

1 | 2023

schulblatt

Im Fluss





In dieser Schneeballzone darf man nach Lust und Laune Schneebälle werfen.

Vom Schulgelände aus sehen Lehrpersonen und Jugendliche bei schönem Wetter den Säntis und die Churfirten (rechts im Bild).

Die Schulanlage ist geräumig, so dass alle den Platz finden, den sie im Moment brauchen.

ZÄHNIPAUSE

1 0 : 0 0

Pausen mit Weitsicht

Text: Marilena Maiullari | **Bilder:** Marilena Maiullari, Roland Eggenberger

Das Sekschulhaus in Halingen ist ein Ort, an dem die Jugendlichen die grosse Pause in einer entspannten Atmosphäre verbringen können. Die Schule liegt sehr ländlich und bietet einen weiten Blick auf den Säntis und die Churfirten. Ablenkungen durch Geschäfte gibt es nicht, was den Schülerinnen und Schülern ein Gefühl von Frieden und Ruhe vermittelt. Aber auch Platz. So viel, dass der Unterricht sogar im Freien stattfinden könnte. Die Jugendlichen haben unterschiedliche Möglichkeiten, ihre Pause zu gestalten. Doch am liebsten wird Fussball oder Ping-Pong gespielt oder einfach nur zusammengestanden und geredet. Dank der angenehmen Grösse des Schulhauses kennt hier jeder und jede jeden, Konflikte auf dem Schulgelände sind selten. Jeden Tag, kurz bevor die Schulglocke zur grossen Pause ertönt, fährt der «Bürliwagen» auf den Pausenhof und bringt Laugenbrötchen, Gipfeli und anderes. Doch gezahlt wird nicht etwa per Handy, denn elektronische Geräte sind in der Pause nicht erlaubt. So können die Jugendlichen in echt kommunizieren und vor allem aktiv sein. Das zahlt sich aus: Die 142 Halingen Schülerinnen und Schüler sind sichtlich fit. Nicht nur wegen der Aktivität auf dem

Pausenareal, sondern vor allem wegen dem Schulweg, den die meisten von Thundorf, Stettfurt und Matzingen kommend mit dem Fahrrad zurücklegen – und vereinzelt mit dem Elterntaxi, wie in jeder Schule. Wenn es stark regnet, macht das ja auch Sinn. Denn der Weg mit dem Drahtesel zieht sich, gut sind die Fahrradwege anständig ausgebaut.

Am liebsten wird Fussball oder Ping-Pong gespielt oder einfach zusammengestanden und geredet.

Der Leitsatz der Schule Halingen lautet «gemeinsam weiterkommen», als Schule, in der Klasse und im Jahrgang. Die Schule setzt auf gegenseitigen Respekt und einer Begegnung auf Augenhöhe. Das schätzen die Schülerinnen und Schüler und danken es den Lehrpersonen mit demselben Respekt. Auch das Team der Lehrpersonen zieht am selben Strick und in die gleiche Richtung. So auch die wohlwollende Schulbehörde, wenn auch mit dem nötigen kritischen Blick, doch der ist willkommen. Schlussendlich trägt der Wunsch des gemeinsamen Weiterkommens aller zu einer friedlichen Stimmung bei, und das ist auch auf dem Pausenplatz spürbar.

sek-halingen.ch



10 Humor ist für Kinder wie Erwachsene eine wertvolle, stärkende Ressource.



Mit spannenden Experimenten soll das Interesse für Naturwissenschaft und Technik gefördert werden. **28**

FOKUS IM FLUSS

- 05 Auf Tuchfühlung im Thurgau
- 06 So bleibt man in einer komplexen Welt gesund
- 09 Nachgefragt: Wie kommen Sie wieder in Fluss?
- 10 Sternstunde-Philosoph Yves Bossart erklärt im Interview wie Humor und Resilienz zusammenhängen
- 13 Primarschule Arbon: Das betriebliche Gesundheitsmanagement zeigt Wirkung
- 17 Tipps zur Stärkung der Resilienz
- 18 Du kannst – das Potential der Selbstwirksamkeit
- 22 Wie «Schule handelt» die Mitarbeitenden der Schulen stärkt
- 25 Impressum

RUND UM DIE SCHULE

- 27 Netzwerkclancierung «Making in der Schule»
- 27 News Erprobung durchgängige Sprachbildung
- 27 Kantonales DaZ-Treffen
- 28 Treffen für Schulbibliothekare
- 28 MINT-Fächer: Kostenloser Experimentierkoffer für Thurgauer Sekundarschulen
- 29 Neue Plattform für Schnupperlehren im Thurgau
- 29 Mit Berufsstolz durch die Lehre
- 30 Aktuelle Materialien zum Lesen im Klassenverband
- 30 Verlängert: Hightech-Labor mobiLLab

KULTUR

- 31 Scharfe Sense und spitzer Pflug: Das Leben von Mägden und Knechten im Mittelalter
- 31 Hühner im Karriererückblick

WEITERBILDUNG & FORSCHUNG

- 32 CAS Fördern in Sprache und Mathematik

SchlussVERSION

- 33 Im Fluss

**Schulblatt
Juni 2023**

zum Thema
«Agilität und
Bildung»



«Im Flow sind das Können und die Anforderungen der momentanen Situation in einem Gleichgewicht: weder unter- noch überfordert.»

Raus aus dem Stillstand

Liebe Leserin, lieber Leser

Darf ich Ihnen ein Geheimnis lüften? Staubsaugen. Als ich vor ein paar Jahren nach herausfordernden Gesprächen eine Pause brauchte, griff ich im Büro zum Staubsauger: Die 20 Minuten staubsaugen entspannten mich, und ich konnte den Stress hinter mir lassen. Seitdem weiss ich, dass mich Verschiedenes in Fluss bringt: Wandern, Joggen, Saxofon spielen, Musik hören, aber auch berufliche und Alltags-Tätigkeiten wie etwa staubsaugen.

Was heisst eigentlich «im Flow» respektive «im Fluss» sein? Heraklit bezeichnete es mit dem Begriff *panta rhei*: Alles ist in Bewegung, nichts bleibt stehen. Der Philosoph M. Csíkszentmihályi¹ bezeichnete *Flow* als einen Zustand des Glücksgefühls, wenn wir gänzlich in einer Beschäftigung «aufgehen». Im Fluss sind das Können und die Anforderungen der momentanen Situation in einem Gleichgewicht: weder unter- noch überfordert. Ich glaube, viele von uns kennen diesen Zustand.

Gemäss der Biologie setzt das Gehirn im Flow-Zustand Dopamin und Serotonin frei, die dafür sorgen, dass man sich gut fühlt: Abwaschen, spazieren, tanzen, Schach spielen sind alles Beispiele für solche Aktivitäten. Die Sportmedizin bezeichnet Flow als einen Zustand vollständiger mentaler Vertiefung, zum Beispiel beim Joggen: Die Hirnwellen verlangsamen sich zu langsameren Alphawellen, ähnlich wie beim Meditieren oder bei kreativen Tagträumen.

Für mich ist Flow ein Zustand, wo ich mich wohl fühle und «bei mir bin»: Bei meinen sommerlichen Wanderungen an die Donau oder den Rhein komme ich zum und in Fluss, schalte ab und *lüfte mein «Hirni»*.

In der Schulberatung fokussieren wir in den Beratungsgesprächen ebenfalls das «in Bewegung kommen», das «auf sich und den Atem achten»; sich und sein System mit gesunder Distanz betrachten und damit im Alltag in Fluss zu kommen.

Auch meine Therapiehündin Loomy (sie «arbeitet» teils im SKIT mit) bringt sich und mich in einen Flow, insbesondere beim Ballspielen und Joggen. Übrigens «*Lumi*» heisst auf Albanisch «*Fluss*».

Was eignet sich nun, um aus dem Stillstand heraus schnell in Fluss zu kommen? Natürlich Wandern, Sport, Musik, Yoga, Meditieren und so weiter, aber im Alltag ist dies alles schwer schnell umsetzbar. Darum rate ich: Machen Sie in den Pausen wirklich Pause, gehen Sie raus, spazieren Sie, lüften Sie den Kopf, laufen Sie wenn möglich einem Bach oder Fluss entlang. Atmen Sie durch, suchen Sie konsequent das, was Ihnen guttut. Oder: Lassen Sie die Arbeit liegen und greifen Sie zum Staubsauger!

Gabor Kis

Schulberatung und SKIT-Mitglied, Amt für Volksschule

¹ Flow. Das Geheimnis des Glücks, Csíkszentmihályi M., ISBN: 978-3-608-96148-5

So fliesst im Thurgau das Chi

Nach zwei Jahren Pandemie dachten wohl alle: Bald wird alles gut. Doch seither jagt eine Krise die andere. Da liegt die Frage nahe, wie geht es den Menschen im Thurgau eigentlich?

Text: Marilena Maiullari

Laut Statistiken geht es den Menschen im Thurgau erfreulicherweise recht gut. Das freut, die Lebensenergie fliesst! Doch im Zeitalter der maximalen Optimierung lässt die Folgefrage nicht lange auf sich warten: Ist gut auch gut genug? Ginge es nach dem griechischen Philosophen Diogenes von Sinope (413 bis 323 v. Chr.) Ja. Diogenes lebte freiwillig arm und hauste freiwillig in einem Fass. Er vertrat die Ansicht, dass es nicht viel braucht, um glücklich zu sein. Auch der Philosoph Marc Aurel pflegte zu sagen: Vergiss nicht, man benötigt nur wenig, um ein glückliches Leben zu führen. «Ist gut genug?» – damit haderten schon die Menschen in der Antike. Es liegt in unserer Natur, nach mehr zu streben, und auch damals bedeutete Stillstand Rückstand. Dass wir uns die Frage, ob gut genug ist, stellen können, bedeutet schon Mal, dass wir nicht ums Überleben kämpfen müssen und unser Geist frei ist – zum Beispiel, um darüber nachzudenken. ■

Als Chi bezeichnet man in der traditionellen chinesischen Medizin die Lebensenergie. Diese Energie fliesst durch die Meridiane im Körper zu den Organen und Zellen. Entstehen Energieblockaden, kommt es in der Folge zu einer Unterversorgung, die zu Krankheiten führen kann. Flow beschreibt den Zustand, in dem ein Mensch vollständig in seine Aktivität eingetaucht ist, so sehr, dass die Arbeit ohne Hindernisse fliesst wie ein Fluss. Ist man im Flow, fliesst das Chi umso besser.



Drei Viertel

der Thurgauerinnen und Thurgauer ab 15 Jahren **bewegen sich ausreichend.**

Knapp **80%**

der Thurgauer Haushalte haben mindestens **1 betriebsbereites Velo oder E-Velo.**

Mit **1,9%**

ist **die Arbeitslosenquote** im Thurgau so tief wie zuletzt im Jahr 2011.

Mit **21,7%**

fällt **der höchste Ausgabenanteil** des Kantons Thurgau auf den Zweig der **Bildung**, gefolgt von **Gesundheit** mit **20,2%.**

Knapp **jedes zweite**

neu gegründete Unternehmen überlebt die ersten 5 Jahre.

56%

von den **1'879 km Bach- und Flussläufen** im Thurgau sind in einem **natürlichen** oder **wenig beeinträchtigten Zustand.**

Das Immunsystem unserer Psyche heisst Resilienz

Wie gelingt es uns in einer hoch anspruchsvollen Welt, gesund zu bleiben? Wie können wir trotz Selbstoptimierungswahn uns selber treu bleiben?

Text: Anna Hecken, freischaffende Soziologin und Autorin

Mit «Resilienz» wird seit den 1970er Jahren die Fähigkeit beschrieben, «die psychische Stabilität mithilfe des eigenen seelischen Immunsystems trotz belastender Lebensereignisse beizubehalten oder nach kurzer Zeit wiederzuerlangen» (Gilan et al. 2021: 12). Als deutsche Umschreibung für den Begriff «Resilienz» hat sich «psychische Widerstandsfähigkeit» eingebürgert. Das ist streng genommen etwas irreführend. Denn mit «Widerstand» bringen wir häufig etwas Starres oder Hartes in Verbindung, beim Widerstand kämpfen wir eher gegen etwas an. Bei Resilienz handelt es sich jedoch eher um sanfte Flexibilität und Anpassungsfähigkeit.

Eine geheimnisvolle Kraft

Die Auseinandersetzung mit der Psyche, die Widrigkeiten trotz, hat die Menschen bereits in der Antike interessiert. Stoische Philosophen lehrten, wie man seine Psyche stärken und mit Schicksalsschlägen umgehen kann (Böhme 2019: S. 9). Mit dem Aufkommen der modernen Psychiatrie galt bis ins 20. Jahrhundert das Interesse den Zusammenhängen zwischen widrigen Erfahrungen und psychiatrischen Erkrankungen und man erkannte, dass negative Lebensumstände nicht zwingend zu psychischen Beeinträchtigungen führen. Vielmehr zeigte sich, dass es eine geheimnisvolle Kraft gibt, die es manchen Menschen erlaubt, ohne grosse Beeinträchtigung auf widrige Umstände oder traumatisierende Situationen zu reagieren oder sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Diese Kraft wird heute mit dem Begriff «Resilienz» umschrieben. Der Begriff fügte sich gut in die salutogenetische Perspektive ein, die seit den Siebzigerjahren an Bedeutung gewinnt. Denn ergänzend zur Frage «Was macht uns krank?» wurde zunehmend die Frage «Was hält uns gesund?» gestellt.

