

genauso wie gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung oder einer Wertschätzungs-Kultur.

Das hört sich so an, als würden im besten Fall alle an einem Strang ziehen?

Ob im Sekretariat, als Lehrer oder Schüler, vom Rektor bis zum Hausmeister: Jeder einzelne kann und sollte täglich am gesunden Schulbetrieb mitarbeiten. Gute Schulen machen Gesundheit zum alltäglichen Thema. Sie müssen sich das wie eine Positiv-Spirale vorstellen: Eine gesunde Lehr- und Lernumgebung sorgt dafür, dass es den Lehrern besser geht und das wiederum spüren auch die Schüler. Ein motivierter, entspannter Lehrer, der weniger gestresst ist, wird seine Schüler-Rasselbande immer einfacher im Griff haben und seinen Lernenthusiasmus automatisch weitergeben als ein Lehrer, der am Rande seiner Kräfte ist.

Der erste Schritt ist zu erkennen, wie wichtig ein gesundes Arbeitsklima an einer Schule sein kann. Im zweiten Schritt gilt es, Maßnahmen zu ergreifen. Wie aufwendig ist so etwas?

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass wir kein Wissensproblem haben, sondern ein Umsetzungsproblem. Die Herausforderung liegt darin, dass einer den ersten Schritt macht und den Mut hat, etwas zu verändern. Viele kleine Schritte sind sinnvoller, als das Rad komplett zu drehen. Dann finden sich oftmals automatisch Mitstreiter, die mit anpacken und diese Positiv-Spirale in Gang bringen.

Gerade wenn man bereits in die Stressfalle getappt ist, ist es kompliziert, das Positive zu erkennen. Eine Art Teufelskreis?

Da haben Sie völlig Recht. Gerade weil das Schulsystem vielerorts noch darauf ausgelegt ist, Fehler und Falsches – also Negatives – zu suchen. Ehrliches Lob steigert das Selbstbewusstsein

und die Motivation. Das Hervorheben von Fehlern wirkt auf die Dauer demotivierend. Wenn ich in den Schulen vor Ort bin, finde ich es auch erschreckend, welche negative Stimmung vielerorts in den Lehrerzimmern herrscht. Diese Energie zu durchbrechen ist Aufgabe jedes einzelnen. Und jeder einzelne kann durch ein Lächeln, das Zeigen von Dankbarkeit und das Vermitteln von Lebensfreude dazu beitragen, Stimmungen positiv zu beeinflussen. Und sei es, dass man einfach mal fünf Minuten beim Lach-Yoga auslassen lacht. Das mutet zwar im ersten Moment für Laien läppisch an, stärkt aber nachweislich den Optimismus und die positive Haltung.

Sie haben Bewegung als einen Baustein angesprochen. Langes und ruhiges Stillsitzen steht eigentlich diametral zum kindlichen Bewegungsdrang. Ist auch das ein Auslöser für Stress?

Bewegung ist in allen Lebensbereichen positiv, denn sie fördert die Verknüpfung der Nervenzellen untereinander und somit die geistige Entwicklung. Gepaart mit frischer Luft ist dies ideale „Nahrung für das Gehirn“. Zum Glück führt die Entwicklung zur Ganztagschule dazu, dass wieder mehr sportliche Einheiten Platz im Schulalltag finden. Aber auch im normalen Unterricht können viele Bewegungsideen einfach umgesetzt werden: Wenn ich merke, dass meine Klasse aggressiv oder unkonzentriert ist, gibt es tolle Übungen. Sie sorgen nicht nur für positive Ablenkung und kurbeln den Stoffwechsel an, sondern regen auch die Vernetzung der linken und rechten Gehirnhälfte an. Auch Lehrern können Bewegungspausen beim Abschalten helfen: Vielleicht findet sich ja auch ein Sportlehrer, der zehn Minuten vor Unterrichtsbeginn im Lehrerzimmer Yoga- oder Meditationsübungen zur Achtsamkeit anbietet? Allerdings ist ein Plus an Bewegung nicht der goldene Schlüssel für ein gesundes Schulklima, sondern lediglich ein Baustein auf dem Weg zum großen Ganzen.

Das „große Ganze“ hört sich dann doch auch nach Budget an. Viele Schulen haben eher knappe, monetäre Mittel. Ist das Umsetzen intelligenter Konzepte immer auch eine Frage des Geldes?

Natürlich kommt man schnell an einen Punkt an dem man sich Gedanken über die Finanzierung machen muss. Aber hier gibt es auch verschiedene Fördertöpfe oder Stiftungen. Manchmal kann es helfen, schon frühzeitig andere Schulen in der Umgebung anzusprechen und somit über ein gemeinsames Budget zu verfügen. Auch über ein Sponsoren-Netzwerk kann man viel erreichen. Der Schul-Präventologe vor Ort kann hier gerne wertvolle Tipps geben. ■



**Schul-Präventologe
Jan Lehmann
im Gespräch**

Weitere Informationen

Präventologen machen sich nicht nur in Schulen, sondern auch in Betrieben für Gesundheit und Lebensfreude der Menschen stark und sorgen mit fachlichem und menschlichem Engagement dafür, dass jeder sein volles Gesundheitspotential entfalten kann. Kontaktmöglichkeiten zu Präventologen in Ihrer Nähe finden Sie hier:
www.praeventologe.de

