht zu einem Burn-out kommt.

Im letzten Klassenzimmer ging es um den eigenlichen Arbeitsraum. Einrichtung, Farbgebung und vor allem auch die Auswirkungen der leider immer mehr zunehmenden Strahlungen waren die Themen. Mit Spezialgeräten wurde die Intensität der Strahlungen hörbar gemacht. Rolf Zährler gab Informationen zum richtigen Umgang mit Strahlungen sowie Tipps und Möglichkeiten zu deren Minimierung. Und draussen unter blauem Himmel führte eine Gruppe auf dem Sportplatz anmutig weiche, langsame geführte Bewegungen durch. Qi-gong, angeleitet von Roger Quendoz, stellte eine Möglichkeit zur bewussten Körperwahrnehmung und Entspannung dar. Die Ruhe war fast spürbar und wirkte sich auf die Umgebung aus.

## Genauer hinschauen

Dank frühlingshaftem Wetter konnte das Mittagessen auf dem Pausenplatz der Schule Buechholz eingenommen werden; mit einer ausgezeichneten Paella wurden die Anwesenden verwöhnt. Der Nachmittag war für das Thema «Geschlechterspezifisches Arbeiten» reserviert. Mit einem Referat von Jürg Meier, Schriftsteller / MAS Cultural&Gender Studies und Erwachsenenbildner, wurde in die Thematik eingeführt.

Im Gegensatz zum biologischen Geschlecht, das durch Gene und Hormone hervorgerufen wird, sprechen wir bei

Gender vom sozialen Geschlecht, welches wir konstruieren über Erfahrungen, Normen, Strukturen und Symbole oder durch die Wahrnehmung und Zuschreibung. Eine bodybildende Frau zum Beispiel wird häufig mit einem Mann verglichen, ein Mann mit Schülzner wird als «Frau» wahrgenommen. Und so kommt es vor, dass sich ein Bild über die Realität stülpt. Bei Gewalt denken wir an den Mann als Täter und an die Frau als Opfer und übersehen dabei, dass die Rollenverteilung auch umgekehrt existiert. Der Blick soll korrigiert werden unter Berücksichtigung der Gender-Ansätze: Gleichheit (wir sind alle gleich, was sind die Gleichheiten?), Differenz (es gibt Differenzen, diese dürfen aber nicht zu einer Über- oder Unterordnung führen) und Dekonstruktion (es wird aufgezeigt, dass die Unterschiede konstruiert worden sind). Indem wir wahrnehmen, was ist, die eigenen Geschlechtervorurteile reflektieren, soziale Konstruiertheit der Geschlechterdifferenzen sichtbar machen und die soziale Vergeschlechtigung überwinden, schaffen wir die Basis für individuelle Vielfalt.

Dass die Mädchen heute in der Schule erfolgreicher sind als die Knaben, hat nicht wenig mit der Gender-Thematik zu tun. Denn die Schule selbst und die Anforderungen kollidieren oft mit dem «Konzept Mann». Jürg Meier brachte Beispiele: Selbst ist der Mann, welcher Mann braucht schon Hilfe? Ein guter Schülner ist ein Streber (und Streber sind Mädchen) – welcher Knabe möchte schon ein Mädchen sein? Und so gilt es,

in der Schule genauer hinzusehen und konstruierte Vorstellungen zu entflechten. Die Erfahrung hat gezeigt, fügte der Referent an, dass für die Mädchen die Erweiterung beziehungsweise Überwindung des Konzepts Frau (auf das Männliche hin) zu besserem Zugang zu Bildung, Wissenschaft, Politik usw. geführt hat. So müssen wir davon ausgehen, dass auch die Erweiterung und Überwindung des Konzepts Mann (auf das Weibliche hin) zu besseren schulischen Leistungen bei den Knaben führen könnte.

Mit diesen Ausführungen in den Ohren zogen sich die Lehrpersonen gruppenweise zurück, um stufenspezifische Themen unter dem Gender-Aspekt zu diskutieren. Erste Ansätze wurden formuliert und in einer Ergebnisausschüttung präsentiert. Die erarbeiteten Resultate werden aufbauend weiterverfolgt werden.

## Sensibel sein

«In der Praxis gender-bewusster Pädagogik kann es nicht darum gehen, widerspruchsfrei und perfekt zu sein, sondern vielmehr darum, sensibel zu sein, Selbstverständliches in Frage zu stellen und Mädchen und Jungen jenseits der Geschlechterstereotype als Individuen mit Stärken und Schwächen zu fördern.» Mit diesem zitierten Statement von Brigitte Ohlsen und Basil Schader (PHZH) wurde der Nachmittag abgerundet. Im Wissen, mit diesem Tag einen Beitrag dazu geleistet zu haben, verabschiedete sich Daniel Leutwyler dankend beim Kollegium.



Acht Schwerpunktthemen bildeten die Basis für die von Fachleuten geführten Workshops.