Resilienz ist multikausal und dynamisch, und Resilienz ist lernbar

Im Laufe der Zeit wurde erkannt, dass Resilienz kein seltenes Phänomen ist, sondern weit verbreitet. Seit neustem ist nun auch klar, dass Resilienz keine angeborene Eigenschaft ist, sondern im Laufe des Lebens im Wechselspiel mit der Umwelt und den

eigenen (neuro-)biologischen, psychologischen und sozialen Ressourcen erworben wird. Sie hat viele Abstufungen und kann in unterschiedlichen Bereichen unterschiedlich ausgeprägt sein. Zum einen erwerben wir unsere psychische Widerstandskraft in einem dynamischen Prozess durch die Interaktion mit Menschen und der Umwelt. Zum anderen ist sie ein Leben lang ausbaubar, weil es möglich ist, resiliente Denk- und Verhaltensmuster zu trainieren. Es ist einerseits eine gute Neuigkeit, dass Resilienz lernbar ist. Sie ist kein fixer Zustand, sondern von mir, meinen Ressourcen und meinem Kontext abhängig. Andererseits führt ein unkritischer Umgang damit zu Problemen.

Resilienz bis zum besseren Selbst?

In heutigen gesellschaftlichen Debatten taucht der Begriff der «Resilienz» sehr oft auf. Mit der Förderung der Resilienz soll Entwicklungsstörungen, psychische Erkrankungen und Kriminalität vorgebeugt werden. Der Markt ist geflutet mit – teilweise unseriösen – Angeboten zur Resilienzstärkung. Es werden grosse Versprechungen abgegeben, und man rückt gefährlich nahe an den ideologischen Gedanken, dass jeder seines Glückes Schmid ist und resilienter sein könnte, wenn er oder sie nur wollte. Wenn die Programme zur Förderung von Resilienz primär dazu dienen, dass ich stressresistenter und damit leistungsfähiger werde, dann besteht die Gefahr, dass Resilienz immer stärker Teil des Selbstoptimierungstrends wird. Und wenn eine gering ausgeprägte Resilienzfähigkeit gar als Unzulänglichkeit ausgelegt wird oder man Missstände belässt, weil sie uns stärker machen können, dann wird das Konzept missbräuchlich verwendet. Wir erwerben Resilienz nicht in einem linearen Prozess, sondern viele Faktoren beeinflussen ihn zu unterschiedlichen Zeiten verschieden stark. Und wir haben nicht alle die gleichen neurobiologischen Voraussetzungen. Daher sollte es ebenso das Ziel sein, resiliente Konstellationen zu ermöglichen, und nicht allein Individuen resilient zu machen.

Neben der unbestreitbar wichtigen Förderung der Fähigkeit, mit Krisen umzugehen, braucht es also gleichzeitig die Bemühungen, das zu beseitigen, was Krisen auslöst. Wenn beispielsweise eine

**«Je resilienter ich bin,
desto eher gelingt es mir,
auf bestehende Ressourcen
zurückzugreifen.»**



Beispiele

Resiliente Denk- und Verhaltensmuster

Aktives Coping

«Es bringt nichts, passiv zu sein und auf Rettung zu warten. Besser Pläne schmieden und diese in kleinen Schritten verwirklichen.»

Selbstwirksamkeit

«Ich weiss, dass ich Dinge aus eigenem Antrieb schaffen kann.»

Selbstwertgefühl

«Am hilfreichsten ist, eine weniger strenge und dafür liebevollere und akzeptierende Haltung sich selbst gegenüber einzunehmen.»

Optimismus

«Manchmal kann man aus den schlimmsten Situationen noch etwas Positives heraus-holen, oft erst mit zeitlicher Verzögerung. Das hat mich gelehrt, auch in dunklen Stunden zu wissen, es wird besser, auch wenn ich noch nicht weiss, wie.»

Soziale Unterstützung

«Das soziale Netz und tragfähige Beziehungen sind so wichtig.»

Kognitive Flexibilität

«Ich habe gelernt, nach vorne zu schauen und Dinge, die ich nicht ändern kann, zu akzeptieren. Es findet sich schon ein Weg. Zudem lerne ich gerne Neues.»

Positive Emotionen

«Was mir hilft ist, die schönen Dinge im Leben zu sehen und zu geniessen.»

Sinn/Bedeutung im Leben sehen

«Anderen Menschen zu helfen, gibt mir eine neue Ausrichtung und ein Ziel im Leben.»

Religiosität/Spiritualität

«Mein Stresspegel ist tiefer seit ich mich einer Glaubensgemeinschaft zugehörig fühle respektive seit ich Zugang zu einer spirituellen Praxis gefunden habe.»

erhöhte Belastbarkeit von Menschen gefordert wird, die unter sozialer Ungleichheit leiden, dann wird das Konzept der Resilienz instrumentalisiert.

Es geht uns nicht immer gleich gut

Selbst bei idealen Umgebungsfaktoren und bei einer ausgeprägten Resilienz: Es geht uns nicht immer gleich gut. Wir befinden uns immer zwischen den Polen Gesundheit und Krankheit. Wo wir uns gerade befinden, ist abhängig von unseren personalen Ressourcen, von den umweltbezogenen Ressourcen und welche Verhaltensmuster wir gelernt haben. Aus diesem Blickwinkel sind Gesundheitsschwankungen normal, und die körperlichen und psychischen Reaktionen auf starke Belastungen hoch zentral. Sie laden uns ein, innezuhalten, womöglich Hilfe zu holen und sich neue Bewältigungsformen anzueignen. Psychische Krankheiten sind nach wie vor tabuisiert. Obwohl sich allmählich ein Wandel abzeichnet und psychische Erkrankungen ebenso ernst genommen werden wie körperliche Beschwerden. Aber weil psychische Not oft lange verdeckt bleibt, weiss die Bevölkerung zu wenig über die häufigsten Krankheitstypen.

Die Bausteine der Resilienz

Es gibt keinen 10-Punkte-Plan für Stärkung der psychischen Widerstandskraft. Wir sind mit unserer genetischen Ausstattung, unserem Verhalten und unserem Erleben einzigartig. Darum reagieren wir unterschiedlich auf Belastungen und haben auch unterschiedliche Ressourcen, auf die wir zurückgreifen können. Als Grundrüstzeug der Resilienz gelten neben einer guten Stressbewältigung gesunde Ernährung, regelmässige körperliche Betätigung und ausreichender und erholsamer Schlaf. Eine weitere Grundlage ist das soziale Miteinander: Unterstützung und Nähe machen sowohl körperlich wie psychisch stark. Entscheidend ist allerdings die Qualität der Beziehungen, nicht die Anzahl. Und schliesslich sind es Denk- und Verhaltensmuster und meine Reflexionsfähigkeit, die einen Einfluss haben. Besonders effektiv ist eine Auseinandersetzung mit den eigenen Vorstellungen, Erwartungen und Werten in Lebensphasen, in denen es uns gut geht.

Wie kann ich meine Resilienz aktiv stärken?

Ein erster Schritt zur Stärkung meiner Resilienz liegt darin, mir bewusst zu machen, welche resilienten Denk- und Verhaltensmuster es gibt und welche ich schon nutze. Im nächsten Schritt wähle ich noch nicht so gut ausgeprägte Denk- und Verhaltensmuster aus, um diese gezielt zu stärken oder auszubauen. Anschliessend braucht es Übung. Nur mit aktivem Einüben können neue Verhaltens- und Denkweisen im Gehirn dauerhaft abgespeichert und alte Muster abgeschwächt werden. Während mir all dies einerseits verdeutlicht, dass ich durch Selbster-

Leitsätze in Anlehnung an Gilan und andere, 2021



Lebenskompetenz in der Schule fördern

Es gibt eine Vielzahl an Angeboten:

tinatoni.ch

Für Kinder zwischen 4 und 6 Jahren:

Tina und Toni®, Angebot zur Entwicklung der psychosozialen Kompetenzen der Kinder, einsatzfertiges pädagogisches Mittel (14 Geschichten und spielerische Aktivitäten) von Sucht Schweiz.

cleverclub.ch

Für 7- bis 12-jährige Kinder: **Clever Club**, Angebot zur Stärkung der sozialen und emotionalen Kompetenzen der Kinder auf spielerische Weise, einsatzfertiges pädagogisches Mittel (sieben Hörspielgeschichten, weiteres Material) von Sucht Schweiz.

mindmatters.ch

Für Schülerinnen und Schüler der Schulstufen Kindergarten, Primarschule, Sekundarschule I sowie Schulleitungen, Lehrpersonen, Eltern, nicht unterrichtendes Personal und das schulische Umfeld: **MindMatters**, umfassendes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit mit stufenspezifischen Heften, Weiterbildungen und einer Begleitung der Schulen vor Ort.

Weitere Infos, Programme und Angebote

Marina Kern, Amt für Gesundheit, Ressort Gesundheitsförderung und Prävention
marina.kern@tg.ch

A3-Plakate kostenlos bei Perspektive Thurgau bestellbar:

Für Erwachsene

Plakat A3 «Stress?» (siehe Bild Seite 26)



Für Schülerinnen und Schüler

Plakat «8-er-Bahn der Gefühle»



kenntnis mein eigenes Leben aktiv gestalten kann, gehört gleichzeitig das Wissen dazu, dass ich hierbei auch an Grenzen stossen werde.

Fazit

Resilienz macht den Verlust eines geliebten Menschen nicht weniger schmerzhaft. Es geht auch nicht darum, Schwierigkeiten zu ignorieren oder eigene Emotionen auszuschalten, sondern die Kompetenzen und Ressourcen zu nutzen, um besser mit gegebenen Herausforderungen umzugehen. Je resilienter ich bin, desto eher gelingt es mir, auf bestehende Ressourcen zurückzugreifen. Die Bewältigung stressvoller Herausforderungen, die nicht traumatisierend sind, verbessern sogar die Resilienz. Es ist bedeutsam, die Resilienzfähigkeit des Einzelnen zu erhöhen. Und es braucht Präventionsprogramme zur Stärkung der Lebenskompetenzen von Lehrpersonen, Kindern und Jugendlichen. Dennoch darf nicht aus den Augen verloren gehen, dass viele Stressfaktoren auf gesellschaftliche Bedingungen zurückzuführen sind und diese auch von der Gesellschaft abgebaut werden müssen. ■

Literaturnachweis

Böhme, Rebecca (2019): *Resilienz. Die psychische Widerstandskraft*. C.H.Beck: München.
 Gilan, Donya; Helmreich, Isabella und Omar Hahad (2021): *Resilienz – Die Kunst der Widerstandskraft. Was die Wissenschaft dazu sagt*. Herder: Freiburg, Basel, Wien.

Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Ab wann professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden sollte, dafür gibt es kein Rezept. Psychische Erkrankungen können in verschiedenen Ausdrucksformen auftreten. Sie reichen von depressiven Verstimmungen bis hin zu schweren Psychosen. Betroffene Menschen nehmen noch zu oft keine Hilfe in Anspruch. Das Wichtigste ist daher: sich so früh wie möglich wagen, das Thema anzusprechen. Als Betroffene oder als Angehörige. In den Erste-Hilfe-Kursen für psychische Gesundheit werden fünf Schritte vermittelt:

- Reagieren: ansprechen, einschätzen, beistehen
- Offen und unvoreingenommen zuhören und kommunizieren
- Ganzheitlich unterstützen und informieren
- Ermutigen, professionelle Hilfe anzunehmen
- Ressourcen aktivieren

Im Thurgau werden die Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit (ensa) vom SRK TG angeboten.



Wie kommen Sie wieder in Fluss?

Martina Ackermann

**Schulsozialarbeiterin
Volksschulgemeinde Nollen**

Die Frage «Wie komme ich wieder in Fluss?» ist für mich stark mit der inneren Haltung verbunden, dass das Leben einem Fluss gleicht. Der Fluss hat unterschiedliche Tiefen, Höhen und Dynamiken. Wir lassen das Leben fließen und begegnen dabei unterschiedlichen beruflichen und privaten Herausforderungen. Wir begegnen Unangenehem, Fordernem sowie auch Krisen. Umgekehrt begegnen wir wieder dem Schönen, den Glücksmomenten und den bewegenden Momenten. Wenn es uns gelingt, eine innere Gelassenheit zu entwickeln und dem Leben Vertrauen zu schenken, dann sind wir auch bereit, den harzigen Zeiten mit einer lebensbejahenden Art zu begegnen. Ganz im Sinne von «Ja, auch die harzigen Zeiten gehören zum Leben dazu». Zudem gehe ich von der Annahme aus, dass genau die fordernden Momente im Leben dazu führen, dass wir eine innere Widerstandsfähigkeit und Bewältigungsressourcen entwickeln. Die Frage ist dabei, gelingt es mir, mich dem Leben hinzugeben und mich auch in den harzigen Zeiten als selbstwirksam zu erleben?

Claudio Kriech

**Lehrer Sekundarschule
Diessenhofen**

Auf meinem 40-minütigen Arbeitsweg entlang dem Bodensee geniesse ich oft den Sonnenaufgang im Rückspiegel des Autos oder erfreue mich im Allgemeinen an der Natur. Ich höre oft Geschichtspodcasts und kann vermutlich sehr gut abschalten, was ein grosser Vorteil ist. Das Wichtigste ist für mich aber ein gutes Team und Umfeld zu haben, mit dem man sich austauschen kann. Nur schon zu wissen, dass man bei Stress oder Problemen auf andere zählen kann, gibt mir grosse Gelassenheit. Falls dann doch eine unangenehme Zeit kommt, helfen mir Humor, gutes Essen, Sport oder kurze Augenblicke in der Natur. Des Weiteren gehe ich intensiv meiner Leidenschaft Volleyball nach. Durch die Trainings kann ich den Alltag(-stress) für einige Stunden vergessen, in eine andere Welt abtauchen und Energie tanken.

Carola Fischer

**Logopädin Kreuzlingen
und Amriswil**

Mein Berufsalltag und Privatleben sind anspruchsvoll, in beiden Bereichen spüre ich ein hohes Mass an Verantwortung. Trotzdem gehe ich gerne arbeiten und ich geniesse meine Freizeit, beide Lebensbereiche machen mich zufrieden und glücklich. Genau diese Erkenntnis ist bei mir der erste Schritt, dass ich im Fluss bleibe: Das hohe Arbeitsaufkommen darf nicht einen einigermaßen pünktlichen Feierabend verhindern (dann bleibt halt mal was liegen ...) und im Privaten zitiere ich wenn nötig aus Shakespeares Hamlet, Akt 4, Szene 5, Vers 28 («NEIN»).

Ganz praktisch versuche ich, mein persönliches «Resilienz-Kleeblatt» zu befolgen:

1. Beziehungen pflegen: Ich brauche ein gutes Miteinander, damit ich leistungsfähig bin.
2. Gemütlich oder sportlich an der frischen Luft bewegen: Wenn ich auf einem Berggipfel stehe oder eine Radtour mache, dann bin ich mit mir und der Welt im Einklang – das erdet mich.
3. Musizieren und Musik hören: An einem Chorstück so lange feilen, bis es gut klingt – das gibt mir Energie für den nächsten Tag.
4. Humor und Zuversicht pflegen: Das ist meine Basis gegen Stress.

«Comedy hat die Fähigkeit, Menschen aus der Schwermut zu katapultieren.»

Wer lacht, kann sich besser vor belastenden Gedanken und Gefühlen schützen. Sternstunde-Philosoph Yves Bossart erklärt im Interview, weshalb das so ist, wie man Humor kultiviert, wann man besser keine Witze reisst, wieso ein Lachanfall an einem Begräbnis (k)eine Schande ist und was die Schule von der Humorphilosophie lernen kann.

Interview: Marilena Maiullari



Zur Person

Yves Bossart hat in Luzern, Zürich und Heidelberg Philosophie studiert und in Berlin promoviert. Der ehemalige Gymnasiallehrer macht «Standup Philosophy», arbeitet als Moderator der Formate «Sternstunde Philosophie» und «Focus» beim Schweizer Radio und Fernsehen SRF und hat sich auch als Autor («Ohne Heute gäbe es morgen kein Gestern») einen Namen gemacht. Er lebt mit seiner Familie in Zürich.



Herr Bossart, Sie sind nicht nur Philosoph am Schweizer Fernsehen, sondern auch Autor, Journalist und Komödiant. Bitte erklären Sie mir, weshalb lachen Menschen?

Wir Menschen lachen aus ganz verschiedenen Gründen, beispielsweise aus Unsicherheit oder Freude – meist mit anderen zusammen. Lachen ist ein soziales Verhalten, das uns zusammenschweisst und dem Gegenüber signalisiert, dass es mir gut geht oder man in guter Absicht agiert. Evolutionstechnisch lachen Menschen und Tiere auch als Zeichen, dass das eigene Verhalten keinen boshaften Hintergrund hat – beispielsweise beim Spielen, bei einer Rauferei oder Schneeballschlacht. Und dann gibt es auch das unkontrollierbare Lachen, etwa bei Lachanfällen.

Oh ja, wenn zum Beispiel jemand ausrutscht. Warum finden wir das lustig?

Wir lachen in solchen und anderen Momenten aus dem Gefühl der Überlegenheit, Peinlichkeit, Scham oder Beklomm-

enheit über andere, weil sie sich dumm anstellen oder scheitern. Natürlich harmlos, weil wir erkennen, dass nichts Ernstes passiert ist. Andernfalls kämen andere Handlungen und Emotionen ins Spiel, die das Lachen verstummen liessen.

Welche Gedanken haben sich die grossen Philosophen zum Humor gemacht?

Von Platon und Thomas Hobbes stammt die erwähnte Theorie der Überlegenheit: Lachen als Ausdruck eines plötzlichen Gefühls der Überlegenheit angesichts eines Scheiterns. Zur Zeit der Aufklärung kommt mit Immanuel Kant und anderen Philosophen die Theorie der Inkongruenz, des Unpassenden ins Spiel. Viele Witze

«Humor macht das Leben leichter und hilft, das eigene Scheitern und die Endlichkeit des Lebens besser anzunehmen.»

basieren auf diesem Prinzip. Woody Allen pflegt beispielsweise zu sagen: Ich glaube nicht an ein Leben nach dem Tod, aber zur Sicherheit nehme ich immer ein zweites Paar Unterhosen mit. Ebenfalls lustig ist, wenn meine dreijährige Tochter zuhause mit meinen viel zu grossen Schuhen rumläuft. Beide Beispiele stützen sich auf einen Widerspruch, der den Verstand an

seine Grenzen führt, und das empfinden wir als komisch. Für den Psychoanalytiker Sigmund Freud dagegen ist Lachen ein Ventil unangebrachter, unterdrückter Gedanken und Gefühle, die über den Körper Befreiung finden.

Ist es nicht schräg, dass wir Menschen auch in den tragischsten Momenten des Lebens lachen wollen?

Nein, gar nicht. Zum einen ist es besonders reizvoll zu lachen, wenn man weiss, dass man es nicht tun sollte, und zum anderen ist Lachen ein Bewältigungsmechanismus gegen schwierige Situationen. Es ermöglicht uns, Distanz zu nehmen. Aus einer grossen Beklemmung entsteht somit eine ebenso grosse Entlastung. Lachen macht uns bei Krankheit und Tod souveräner. Das Schöne am Humor in solchen Situationen ist, dass er einem ermöglicht, eine neue Perspektive auf etwas Tragisches zu finden, die einem etwas Leichtigkeit schenkt. So auch beim Tod, er ist das letzte grosse Scheitern am Ende des Lebens. Wenn man es schafft, darüber zu lachen anstatt zu verzweifeln, dann hat man viel erreicht.

Sie haben ein Buch geschrieben mit dem Titel «Trotzdem lachen. Eine kurze Philosophie des Humors». Plädieren Sie für die Freiheit, über alles Lachen zu dürfen, oder wofür steht das Wort «trotzdem»?

In moralischer und ethischer Hinsicht plädiere ich nicht dafür. Es ist zwar möglich, über alles Witze zu machen, allerdings auch schwierig, ohne ausgrenzend, herablassend oder zynisch zu sein. «Trotzdem lachen» steht dafür, trotz allem über sich selbst lachen zu können. Aber auch fähig zu sein, sich über eine absurde oder tragische Situation erheben zu können und somit den Humor und die damit einhergehende Leichtigkeit in aller Tragik der Welt nicht zu verlieren.



Die einen sagen, man könne über gar nichts mehr Witze machen und anderen wiederum geht alles viel zu weit. Wann ist Lachen erlaubt und wann ist es unangebracht?

Es gibt drei gute Daumenregeln:

- sich in die Lage des anderen versetzen zu können und dabei immer noch ein gutes Gefühl haben, dass der Sachverhalt lustig ist. Dies geht mit der Frage einher, wie der Witz oder Lacher bei der anderen Person wohl ankommt.
- Eher Witze über diejenigen zu machen, denen es gut geht, als über solche, denen es nicht gut geht und die beispielsweise arm sind oder aus anderen Gründen leiden.
- möglichst genau auf jemanden oder etwas zielen: Viele Witze kränken daran, dass sie zu viele andere treffen. Dadurch verursachen sie – meist ungewollt – Kollateralschäden.

Letzen Endes sind alle Menschen aber verschieden, die einen bevorzugen einen direkten, derben und andere einen subtilen Humor. Entsprechend können auch Richtwerte nicht die grosse Einigkeit herbeiführen. In letzter Zeit wird von liberalen

Kreisen beklagt, dass sich viele Menschen schneller verletzt fühlen und zu viel Rücksicht genommen werden muss. Ich sehe das anders und finde Sensibilisierung einen guten Prozess. Natürlich macht es das Witzemachen schwieriger.

Sie waren früher Gymnasiallehrer und haben bestimmt die Erfahrung gemacht, dass man mit Humor auch komplexen Stoff besser vermitteln kann. Wieso ist das so?

Humor stellt Nähe her und ermöglicht eine Begegnung auf Augenhöhe – für das Verhältnis zwischen Lehrperson und Schülerinnen und Schülern ist das sehr wichtig. Stimmt der Humor, sind Worte überflüssig, heisst es. Deshalb ist Humor beispielsweise bei der Partnersuche eine sehr wichtige Eigenschaft. Humor ist aber auch ein tolles Mittel, um den Einstieg in eine Debatte oder in ein Thema zu finden.

Was kann die Schule von Humorphilosophen lernen?

Sich selber aufs Korn zu nehmen und eigene Schwächen einzugestehen. Diese Tugenden machen eine Person nahbar, glaubwürdig und sympathisch. Manche sind so geübt in ihrer Rolle als Lehrperson,

dass Schülerinnen und Schüler den Menschen dahinter kaum noch sehen. Gemeinsam lachen heisst, auch den Humor von Kindern und Jugendlichen zu verstehen und ihren Kosmos kennenzulernen.

Wie bringen Sie den ins Stocken geratenen Humor wieder in Gang?

Comedy hat die Fähigkeit, Menschen aus der Schwermut zu katapultieren. Ich schaue also Comedy oder tue etwas, das mir guttut, wie beispielsweise Sport treiben, meditieren oder Musik hören.

Kann man sich beibringen, humorvoller zu sein und auf diesem Weg resilienter werden?

Wenn man Humor kultiviert, würde ich sagen: Ja, durchaus. «Humor ist keine Stimmung, sondern eine Weltanschauung», pflegte der Philosoph Ludwig Wittgenstein zu sagen. Das heisst, Humor ist eine Haltung und lässt sich im Alltag trainieren, indem man sich selbst nicht so ernst und wichtig nimmt. Diese Arbeit ist ein Prozess und erfordert Zeit. Humor

schafft auch Distanz zu unseren eigenen festgefahrenen Überzeugungen und ermöglicht, gelassener Gespräche mit Andersdenkenden zu führen und in der Folge eigene Vorurteile zu hinterfragen. Humor nimmt die Angst und hilft beispielsweise, mit peinlichen Situationen und mit Anspannung besser umzugehen. Kurz, Humor macht das Leben leichter und hilft, das eigene Scheitern und sogar die Endlichkeit des Lebens besser anzunehmen. Ich würde so weit gehen und sagen, Humor hilft uns, das Sterben zu lernen. ■



Tipps der Redaktion

Humor ist eine wertvolle Ressource, die es uns ermöglicht, schwierige Zeiten besser zu meistern. Nicht zuletzt indem wir lernen, über uns selbst und über die Dinge, die uns passieren, zu lachen und uns nicht lange zu ärgern. Humor ist ein wertvoller Lebensbegleiter.

«60 Sekunden lachen und Glückshormone erzeugen»

Youtube-Video mit Motivations-trainerin Vera F. Birkenbihl



«Was Herr und Frau Lehrer auf die Palme bringt», 2021

ISBN 978-3-033-08758-3

Der Hausarzt und Arbeitsmediziner Claude Sidler zeigt auf humorvolle Art auf, wie Stress und Burnout entstehen, welches die häufigsten Stressursachen im Lehrberuf sind und wie Lehrpersonen Gegensteuer geben können. Ein Cartoon mit Witz, Tipps und Tricks.

Anzeige

Hühner

Sonderausstellung bis 11. Februar 2024
Naturmuseum Thurgau, Frauenfeld
Di-Fr 14-17 Uhr, Sa-So 13-17 Uhr
naturmuseum.tg.ch

Thurgau

Betriebliches Gesundheitsmanagement: Probleme frühzeitig erkennen und rasch reagieren

Die Primarschulgemeinde Arbon gehört zu den ersten Schulen im Kanton, die ein betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) eingeführt haben. Ein Entscheid, den die Präsidentin Regina Hiller bis heute nicht bereut. Belastungen und Schwierigkeiten könnten zwar nicht immer verhindert werden, sagt sie. «Aber mit der regelmässigen Überprüfung können sie eher erkannt und Massnahmen entsprechend angepasst werden.»

Text: Marion Loher, freie Journalistin



Regina Hiller, Präsidentin der Primarschulgemeinde Arbon

Chronischer Stress und emotionale Erschöpfung können die persönliche Gesundheit einschränken. Auch Schulen sind mit der Tatsache konfrontiert, dass Lehrpersonen an die Grenzen ihrer Kräfte kommen, krank werden und ausfallen. Die Verantwortlichen stellen sich dann die Frage, was schiefgelaufen ist. Oft kommen sie zum Schluss, dass entweder bestimmte persönliche Fähigkeiten der Betroffenen zu wenig entwickelt sind oder dass sie sich in gewissen Situationen ungünstig verhalten. In der Regel haben jedoch die Rahmenbedingungen, unter denen gelebt und gearbeitet wird, einen ebenso starken Einfluss auf die Gesundheit. «Wenn die Menge und die Art von Aufgaben permanent überfordern und wichtige Ressourcen wie Unterstützung, Zeit oder Handlungsspielraum ungenügend vorhanden sind oder gar fehlen, greifen Massnahmen auf der persönlichen Ebene zu kurz», sagt Regina Hiller, Präsidentin der Primarschulgemeinde Arbon. Dann müssten die Verhältnisse geprüft und dort, wo nötig, verändert werden, damit ein Gesundbleiben überhaupt möglich sei. «Gesundheit und Wohlbefinden sind die wichtigsten

Voraussetzungen für die Leistungsfähigkeit von Lehrpersonen», ist sie überzeugt. «Wenn es den Lehrpersonen gut geht, geht es auch den Schülerinnen und Schülern besser.»

Eine gute Gesundheit ist unabdingbar

Regina Hiller beschäftigt sich seit längerem mit der Gesundheit von Lehrpersonen. Sie ist selbst ausgebildete Fachlehrerin, hatte während 15 Jahren im Beratungsdienst Schule beim Kanton St.Gallen gearbeitet, bevor sie 2011 zur Präsidentin der Primarschulgemeinde Arbon gewählt wurde. «In all den Jahren habe ich immer wieder gesehen, wie Lehrpersonen an den Anschlag ihrer Belastbarkeit gekommen sind.» Oft habe sie sich deshalb gefragt, was es überhaupt brauche, um diesen anspruchsvollen Beruf zu erfüllen, sagt sie und gibt die Antwort gleich selber: «Eine gute psychische und physische Gesundheit.» Die Primarschulgemeinde Arbon ist denn auch eine der ersten Schulen im Kanton Thurgau, welche die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden am Arbeitsplatz systematisch untersucht und ein betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) eingeführt hat.

Beim BGM geht es in erster Linie darum, gesundheitsförderliche Strukturen in alle Prozesse der Organisation oder des Unternehmens nachhaltig zu implementieren und die Gesundheitskompetenz der Beschäftigten zu erhöhen. «Unser Ziel war – und ist es immer noch –, die Belastungen und Ressourcen der Mitarbeitenden in eine möglichst gute Balance zu bringen», so Hiller. Um dies zu erreichen, wurden verschiedene Massnahmen auf Ebene der Organisation sowie bei den Mitarbeitenden ergriffen. Bis es allerdings so weit war, dauerte es etwas. «Wir mussten uns zunächst

Gesamtzahlen der Auswertung



88%

Arbeitszufriedenheit
+2% Veränderung



86%

Emotionale Bindung
zum Unternehmen
-1% Veränderung



1'880 h

Ökonomisches Potenzial*
+712 h Veränderung



42 P

Erschöpfungsrate**

eine Übersicht verschaffen, auf welchen Ebenen und in welchen Bereichen tatsächlich Handlungsbedarf besteht.» Aus diesem Grund wurde als erstes mit einem wissenschaftlich erprobten Online-Tool von Gesundheitsförderung Schweiz eine Mitarbeiterbefragung durchgeführt. Das war 2018.

Die Mehrheit fühlt sich ausgeglichen

Die Primarschulgemeinde Arbon zählt inzwischen knapp 200 Mitarbeitende in drei Schuleinheiten mit insgesamt über 1000 Schülerinnen und Schülern. Die Erhebung wurde auf die drei Einheiten sowie in die verschiedenen Berufsgruppen, zu denen nebst den Lehrpersonen auch die Schulleitungen, das Facility-Team, das Betreuungspersonal und die Administration gehören, aufgeteilt. Jede Person erhielt eine individuelle Auswertung, konnte aber gleichzeitig sehen, wo sie innerhalb der Schule sowie im schweizweiten Vergleich stand. Die Ergebnisse liessen die Primarschulbehörde aufatmen: Eine grosse Mehrheit der Mitarbeitenden gab an, dass ihre Ressourcen gegenüber den Belastungen überwiegen. «Das hat uns sehr gefreut», sagt Hiller. Trotzdem hatte es auch einige, die ihren Gesundheitszustand im kritischen respektive hochkritischen Bereich sahen. «Bei den meisten von ihnen war es aber so, dass die privaten Belastungen grösser waren als die schulischen, diese sich aber nicht gut von der Arbeit abgrenzen liessen.» Dennoch gab es auch auf schulischer Ebene Handlungsbedarf.

Unter Einbezug aller betroffenen Personengruppen der entsprechenden Schuleinheit wurden die kritischen Punkte im Rahmen von Workshops beleuchtet und Massnahmen entwickelt. So hatten beispielsweise Lehrpersonen einer Schuleinheit bei der Befragung kritisiert, dass die 30-minütige Pause am Morgen für sie oft zu wenig erholsam sei. In einem gemeinsamen Workshop wurde diesem Problem nachgegangen und, es stellte sich heraus, dass die Lehrkräfte die morgendliche Pause oft für berufliche

Kurz-Absprachen nutzten. Das Team hielt daraufhin fest, in dieser Zeit mehr über Privates und weniger über Schulisches zu sprechen, um den Kopf besser lüften zu können. Gelingen sollte dies, indem gemeinsam vereinbart wurde, dass man bewusst Nein sagen darf, wenn ein Teammitglied während der Pause schulische Inhalte ansprechen wollte.

Massnahmen auf individueller und schulischer Ebene

Auf Basis der Analyse-Ergebnisse erarbeitete die Behörde ein Konzept eines betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM), das sowohl Massnahmen auf der individuellen Ebene als auch auf der schulischen Ebene beinhaltet. Sie zielen zum einen auf das Verhalten der einzelnen Person ab, zum anderen auf die Struktur der Organisation. Solche Massnahmen können kurzfristige Einzelveranstaltungen oder -aktivitäten mit beschränkter Wirkung oder sorgfältig geplante und breit abgestützte Anpassungen sein. Beispiele dazu sind: äussere Arbeitsbedingungen verbessern, Überforderung abbauen, Selbstwirksamkeit erhöhen oder Partizipationsmöglichkeiten ausbauen. «Mit dem BGM unterstützen wir unsere Lehr- und Betreuungspersonen, die Hauswarte, Kader- und anderen Mitarbeitenden, ihre körperliche und mentale Gesundheit sowie das Wohlbefinden am Arbeitsplatz Schule zu erhalten», sagt Hiller. Und damit das Konzept kein Papiertiger bleibt, wird die Befragung alle drei Jahre wiederholt. Dies war 2021 der Fall. Dabei zeigten sich bei einer «erfreulich hohen Beteiligung von über 90 Prozent» nur geringe Veränderungen gegenüber der Analyse von 2018 – trotz langanhaltender Pandemie und Wechsel beim Personal. Sehr zur Freude der Primarschulpräsidentin: «Eine grosse Mehrheit gab wiederum an, sich im <grünen Bereich> zu befinden. Das heisst: Ressourcen und Belastungsfaktoren halten sich die Balance, was nach Corona keine Selbstverständlichkeit ist». Keine grossen Verbesserungen gab es jedoch bei der Gruppe Lehrpersonen, die ihre Pausen-

«Ressourcen und Belastungsfaktoren halten sich die Balance, was nach Corona keine Selbstverständlichkeit ist.»

Unter Einbezug aller betroffenen Personengruppen der entsprechenden Schuleinheit wurden die kritischen Punkte im Rahmen von Workshops beleuchtet und Massnahmen entwickelt. So hatten beispielsweise Lehrpersonen einer Schuleinheit bei der Befragung kritisiert, dass die 30-minütige Pause am Morgen für sie oft zu wenig erholsam sei. In einem gemeinsamen Workshop wurde diesem Problem nachgegangen und, es stellte sich heraus, dass die Lehrkräfte die morgendliche Pause oft für berufliche

* Das ökonomische Potential errechnet, was an Produktivitätsverlust aufgrund von Arbeitsbelastung eingespart werden kann.

** Der Perzentilwert zeigt die Erschöpfung zum Schweizer Vergleichsmaßstab an. Ist dieser Wert tiefer als 50, dann ist der Anteil an erschöpften Mitarbeitenden tiefer als der Schweizer Durchschnitt und umgekehrt.



Label Fourchette verte: In der Tagesbetreuung der Primarschulgemeinde Arbon gibt es gesunde Mahlzeiten. Das kommt nicht nur den Kindern zugute.

gewohnheiten änderte. «Die Situation wurde nicht wesentlich besser bewertet, aber sie verschlechterte sich auch nicht. Für uns ist das immer auch ein Zeichen, dass bei einzelnen Lehrpersonen noch weitere Faktoren im Spiel sind.»

Einführung hat sich gelohnt

Erfolgreicher waren die Massnahmen bei einem anderen Beispiel, die aufgrund der Analyse von 2021 getroffen wurden. In einer Schuleinheit war vor allem der Lärm in den Klassenzimmern durch die Schülerinnen und Schüler, aber auch durch das Herumschieben von Tischen und das Spielen mit Holzwürfeln immer wieder ein Thema gewesen. Im Team wurde die gegenseitige Rücksichtnahme diskutiert, woraus gemeinsame Abmachungen resultierten. So wurden beispielsweise Beruhigungsrituale für die Kinder eingeführt, an die Tischbein-Unterseite Filzstoffe geklebt und die Holzwürfel durch sogenannte Flüsterwürfel ersetzt. Auch die Präsenz der Lehrperson im Schulhausflur vor und nach der Pause sowie beim Wechseln der Fachzimmer gehört dazu. Zudem wurden die Liegenschaftsverantwortlichen beauftragt, eine Schallmessung in einzelnen Räumen durchzuführen und gegebenenfalls bauliche Massnahmen zu prüfen. «Einige Probleme und Kritikpunkte lassen sich relativ einfach beheben», sagt Hiller, «andere hingegen dauern länger oder waren gar weniger wirkungsvoll.» Jene Massnahmen, die sich jedoch als wirksam erwiesen haben, wurden bestmöglich in die Strukturen und Abläufe der Schule integriert.

Für die Primarschulpräsidentin hat sich die Einführung des BGM gelohnt, und sie kann es jeder Schule und jedem Unternehmen nur empfehlen. «Die Erarbeitung des Konzepts ist keine grosse Sache und die alle drei Jahre stattfindenden Befragungen sind finanziell erschwinglich.» Zwar könnten Belastungen und Schwierigkeiten auch mit einem BGM nicht immer verhindert werden. «Aber mit der regelmässigen Überprüfung – unsere nächste steht 2024 an – werden problematische Tendenzen eher erkannt und Massnahmen können entsprechend angepasst werden.» ■

Job-Stress-Index

Immer mehr arbeitstätige Menschen sind hierzulande gestresst und emotional erschöpft. Dies zeigen aktuelle Zahlen der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. In regelmässigen Abständen misst sie mit dem Job-Stress-Index das durchschnittliche Verhältnis zwischen arbeitsbezogenen Belastungen und Ressourcen der Erwerbstätigen in der Schweiz. Für 2022 liegt der Wert bei 50,6, was zwar ein im Mittel ausgeglichenes Verhältnis von Ressourcen und Belastungen anzeigt, allerdings ist der Wert deutlich höher als 2014 und 2016. Zudem übersteigt der Anteil der Erwerbstätigen, die sich emotional erschöpft fühlen, erstmals seit 2014 die 30-Prozent-Marke (30,3 Prozent).



Seit die Umfrage zum BGM den Lärmpegel als grossen Störfaktor identifizierte, ist vor und nach der Pause sowie beim Wechseln der Fachzimmer eine Lehrperson im Schulhausflur anwesend.

Projekt «Saluta School»

Als Teil des BGM hat die Primarschule Arbon nach der Online-Befragung 2021 das Projekt «Saluta School» lanciert. «Unsere Mitarbeitenden haben höchst unterschiedliche Bedürfnisse, was die zweite Umfrage bestätigt hat. Ein Angebot zu schaffen, das allen entspricht, wäre deshalb unmöglich gewesen», sagt Primarschulpräsidentin Regina Hiller.

«Saluta School» ist ein monatlicher Health-Check auf individueller Basis, der aus einem Startup der Universität Basel entstanden ist. Der Check ist freiwillig und datengeschützt. Die Mitarbeitenden bekommen eine Mail mit fünf bis sieben Fragen zum physischen Befinden, zu ihrem Schlaf, der mentalen Gesundheit und ihrer Resilienz. Das Ganze dauert höchstens zwei Minuten und gibt den Mitarbeitenden die Möglichkeit zur Selbstreflexion. Die regelmässige Befragung lässt sie anhand der gespeicherten Daten erkennen, ob sie beispielsweise schon vor einem halben Jahr schlecht geschlafen haben. Bei Bedarf können sie sich von einem Personal Health Coach online beraten lassen.

Die Resonanz der Mitarbeitenden ist bisher mässig, wie Hiller sagt. Sie hofft aber, dass mit der grösseren Bekanntheit des Projekts künftig mehr Mitarbeitende den niederschweligen Health Call zur persönlichen Stärkung nutzen werden.

Das innere Feuer bewahren

Der Lehrberuf zieht Menschen mit einer besonders grossen Hingabe an. Umso wichtiger ist es, Abgrenzung zum Berufsalltag zu finden. Doch wie? Die Redaktion hat eine Auswahl an Tipps von Ratgebern und Lehrpersonen zusammengetragen.

Text: Marilena Maiullari

**Wer für etwas brennt,
kann Feuer in anderen entfachen.
Doch auch das stärkste Feuer versiegt,
wenn es innerlich nicht gehütet
und genährt wird.**

Gelassen starten

Morgens und nachmittags in Ruhe im Klassenzimmer anzukommen und sich für die Begrüssung Zeit zu nehmen, hilft, eine einladende Atmosphäre zu schaffen und positive Interaktionen zu fördern.

Pausen für sich nutzen

Vor der nächsten Schulstunde noch schnell etwas ausdrücken, besprechen, klären ... Als Lehrperson kann es schwierig sein, ein Gleichgewicht zwischen Ruhe und Aktivität zu finden. Machen Sie Pause und gönnen Sie sich Ihre persönliche Auszeit, zum Beispiel mit einem Mikroschlaf, Atem- oder Körperübungen, frischer Luft oder einem Snack.

Abwägen, loslassen, Inseln schaffen

Was will ich in turbulenten Zeiten bewahren, auf was kann ich verzichten? Wo schöpfe ich Energie? Und welche Ressourcen kann ich anzapfen? Wer das für sich festlegt, ist für strengere Zeiten besser gewappnet. Landunter lässt es sich weniger gut klar denken. Was würden Sie gerne loslassen und schaffen es nicht? Schreiben Sie es uns unter marilena.maiullari@tg.ch.

Sich geschickt vergleichen

Alle tun es, dabei ist es keine gute Idee, andere Menschen als bessere Versionen von uns selbst anzusehen. Es verleitet, uns selbst zu verurteilen und uns schlecht zu fühlen. Stattdessen sollten wir uns bemühen, uns (wenn schon, dann) geschickt zu vergleichen oder uns an Menschen zu orientieren, deren Erfolge und Fähigkeiten uns inspirieren, anstatt zu versuchen, die gleichen Erfolge zu erzielen.

Lebensgeister wach behalten

Staunen, entdecken und neugierig sein ist für Kinder selbstverständlich. In der Alltagsroutine geht Erwachsenen dieser Schatz manchmal verloren. Ab und an etwas Neues ohne Ergebnis oder Nutzwert auszuprobieren, ist wie in einem Meer der Inspiration zu baden.

Ärger entmachten

Gift und Galle spucken, sauer sein, die Nase voll haben ... Das und mehr geht an die Nieren. Laut der Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross dauert korrektes Ärgern 15 Sekunden. Alles darüber hinaus seien die eigenen unerledigten Geschäfte. In Buddhas Schriften findet sich ein ähnlicher Ansatz: «An Zorn festhalten ist wie Gift trinken und erwarten, dass der andere dadurch stirbt». Negative Emotionen relativiert man auch, indem man bewusst eine andere Perspektive einnimmt oder die erlebten Widrigkeiten in ein anderes Bezugssystem setzt.

Selbstfürsorge üben

Besonders Lehrpersonen müssen im Berufsalltag die eigenen Gedanken und Emotionen bewusst regulieren. Da kann der Draht zum Selbst schon mal verloren gehen. Gefühlsbarometer und Tagebuch, so banal die Instrumente auch sind, helfen zu vergegenwärtigen, wie es uns wirklich geht und was wir brauchen. Auch im Klassenzimmer ist ersteres eine Stütze. Schülerinnen und Schülern lernen, die unterschiedlichen Gefühle zu benennen und zu erkennen, dass Stimmungslagen zu Konflikten führen können.



Menschen, die an ihre eigene Wirksamkeit glauben, sind optimistisch, dass sie Herausforderungen erfolgreich meistern können. Selbstwirksamkeit ist deshalb ein wichtiger Faktor, der Kinder und Jugendliche darin unterstützt, ihr Leben selbstbestimmt und selbstbewusst zu gestalten.

Selbstwirksamkeit in der Schule

Lehrpersonen, die ihre eigene Selbstwirksamkeitsüberzeugung stärken und ihr Denken über Kinder reflektieren, können die Selbstwirksamkeit ihrer Schülerinnen und Schüler positiv beeinflussen. Anstrengendes Gegen-den-Fluss-schwimmen kann sich auflösen.

Text: Annette Schmidt | **Bild:** Marilena Maiullari



Bild: Sepp de Vries

Zur Person

Annette Schmidt leitet seit August die Abteilung Schulpsychologie und Logopädie im Amt für Volksschule des Kantons Thurgau. Davor war sie unter anderem als Schulpsychologin im Kanton Sankt Gallen und im Erstberuf als Helikopterpilotin tätig.

Wie wichtig das Zutrauen von Lehrpersonen fürs Lernen ist, erfuhr ich am eindrucklichsten bei der Nachbesprechung meiner ersten Helikopterfluglektion. Ich veränderte meine negative Selbstwirksamkeitsüberzeugung in erster Linie aufgrund der unbeirrbar wirkenden Zuversicht des Fluglehrers in meine Lernfähigkeit. Die Selbstwirksamkeitsüberzeugung hat grossen Einfluss sowohl auf das Lernen-«wollen» als auch das Lernen-«können», bei Erwachsenen wie bei Kindern.

Selbstwirksamkeit entwickelt sich aus Erfahrung: Aus bewältigten Herausforderungen lernt der Mensch «ich kann das». Damit diese Art des Lernens gelingt, braucht es passende Anforderungen. Unterforderung und Überforderung verringern die Selbstwirksamkeitsüberzeugung, wenn auch aus jeweils anderen Gründen: Bei Überforderung wird sich die Motivation kaum einstellen, die Bewältigung überhaupt zu versuchen. «Wieso probieren, wenn doch meine innere Stimme mir sagt, dass ich scheitern werde?», denkt sich ein Schüler in dieser Situation. Bei



Zum Begriff «Selbstwirksamkeit»

- Selbstwirksamkeit beschreibt die ganz persönliche Überzeugung oder Erwartung, eine Handlung ausführen zu können. Selbstwirksamkeit hängt mit dem Selbstwertgefühl und insgesamt mit Motivation zusammen. Die Selbstwirksamkeitsüberzeugung beeinflusst sowohl Verhalten als auch Gefühle und Wahrnehmungen.
- Die Selbstwirksamkeit entwickelt sich aus «Erfahrungslernen», aufgrund von Feedback von Bezugspersonen und aus Beobachtungen von Peers. Die Selbstwirksamkeitsüberzeugung hat Einfluss auf das (schulische) Leistungsvermögen: Schülerinnen mit hoher Selbstwirksamkeitsüberzeugung packen schwierigere Aufgaben an UND lösen sie erfolgreicher als Schüler mit einer niedrigen Selbstwirksamkeitseinschätzung.

Unterforderung ist womöglich die Motivation einfacher herzustellen, immerhin winkt ein Erfolgserlebnis. Aber das Kind wird durch zu einfache Aufgaben im emotionalen Erleben der Situation und in der Einschätzung seiner Fähigkeiten verunsichert. Meist sucht es den Fehler bei sich: Es unterstellt der Bezugsperson gute Gründe für ihr Handeln und schliesst aus der (zu) einfachen Aufgabe, die ihm gestellt wird, dass es nicht mehr kann. Wenn eine Lehrperson einem Kind zu wenig zutraut, befürchtet dieses schnell, die Lehrperson halte es für «dumm». Kinder können sich aber auch «dumm» vorkommen, wenn sie von Aufgaben überfordert sind. In beiden Fällen ist ein naheliegender Ausweg für betroffene Kinder, die Lehrperson «dumm» zu finden. Mangelnde Passung der Anforderungen an die Möglichkeiten des Kindes behindert somit nicht nur das Erleben von Selbstwirksamkeit, sondern schadet auch der Beziehung.

Was Bezugspersonen über Kinder denken

Die Passung liegt also in einem Bereich zwischen der Über- und der Unterforderung. Sie hängt sowohl von vorhandenen Fähigkeiten und Ressourcen als auch von der Selbstwirksamkeitsüberzeugung ab. Eine gestellte Anforderung mag gemessen an den Fähigkeiten des Kindes aus Sicht der Lehrperson «objektiv» passend sein. Das Kind kann die Aufgabe aber dennoch als zu schwierig oder zu leicht empfinden, je nachdem, was es sich zutraut. Was sich ein Kind zutraut, hat damit zu tun, was seine Bezugspersonen ihm zutrauen und wie sie über das Kind denken. Denn Kinder lernen «über sich zu denken» anhand von dem, was wichtige Bezugspersonen über sie denken. Dieses Denken beeinflusst ihre Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Erwachsene sollten deshalb reflektieren, wie sie über ein Kind denken, wenn es eine niedrige Selbstwirksamkeitsüberzeugung zeigt.

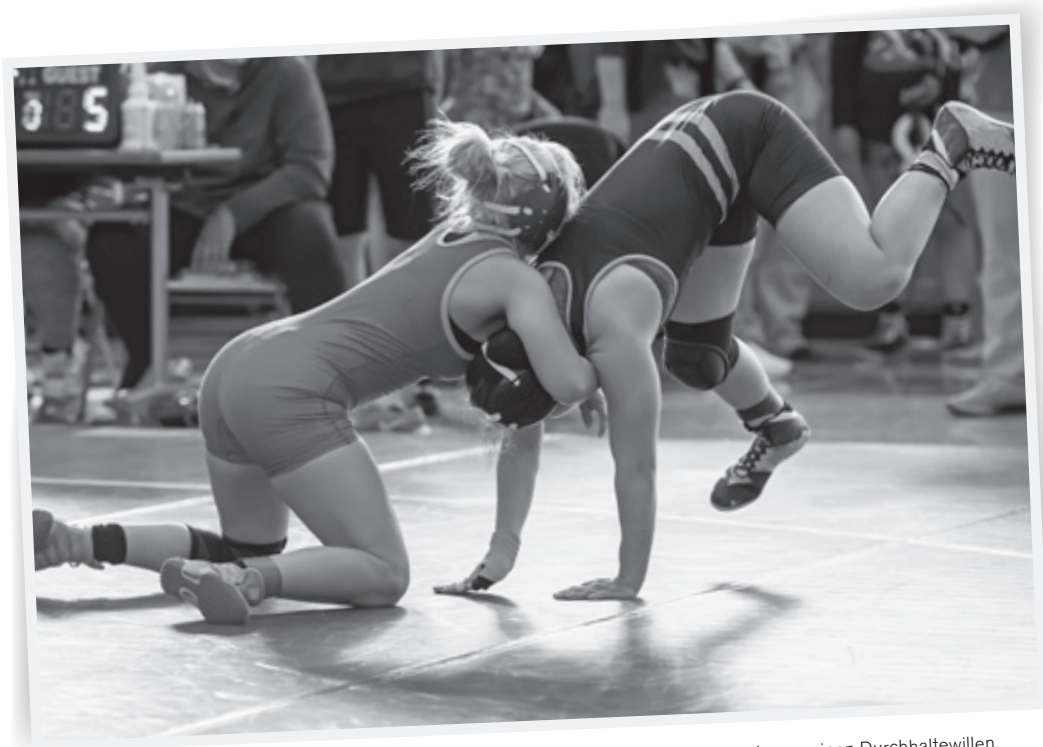
Die Selbstwirksamkeitsüberzeugung stärkt es, wenn die Lehrperson Gründe für eine erfolgreiche Aufgabenbewältigung, also einen Erfolg, auf Dinge zurückführt, die das Kind selber beeinflussen kann: idealerweise auf sein Handeln und seine Anstrengung. Auch hilft es, wenn die Lehrperson annimmt, dass das Kind beim nächsten Mal oder in anderen Situationen mit seinem Handeln und Anstrengung auch erfolgreich sein wird. Bei Misserfolgen ist es gerade andersrum: Da hilft es, wenn Lehrpersonen Gründe finden können, die ausserhalb des Kindes liegen, durch das Kind also nicht direkt beeinflussbar sind und wenn sie Gründe finden, den Misserfolg als Ausnahme, Zufall oder als sehr situationspezifisch einzuordnen.

Ein Beispiel: Ein Kind mit Schwierigkeiten im Leseverständnis hat dank gutem Zureden von Eltern und Lehrperson zugestimmt, dass es als Versuch täglich fünf Minuten liest und anschliessend erzählt, was es gelesen hat. Zu Beginn des Versuches lässt die Lehrperson das Kind fünf Minuten lang einen Text lesen und stellt

Die persönliche Überzeugung, eine Handlung ausführen zu können



in Anlehnung an: Bandura, Jerusalem. Grafik: Simone Lafos, SPL



Durch den Glauben an die eigene Wirksamkeit entwickeln Kinder, Jugendliche und Erwachsene einen Durchhaltewillen, der auch in schwierigen Situationen seine Wirkung entfaltet.

zum Gelesenen fünf Fragen. Nach einer Woche wiederholt die Lehrperson den Test und setzt dabei erneut viel daran, die Anforderung passend zu gestalten. Sie versucht es so einzurichten, dass das Kind eigene Fortschritte feststellen kann. Sie entscheidet beispielsweise, ob sie das Kind denselben Text lesen lässt oder ob sie einen noch unbekanntem Textabschnitt wählt. Nach diesem Test verdeutlicht die Lehrperson dem Kind seinen Beitrag zum Fortschritt im Leseverständnis: «Schau, du hast jeden Tag fünf Minuten gelesen und über das Gelesene gesprochen. Jetzt, nach einer Woche, konntest du schon vier von fünf Fragen zum Text beantworten. Davor waren es erst zwei oder drei Fragen. Deine Anstrengungen lohnen sich.» Sie bewegt das Kind zur Fortsetzung des Versuchs, weil es jetzt darauf ankommt, dass das Kind mehrmals die Erfahrung macht, dass sich die Anstrengungen lohnen. Indem sie bei der Fortsetzung des Versuchs dem Kind regelmäßig in dieser Art Feedback gibt, ermöglicht sie dem Kind, seine Fortschritte wahrzunehmen und wertzuschätzen. Im besten Fall erkennt das Kind nach einer Weile, dass es Einfluss hat auf sein Lernen. Es erlebt bei dieser Aufgabe vielleicht erstmals eine gewisse Selbstwirksamkeit und ist vermutlich einfacher dafür zu gewinnen, den Versuch als «neue Normalität» fortzusetzen.

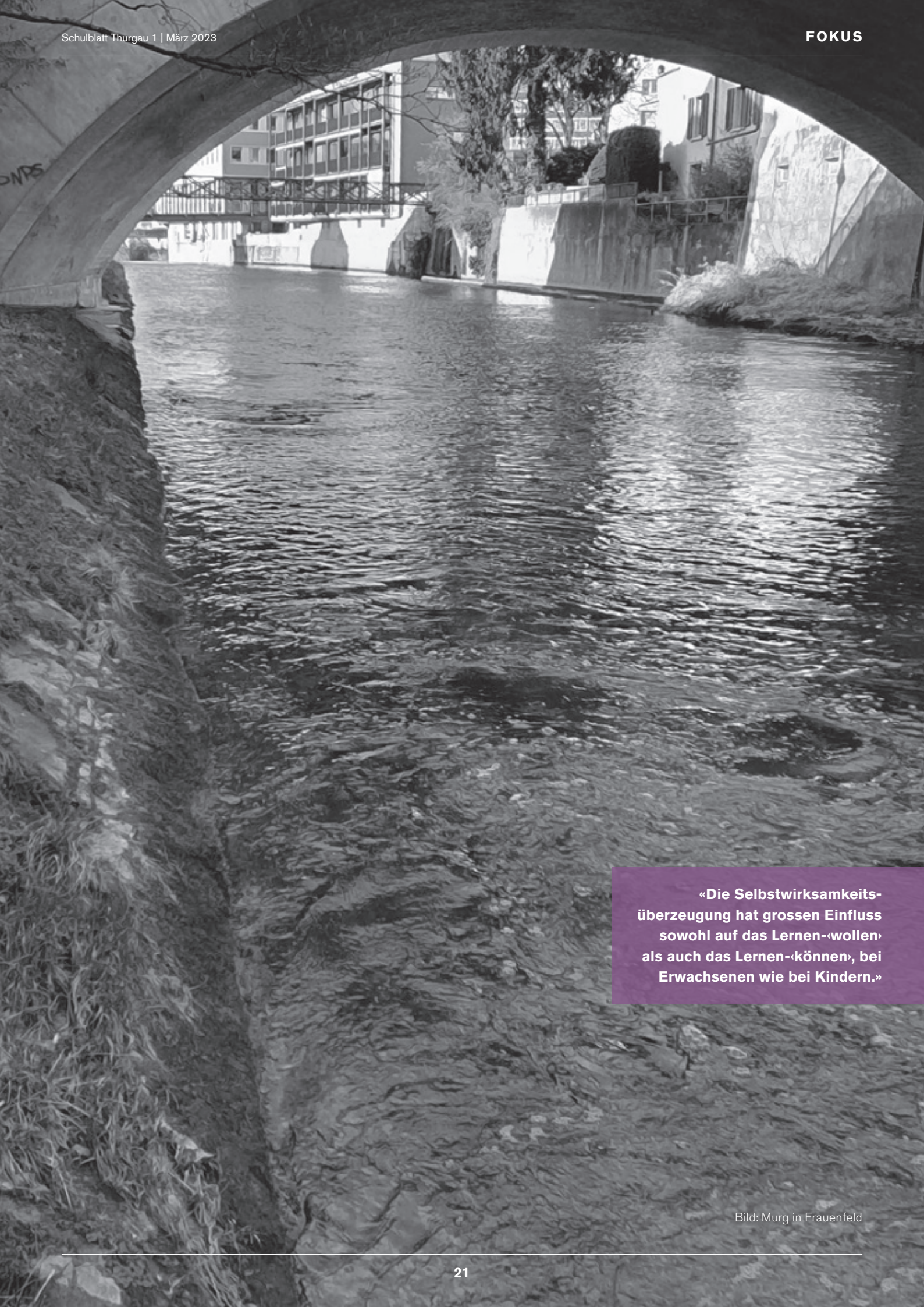
Was tun mit Erfahrungen und Zweifeln als Lehrperson?

Was macht die Lehrperson, wenn sie – ermüdet von unzähligen Misserfolgen – selber nicht mehr an die Lernfähigkeit des Kin-

des glaubt? Was macht sie, wenn durch die vielen Misserfolge womöglich auch ihre eigene Selbstwirksamkeitsüberzeugung gelitten hat? In diesem Moment sollte der Blick zuallererst auf mögliche eigene, fürs Lernen des Schülers hinderliche Einschätzungen landen: Wie schafft es die Lehrperson, sich aus der Problemsicht zu befreien? Wie schafft sie es, das Kind mit seinen unterschiedlich ausgeprägten Kompetenzen und seinen Ressourcen zu sehen? Was sind zum individuellen Leistungsvermögen des Kindes – auch im sozial-emotionalen Bereich – passende Aufgaben und Anforderungen? Wie findet die Lehrperson, selbst bei weit unter der Alters- oder Stufenerwartung liegendem Lern- oder Entwicklungsstand eines Kindes die Zuversicht, dass auch diesem Kind erfolgreiche Lernprozesse in die gewünschte Richtung möglich sind? Das Vergegenwärtigen, wie zentral die eigene Einstellung fürs Lernen des Kindes ist,

dürfte die Entscheidung zu selbstwirksamkeitsförderlichem Denken und Handeln erleichtern. Die Lehrperson sollte alles daran setzen, in sich selbst das Zutrauen in die Lernfähigkeit des Kindes zu stärken – und ihre Zweifel beispielsweise in kollegialen Gesprächen oder Austauschrunden bearbeiten. Denn das, was die Lehrperson sagt, muss ehrlich und authentisch sein. Sonst wirkt es nicht. Allerdings muss sie nicht alles sagen, was sie denkt. Sonst fände sie wohl in manchen Fällen vorübergehend keinen Weg, die Selbstwirksamkeit von Schülerinnen und Schülern zu fördern. ■

«Die Lehrperson sollte alles daran setzen, in sich selbst das Zutrauen in die Lernfähigkeit des Kindes zu stärken.»



**«Die Selbstwirksamkeits-
überzeugung hat grossen Einfluss
sowohl auf das Lernen-«wollen»
als auch das Lernen-«können», bei
Erwachsenen wie bei Kindern.»**

Bild: Murg in Frauenfeld



Einen gesunden Weg beschreiten

«Schule handelt» ist ein praxiserprobter, evaluierter und ganzheitlicher Entwicklungsprozess zur Stärkung der Gesundheit aller Mitarbeitenden in Schulen.

Text: Bernd Ruoff, Fachbereichsleiter Schulberatung, Amt für Volksschule

Fragt man Lehrpersonen, was ihnen an ihrem Beruf gefällt, erhält man viele positive Stimmungsbilder. Zusammenfassend ist es für Lehrerinnen und Lehrer einfach der schönste Beruf der Welt, sinnstiftend und bereichernd. Man begleitet Kinder ein Stück weit auf ihrem Lebensweg und trägt dazu bei, eine neue Generation mitzubilden, die eigene Lebenserfahrung mit ihnen zu teilen und dadurch auch die Welt von morgen mitzugestalten. Es gibt aber auch die andere Seite: Die Schule und ihre Mitarbeitenden sind ständigem Änderungs- und Anpassungsdruck unterworfen. Durch erhöhte Komplexität, steigende Anforderungen, oftmals auch dünner Personaldecken sowie gesellschaftlichen Erwartungen wächst auch die Belastung auf die Akteure. Um diese vielfältigen Anforderungen stemmen zu können und um gleichzeitig eine gute Qualität im Unterricht sicherzustellen, ist es wichtig, dass das Schulpersonal motiviert und gesund bleibt. Einer Nationalfondsstudie der FHNW zufolge haben 87% der Schweizer Lehrpersonen grundsätzlich Freude an der Ausübung ihres Berufs, und dem Grossteil geht es gesundheitlich gut. Jedoch ist laut Studie ein Drittel von ihnen stark belastet und teilweise sogar burnout-gefährdet (Kunz, Sandmeier,

Krause; 2014). Neuere Studien bestätigen diese Ergebnisse. Stark belastet oder erschöpft zu sein – oder gar ein Burnout zu erleiden – ist nicht nur ein tiefer Einschnitt für die Betroffenen selbst, sondern auch ein nicht zu unterschätzender wirtschaftlicher Faktor. Beides stellt Organisationen vor grosse Probleme, da Mitarbeitende vor allem bei schweren Krankheitsverläufen lange ausfallen. Die Ausfalldauer kann dabei oft länger als ein Jahr betragen. Viele finden danach aus unterschiedlichen Gründen nicht wieder in ihren früheren Arbeitsalltag zurück.

«Jede Schule ist anders und hat ihre eigene soziale, kulturelle und strukturelle DNA.»

Früherkennung wichtig

Um es nicht so weit kommen zu lassen, ist es wichtig, erste auftretende Anzeichen von Belastungen ernst zu nehmen. Diese können sich physisch und psychisch zeigen.

Unter anderem durch Energielosigkeit, schnelle Erschöpfung, Müdigkeit, Schlafprobleme, Freudelosigkeit und ein Gefühl von Überforderung. Ohne es zu realisieren, stellen Betroffene in der Folge mehr Energie zur Kompensation bereit. Aufgrund des schleichenden Prozesses bemerken sie die Anzeichen häufig erst sehr spät. Für andere – das nahe private oder kollegiale Umfeld – sind die Anzeichen von Erschöpfung oft schon

früher sichtbar. In der Schule sind deshalb Kolleginnen und Kollegen sowie die Schulleitung gefordert, auf diejenigen Personen zuzugehen. Denn ist der Energiespeicher einmal leer, ist es oft schon zu spät, um gegenzusteuern. Neben dem, dass Achtsamkeit für die eigene Gesundheit den Lehrpersonen und anderen Mitarbeitenden einer Schule ans Herz gelegt werden muss, ist es auch für die Schulführung unabdingbar, diese Thematik sowohl aus fürsorglicher wie auch wirtschaftlicher Sicht proaktiv in den Fokus zu nehmen.

Was braucht es?

Um strukturelle und personelle Belastungen zu erkennen und diesen gegenzusteuern, bedarf es einer ganzheitlichen Analyse der Mitarbeiterbefindlichkeit. Hier setzt «Schule handelt» an: Mit dem wissenschaftlich validierten Onlinebefragungstool «Job-Stress-Analyse» lassen sich wichtige Erkenntnisse über vorhandene Ressourcen und Belastungen in der Schule erkennen und Handlungsbedarf im Sinne geeigneter Massnahmen ableiten. Zudem erhält jede teilnehmende Person, nachdem sie die Befragung ausgefüllt hat, aufgrund ihres persönlichen Ergebnisses individuelle Tipps zur Stärkung der eigenen Gesundheit. Alle gemachten Angaben sind dabei streng vertraulich. Aus dem Gesamtergebnis für die Schule können keine Rückschlüsse auf einzelne Personen gezogen werden.

Ressourcen sind die Gegenspieler von Stress: Ein Ziel von «Schule handelt» ist deshalb, möglichst alle Mitarbeitenden zu sensibilisieren und in diesen Prozess einzubeziehen, und zwar ohne eine problemfokussierte Sicht einzunehmen. Das Erkennen von persönlichen und organisationalen Ressourcen ist dabei mindestens genauso bedeutsam, da diese helfen, Belastungen zu reduzieren.

Die bisher gemachten Erfahrungen in verschiedenen Schulen zeigen, dass es nie dieselben Handlungsfelder sind, in welchen Stressoren und Belastungen liegen. Jede Schule ist anders und hat ihre eigene soziale, kulturelle und strukturelle DNA.

Mögliche Ressourcen:

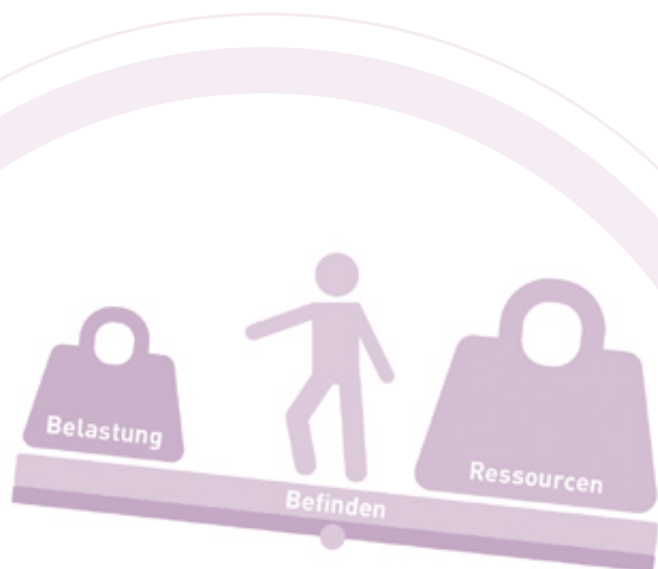
- soziale Unterstützung durch Kolleginnen, Kollegen und die Schulführung
- genügend Handlungsspielraum im Arbeitsalltag
- in Entscheidungsprozesse miteinbezogen werden → Partizipation bedeutet, Situationen aktiv beeinflussen und eigene Stärken und Meinungen einbringen zu können.
- Wertschätzung als Ressource → Fühle ich mich am Arbeitsplatz wertgeschätzt (Kolleginnen und Kollegen, vorgesetzte Person), kann ich besser über Belastungen reden und auch besser mit Belastungen umgehen.

Mögliche belastende Faktoren:

- zwischenmenschliche Belastungen im Kollegium und/oder mit der Führung
- ungenügende Erholungsmöglichkeiten in Pausen
- permanente Arbeitsunterbrechungen
- unklare Rollen- und Aufgabenverteilung, welche die gefühlte Sicherheit beim Arbeitshandeln untergräbt
- ungenügende Kooperation im Team und/oder mit der vorgesetzten Person → Fehlt die soziale Unterstützung, wirkt sich das negativ auf die Gesundheit aus, führt zu Unsicherheiten und letztlich zu schlechteren Arbeitsleistungen.

Welche Prozessschritte gibt es?

Als Erstes braucht es einen Impuls durch die Mitarbeiterschaft oder die Führungsebene. Den Entscheid, «Schule handelt» durchzuführen, fällt danach grundsätzlich die Führungsebene. Vor allem die Schulleitungen sind hierbei Schlüsselpersonen, da sie den Prozess gemeinsam mit der Beratungsperson verantworten. Sie tragen die Umsetzung der Massnahmen mit und helfen, diese zu implementieren. Grundlage und Voraussetzung ist eine gemeinsame Auftragsklärung der akkreditierten Beratungsperson mit den Führungsverantwortlichen einer Schule. Danach folgt eine schriftliche Vereinbarung, die Bestimmung der Zeitschiene sowie die Klärung der Zuständigkeiten. Zwingend ist im Vorfeld auch



Das Belastungsempfinden reduziert respektive relativiert sich, wenn die Ressourcen dauerhaft erhalten und weiterentwickelt werden.
Grafik: Gesundheitsförderung Schweiz

eine gute Sensibilisierung der Mitarbeitenden. Das erhöht den Rücklauf und das spätere Engagement merklich. Die Schulleitung kann im Prozessverlauf teilweise auch gewisse Verantwortlichkeiten an eine Steuergruppe oder interessierte Mitarbeitende abgeben. Wichtig ist zudem vorher zu wissen, wie, mit welchen Mitteln und Ressourcen, die spätere Auseinandersetzung mit den Ergebnissen und die Massnahmenumsetzung erfolgen kann.

Handelt es sich um eine grössere Schule, wird man bei der Einrichtung der Befragung über eine Aufteilung der Befragungsstruktur nachdenken. Diese lässt sich variabel einstellen. So kann man zum Beispiel die Funktion «Lehrpersonen mit Klassenverantwortung» und «Lehrpersonen ohne Klassenverantwortung» befragen und erhält am Ende nebst einem gesamten Ergebnis auch differenziertere Ergebnisse nach Funktionen. Da sich in diesen Untergruppen meist unterschiedliche Ergebnisse zeigen, besteht hier die Möglichkeit, im Workshop noch differenzierter und zielgerichteter Lösungsmöglichkeiten zu diskutieren. Es ist zudem möglich, der Standardbefragung nach Bedarf noch eigene Fragen hinzuzufügen. Die Befragung erfolgt dann online: Alle Teilnehmenden erhalten einen Zugangslink und können sich ab einem vorab bestimmten Datum einloggen und die Befragung starten. Der Zugang ist in der Regel zwei Wochen offen. Die Beantwortung der Fragen nimmt ca. 20 Minuten in Anspruch. Liegen die Ergebnisse vor, sind die Mitarbeitenden aufgefordert, diese miteinander zu diskutieren, Handlungsfelder zu priorisieren und konkrete, umsetzbare Massnahmen abzuleiten. Am besten eignet sich hierzu ein moderierter Workshop. Zeiten, Inhalt und Ablauf werden zwischen Beratungsperson und Schulleitung vorab festgelegt. Die Ergebnispräsentation erfolgt am Anfang des Workshops in der Regel durch die Beratungsperson.

Der Fokus im Workshop liegt wie schon angedeutet nicht nur darauf, Belastungen zu reduzieren. Genauso wichtig ist es, die vorhandenen Ressourcen zu betrachten und zu überlegen, wie diese weiter erhalten und sogar noch ausgebaut werden können, um zumindest eine Balance herzustellen. Werden Ressourcen dauerhaft erhalten, gestärkt und weiterentwickelt, reduziert respektive relativiert sich dadurch das Belastungsempfinden. Ist der Handlungsbedarf aufgrund der Ergebnisse erkannt und sind die Massnahmen beschlossen, werden diese in den Arbeitsalltag integriert. Je nach Thematik ist dies einmal leichter, beim anderen Mal etwas schwerer umzusetzen. Manchmal genügt es schon eine zweite

Kaffeemaschine für den Pausenraum anzuschaffen, um die Pause geniessen zu können, da sich dadurch die Anstehzeit und der Unmut, erheblich reduziert. Oft zeigt sich ein Handlungsbedarf aber auch bei knackigen Kernthemen wie zum Beispiel der Erkenntnis, dass es eine geringe oder keine gemeinsame pädagogische Haltung in der Schule gibt. In solchen Fällen sind längerfristige und tiefere Prozesse nötig.

Bevor man konkrete Massnahmen beschliesst, muss natürlich die Schulleitung einverstanden sein und diese auch gesamthaft als umsetzbar anerkennen. Wichtig ist, dass die Schulleitung und eine interne Steuer- oder Arbeitsgruppe den weiteren Prozess begleitet, um sich verbindlich auf einen gemeinsamen Weg zu machen und beschlossene Massnahmen umzusetzen und zu verankern. Es ist ratsam, die Befragung zwei bis drei Jahre später wieder durchzuführen um die Entwicklung und den Fortschritt der eingeleiteten Massnahmen zu überprüfen.

Wer kann unterstützen?

Die Schulberatung im Amt für Volksschule Thurgau unterstützt und begleitet die Schulführung und das Kollegium bei diesem Entwicklungsweg bis hin zu einem moderierten Workshop. Zurzeit gibt es einen Fördertopf für die finanzielle Unterstützung der Durchführung von «Schule handelt».

Möglicher Förderbeitrag

Schulgrösse	Höhe Förderbeitrag
Klein: bis 50 Mitarbeitende	CHF 2'500.– zusätzlich CHF 500.– für (Neu-) Mitglieder im Schulnetz 21
Mittel: 51–100 Mitarbeitende	CHF 3'000.–
Gross: ab 100 Mitarbeitende	CHF 4'000.–

Nutzen von Schule handelt:

- Belastungen und Ressourcen in der Schule erkennen
- Gesundheitsfördernde Massnahmen beschliessen
- Gesundheit als Thema nachhaltig verankern
- Sensibilisierung durch partizipativen Prozess
- Positive Wirkung auf Unterrichts- und Schulqualität
- Achtsames und gutes Schulklima

Kontakt

Bernd Ruoff, bernd.ruoff@tg.ch, 058 345 74 88
 Amt für Volksschule Thurgau
 Leiter Schulberatung & Akkreditierter Berater
 für «Schule handelt»



Memo-Spiel «ABC der Gefühle»

Das Memo-Spiel «ABC der Gefühle» ermutigt Kindergarten- und Schulkinder, auf spielerische Weise die Welt ihrer Gefühle zu entdecken.

Gratis beziehbar von Perspektive Thurgau (solange Vorrat) unter:



Empfehlungen zur Förderung der Lehrpersonengesundheit

Handlungsfelder für Behörden, Schulleitende und Lehrpersonen:



Anzeige

Infoveranstaltungen

- Schulische Heilpädagogik, MA
- Heilpädagogische Früherziehung, MA
- Logopädie, BA und MA
- Psychomotoriktherapie, BA und MA
- Gebärdensprachdolmetschen, BA

Melden Sie sich an für Termine im April und Mai: www.hfh.ch/infoveranstaltungen

HfH Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik

IMPRESSUM



schulblatt.tg.ch

Schulblatt des Kantons Thurgau
64. Jahrgang
ISSN 2235-1221

Herausgeber

Departement für Erziehung und Kultur
Regierungsgebäude
8510 Frauenfeld

Redaktion

Marilena Maiullari, Leitung
marilena.maiullari@tg.ch
058 345 57 75

Redaktionskommission:

Dr. Heinrich Christ, AV
André Kesper, AV
Yvonne Kesseli, AV
Annette Schmidt, AV

Adressänderungen

Über das Sekretariat Ihres
Arbeitsortes abwickeln

Erscheinungsweise

März, Juni, September und Dezember

Vertrieb / Jahresabonnemente

Kanton Thurgau, Büromaterial-,
Lehrmittel- und Drucksachenzentrale
Riedstrasse 7, 8510 Frauenfeld
publi-box@tg.ch
Tel. 058 345 53 73

Das Thurgauer Schulblatt geht an die hiesigen Lehrerinnen und Lehrer, Schulleitungen, Schulbehörden, die PHTG und die Mitglieder des Grossen Rates; weiter gehören Privat-abonnenten, Erziehungsdepartemente und die Pädagogischen Hochschulen unserer Nachbarn zu den Empfängern.

Gestaltung und Layout

Gut Werbung, 8280 Kreuzlingen
willkommen@gut-werbung.ch
Tel. 071 678 80 00

Druck und Inserate

Druckerei Steckborn, Louis Keller AG
Seestrasse 118, 8266 Steckborn
info@druckerei-steckborn.ch
Tel. 052 762 02 22

Titelbild

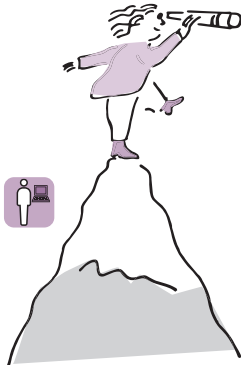
Das Titelbild dieser Ausgabe zeigt das Flussufer der Murg in Frauenfeld.

Das Schulblatt hat seine Ökobilanz verbessert:

Die gesamte Herstellung des Schulblattes erfolgt mit Dienstleistungen aus dem Kanton Thurgau. Die durchsichtige Schutzfolie ist rezyklierbar und ökologischer als ein Versandkuvert. Sie kann dem normalen Haushaltkehrrecht zugeführt werden.



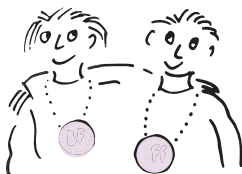
STRESS? 10 SCHRITTE FÜR IHRE PSYCHISCHE GESUNDHEIT



LERNEN IST ENTDECKEN!

Neues lernen

- Was will ich gerne können und was brauche ich dazu?
- Was kann ich besonders gut?
- Was hilft mir, um Neues zu entdecken?



FREUNDE SIND WERTVOLL

Mit Freunden in Kontakt bleiben

- Habe ich Zeit für Freunde?
- Habe ich eine «beste Freundin» oder einen «besten Freund»?
- Was erwarte ich von Freunden?
- Was tue ich für meine Freundschaften?



KREATIVITÄT STECKT IN UNS ALLEN!

Etwas Kreatives tun

- Wo kann ich mich kreativ ausleben?
- Wo bin ich besonders kreativ?
- Womit gestalte ich gerne?



Sich selbst annehmen

- Was mag ich an mir?
- Was macht mich zufrieden?
- Was ist mir heute gut gelungen?

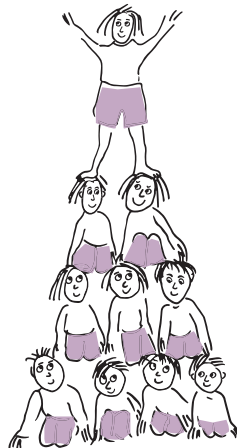


WER LEISTET BRAUCHT ERHOLUNG



Sich entspannen

- Bei welchen Tätigkeiten kann ich am besten «abschalten»?
- Nehme ich mir in meinem Alltag Zeit zum Chillen?
- Habe ich einen Lieblingsort zum Entspannen?



ZUSAMMEN SIND WIR STARK!

Sich beteiligen

- Bin ich in einem Verein oder mache ich bei einer Gruppe mit?
- Wo bringe ich mich gerne ein und fühle mich am wohlsten?



BEWEGUNG MACHT FLEXIBEL

Aktiv bleiben

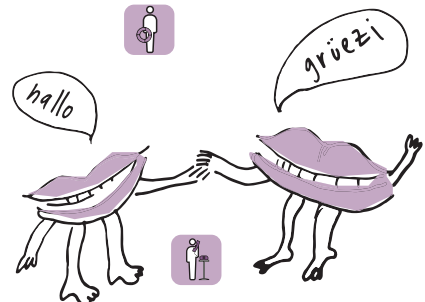
- Bewege ich mich regelmässig?
- Welche Bewegungsart macht mir Spass?



HINFALLEN. AUFSTEHEN. KRÖNCHEN RICHTEN. WEITERGEHEN.

Sich nicht aufgeben

- An wen wende ich mich, wenn es mir so richtig schlecht geht?
- Habe ich Kolleginnen und Kollegen, denen es so schlecht geht, dass sie Hilfe brauchen?
- Wo gibt es professionelle Hilfe?



ALLES BEGINNT IM GESPRÄCH

Darüber reden

- Wie viel Zeit habe ich mir heute genommen, um mit Freunden zu plaudern?
- Mit wem spreche ich über meine Sorgen, meinen Ärger und meine Freuden?



Um Hilfe fragen

- Lasse ich mir helfen, wenn es mir schlecht geht?
- Kenne ich das Gefühl des Rückhalts, wenn ich um Hilfe bitte?
- Habe ich schon erlebt, dass mir das «um Hilfe bitten» ein gutes Gefühl gegeben hat?

AMT FÜR VOLKSSCHULE

Startschuss Netzwerkgründung: «Making in der Schule»

Zur Lancierung des Netzwerks «Making in der Schule» laden wir alle Interessierten herzlich zu einem Treffen ein.

**Mittwoch, 19. April 2023, 15.30 bis 16.30 Uhr
virtuell über Zoom**



Anmeldung

Wenn Sie nicht teilnehmen können, aber grundsätzlich interessiert sind, schicken Sie eine E-Mail an juerg.widmer@tg.ch.

Möchten Sie sich zusätzlich in der «Spurgruppe» engagieren?

Die Spurgruppe begleitet den Gründungsprozess und wird vom Projektleiter von «Schulen vernetzt TG» geleitet und unterstützt. Geplant ist ein Workshop, Dauer: 2 Stunden; der Termin wird in der Spurgruppe vereinbart. Mit dabei sind Selina Ingold (OST) und Björn Maurer (PHTG).



Anmeldung
registrierung.schulen-ernetzt.ch

AMT FÜR VOLKSSCHULE

Kantonales DaZ-Treffen

Aktualisiertes Förderdossier DaZ (2022) kennenlernen und Anwendung Lernbericht auffrischen

Mittwoch, 3. Mai 2023, 14 bis 17 Uhr

Bildungszentrum Adler, Frauenfeld
mit Stephan Nänny (PHTG) und Priska Reichmuth (AV)

Anmeldung bis 24. April 2023 an
priska.reichmuth@tg.ch

AMT FÜR VOLKSSCHULE

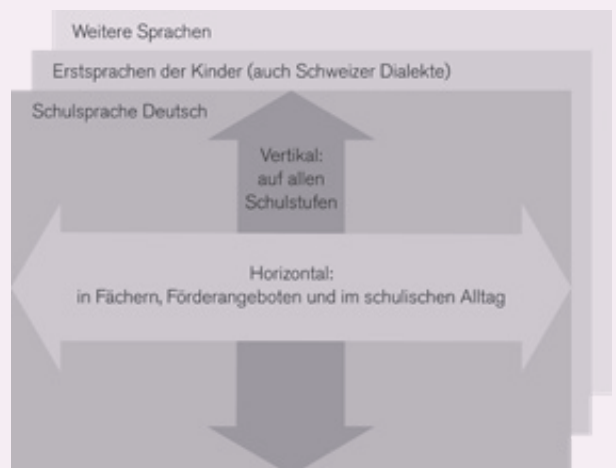
Erprobung durchgängige Sprachbildung

Neue Startzeitpunkte und Probetreffen

Neu können Schulleitungseinheiten gestaffelt in die Erprobung der durchgängigen Sprachbildung einsteigen. Dies ist an drei Zeitpunkten möglich: auf Beginn des Schuljahres 2024/25, 2025/26 oder 2026/27. Der Start der dreijährigen Erprobung wurde aufgrund der Auslastung der Thurgauer Schulen verschoben.

Für interessierte Schulleitungseinheiten steht ein kostenloses Probetreffen (3 Stunden) zur Verfügung. Die Schulleitung und Vertretungen des Teams können dabei klären, ob für sie eine Teilnahme in Frage kommt. Sie arbeiten an einem Nachmittag exemplarisch und praxisnah an einer ausgewählten Textkompetenz. Zudem werden Ziel und Logik der Erprobung durchgängige Sprachbildung erläutert.

Fünf Schulleitungseinheiten des 1. und 2. Zyklus können an der dreijährigen Erprobung der durchgängigen Sprachbildung teilnehmen. Sie werden vom Amt für Volksschule mit Finanzen und Fachbegleitung unterstützt. Im Zentrum der Erprobung stehen die lokalen Bedürfnisse, Fragen und Anliegen des Teams.



Weitere Infos

av.tg.ch › Themen A bis Z ›
Durchgängige Sprachbildung oder direkt
bei priska.reichmuth@tg.ch

KANTONALE BIBLIOTHEKSKOMMISSION TG

Höck für Schulbibliothekarinnen und Schulbibliothekare 2023: Wissen aus Büchern und Zeitschriften

Lesen ist und bleibt eine Schlüsselkompetenz, das ist in der heutigen medienorientierten Gesellschaft klarer denn je. Es gilt, sich in der Informationsflut zurechtzufinden und diskontinuierliche Texte zu lesen.

Jugendliche, vorwiegend männliche, sind oft Sachmedien-Genussleser, werden aber nicht als solche anerkannt und oft sogar als Nicht-Leser empfunden. Es braucht andere Kompetenzen, um mit Sachmedien zurecht zu kommen. Wie kann man diesen Lesern Aufmerksamkeit schenken und andere ebenfalls mit ins Boot holen?

Am Höck für Schulbibliothekarinnen und Schulbibliothekare geht die Kantonale Bibliothekskommission Thurgau zusammen mit den Campus-Bibliothekaren der PHTG solchen und weiteren Fragen nach.

Mittwoch, 22. März 2023, 14.15 bis 16.45 Uhr
Campus-Bibliothek, Kreuzlingen

Anmeldung bis 20. März 2023 an
schulbiblio@gmx.ch

Wir freuen uns auf Sie!



Staunen und experimentieren: Das Projekt will bei Schülerinnen und Schülern das Interesse für MINT-Fächer fördern.

AMT FÜR VOLKSSCHULE

400 «SimplyNano 2»-Experimentierkoffer für Thurgauer Sekundarschulen

«SimplyNano 2» ist ein schweizweites Projekt zur MINT-Förderung in Oberstufen. Mit spannenden Experimenten und praxisbezogenen Anwendungen soll bei Jugendlichen das Interesse für Naturwissenschaft und Technik gefördert und ein Beitrag zur Nachwuchsförderung in technischen Berufen geleistet werden. Das SimplyNano Projekt startet jetzt auch im Thurgau.

Für alle Thurgauer Sekundarschulklassen stehen ab sofort 400 kostenlose Experimentierkoffer bereit. Für die Lehrpersonen gibt es halbtägige Weiterbildungskurse. Im Rahmen eines Kurses werden die Experimente durchgeführt, die Einsatzmöglichkeiten der Koffer vorgestellt und viele nützliche Hinweise vermittelt. Am Schluss erhalten die Teilnehmenden für ihre Schulen die Klassensätze (8–15 Koffer inkl. Lernwerkstatt). Die Kurse finden bei Firmen statt und bieten so auch Einblicke in Lehrberufe und wertvolle Kontakte zu Firmen.

«SimplyNano 2» wird bereits in neun Kantonen flächendeckend in Schulen eingesetzt. Mit der Einführung im Thurgau wird ein wichtiger Impuls zur Förderung der MINT-Fächer und des Fachkräftenachwuchses geleistet. Das «SimplyNano 2»-Projekt ist für die Schulen kostenlos und wird paritätisch vom Lotteriefonds des Kantons Thurgau und einer breiten Trägerschaft aus der Wirtschaft finanziert.

Die Weiterbildungskurse finden jeweils von 13 bis 17.15 Uhr statt:

Mittwoch, 3. Mai 2023 (Stadler Rail AG, Bussnang),

Mittwoch, 10. Mai 2023 (Model AG, Weinfelden),

Mittwoch, 7. Juni 2023 (Baumer Electric AG, Frauenfeld) und

Mittwoch, 28. Juni 2023 (BINA AG, Bischofszell),



Infos und Anmeldungen
simplynano.ch/projekt/tg/



AMT FÜR VOLKSSCHULE

Plattform für Schnupperlehren im Thurgau

Die Schnupperlehren sind ein wichtiger Bestandteil in der beruflichen Orientierung und bei der Lehrstellensuche. Kontaktaufnahme, Terminsuche und das Bereitstellen der Bewerbungsunterlagen sind für Jugendlichen und Lehrbetriebe eine Herausforderung. Für die Jugendlichen ist es oftmals schwierig, Schnupperlehren zu finden. Sie müssen dafür unzählige Telefonate tätigen. Für die Firmen hingegen bedeutet es einen beträchtlichen Zeitaufwand, um alle Anfragen zu beantworten und die Termine zu koordinieren.

Mit der neuen Online-Plattform «Schnuppy.ch» können Schülerinnen und Schüler mit den Lehrbetrieben effizienter Schnupperlehren vereinbaren. Die Jugendlichen erhalten einen klaren Überblick über alle möglichen Schnupperlehren, und die Betriebe haben ebenfalls eine Übersicht über ihre Zu- oder Absagen und vereinbarten Termine. Für Betriebe und Jugendliche ist die Plattform kostenfrei. Die Kosten werden von den Schulgemeinden übernommen. Anfang September 2022 wurde Schnuppy.ch zuerst im Oberthurgau eingeführt, mittlerweile läuft die Plattform aufgrund der zahlreichen Betriebsregistrierungen im ganzen Kanton.

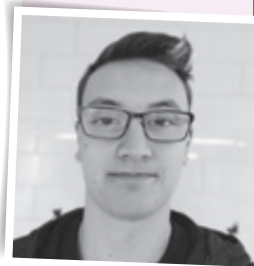


Weitere Infos
schnuppy.ch

AMT FÜR BERUFSBILDUNG UND BERUFSBERATUNG

Mit Berufsstolz durch die Lehre

Lernen, arbeiten, erwachsen werden, Verantwortung übernehmen ... Die Zeit während der Berufslehre kann sehr anstrengend sein. Wer den gewählten Beruf mit dem nötigen Enthusiasmus ausübt, hält in schwierigen Zeiten besser durch.



Interview mit Ramon Eisenring

im 3. Lehrjahr am Berufsbildungszentrum Arenenberg zu seiner Ausbildung als Landwirt EFZ. Momentan stehen im Kanton Thurgau 135 Lernende (22 Frauen und 113 Männer) in der Ausbildung zum Landwirt bzw. Landwirtin EFZ.

Deine Ausbildung dauert drei Jahre und wird auf drei verschiedenen Landwirtschaftsbetrieben absolviert. Was heisst für dich: Haltung bewahren im Beruf Landwirt?

Es bedeutet, dass man stolz auf die Arbeit als Landwirt ist und eine professionelle Haltung haben soll, auch wenn sich die Umstände ändern oder man mit Herausforderungen konfrontiert wird. Es bedeutet, dass man seine Prinzipien und seine Verantwortlichkeiten stets ernst nimmt und sich an die landwirtschaftlichen Gesetze und Vorschriften hält.

Welche Verantwortung trägst du als zukünftiger Landwirt?

Die Haltung im Beruf als Landwirt hat auch einen direkten Einfluss auf das Tierwohl. Ich möchte sicherstellen, dass die Tiere eine artgerechte Haltung bekommen, dass ihre Bedürfnisse erfüllt werden und dass sie mit Respekt und Sorgfalt behandelt werden. Wichtig ist mir auch, dass meine Arbeit von der Bevölkerung wahrgenommen und wertgeschätzt wird.

Wie sieht es mit dem Ackerland und Boden aus?

Landwirte haben die Verantwortung, ihr Land biodivers und nachhaltig zu nutzen und so die Erträge für unsere Ernährung sicherzustellen. Dies gibt meiner Arbeit einen grossen Sinn und sorgt dafür, dass unsere Bevölkerung nicht noch mehr vom Import von Lebensmitteln abhängig ist.

FHNW

Materialien zum Lesen im Klassenverband

Das Zentrum Lesen der Pädagogischen Hochschule FHNW erarbeitet im Auftrag von bibliomedia Schweiz laufend Modelle und Materialien für den zeitgemässen Einsatz von Klassenlektüren.

Wir alle wissen es und erfahren es in vielen persönlichen Gesprächen immer wieder, wie schön es sein kann, Lektüreerfahrungen zu teilen, wie bereichernd und lehrreich es ist, über eine gemeinsame Lektüre nachzudenken, zu diskutieren und Meinungen auszutauschen.

Das gleiche Buch für alle?

Schülerinnen und Schüler, auch wenn sie in dieselbe Klasse gehen, haben meist sehr verschiedene Interessen, sie lesen unterschiedlich schnell und unterschiedlich gut. Deshalb muss das gemeinsame Lesen in der Klasse sorgfältig geplant und strukturiert werden.

Klassenlektüre im differenzierenden Unterricht

Für die verschiedenen Schulstufen wurden aus diesem Grund zu besonders geeigneten Büchern Materialien entwickelt. Dazu gehören Wegleitungen und exemplarische Aufgaben, die Lehrpersonen darin unterstützen sollen, mit der ganzen Klasse ein Buch zu lesen und gleichzeitig die unterschiedlichen Lesekompetenzen, Lesetempi und Leseinteressen berücksichtigen zu können.

Unterrichtsmaterialien zum Download

In diesem Jahr ist für den 3. Zyklus eine vielfältige Sammlung von Aufgaben zum Buch von Jason Reynolds, «Nichts ist okay», neu dazugekommen.



Alle Aufgaben und Materialien zu den Klassenlektüren für die Zyklen 1 bis 3 stehen unter zentrumlesen.ch oder bibliomedia.biz/katalog/zkl bereit:



Im echten Labor wecken Lehrpersonen bei den Schülerinnen und Schülern die Leidenschaft für Naturwissenschaften und Technik.

PHSG

Neue Angebote Hightech-Labor mobiLLab

Die Metrohm Stiftung verlängert ihre Unterstützung für das Projekt mobiLLab bis 2027. Neu können Lehrpersonen der Sekundarstufe I zwischen zwei Angeboten wählen.

Das mobiLLab ist ein Hightech-Labor, welches Lehrpersonen der Sekundarstufe I wahlweise für einen Tag an ihre Schule holen oder mit ihrer Klasse im Hochschulgebäude Hadwig in St.Gallen besuchen können. Ziel ist es, bei den Jugendlichen das Interesse an Naturwissenschaften und Technik zu fördern. Mit Hilfe modernster Instrumente und Methoden untersuchen sie alltagsnahe Fragestellungen. Der Umgang mit den Hightech-Messgeräten soll die Lernenden motivieren und zu einer vertieften Auseinandersetzung mit verschiedenen Themen anregen.

Zur Auswahl stehen 12 Arbeitsstationen für maximal 24 Oberstufenschülerinnen und -schüler. Im MINT-Zentrum der PHSG kann zusätzlich mit einem leistungsfähigen Digitalmikroskop gearbeitet werden. Der Besuch des stationären Angebots in St.Gallen ist kostenlos und kann an die Bedürfnisse der Klasse angepasst werden. Bei längerer Anreise organisiert die PHSG die Mittagsverpflegung. Das stationäre Angebot ist beschränkt auf die Zeiten zwischen den Studiensemestern. Zwischen Herbst- und Weihnachtsferien ist das mobiLLab unterwegs und kommt für einen oder mehrere Tage ins Oberstufenzentrum. An einem Tag können zwei Klassen im mobiLLab arbeiten. Für die Besuche wird ein Kostenbeitrag erhoben.

Weitere Infos

PHSG, Institut Fachdidaktik Naturwissenschaften
Projekt mobiLLab
T 071 243 96 74, mobillab@phsg.ch



Anmeldung
mobillab.ch

NATURMUSEUM

So ein Huhn!

Die Karriere des Huhns ist beispiellos. Im Vergleich mit anderen Nutz- und Haustieren wie Hund, Schaf oder Katze wurde es spät domestiziert. Heute ist das Huhn jedoch unser häufigstes Nutztier: Auf der Welt leben mehr Hühner als Wildvögel. In unserer modernen Gesellschaft sehen wir das Huhn in erster Linie als ständig verfügbares Nahrungsmittel. Pro Kopf und Jahr konsumieren wir in der Schweiz durchschnittlich 15 Kilogramm Pouletfleisch und fast 200 Eier. Unsere kulinarische Liebe zum Huhn wirft jedoch auch Fragen auf: Woher stammt das Huhn eigentlich? Ist es wirklich dumm und blind? Wie wurde das Huhn zum derart gewichtigen Nahrungsmittellieferanten für uns? Und was bedeutet das für die Tiere? Die Sonderausstellung «Hühner – unterschätztes Federvieh», produziert vom Museum zu Allerheiligen Schaffhausen, blickt über den Tellerrand hinaus und ermöglicht es, die vielfältigen Facetten des Huhns zu entdecken und kritisch über seine Nutzung nachzudenken.

Ausstellungsbesuch mit stufengerechten Führungen

Ein Ausstellungsbesuch mit Schulklassen ist jeden Vormittag von Dienstag bis Freitag möglich. Auf Wunsch werden stufengerechte Führungen durchgeführt. Klassen aus dem Kanton Thurgau können für Museumsbesuche mit Führung beim Kulturamt einen Unterstützungsbeitrag beantragen.

Die Ausstellung ist zu sehen bis 11. Februar 2024.



Infos
naturmuseum.tg.ch



Hahn und Henne des Haushuhns. Foto: Eliane Huber, Naturmuseum Thurgau



Es geht um die Wurst – Marktszene aus einer mittelalterlichen Chronik.

HISTORISCHES MUSEUM

NEU

Alles Bauern oder was?

Die unterprivilegierte Landbevölkerung machte im Mittelalter 90 Prozent der Gesellschaft aus. Die meisten waren Hörige und an ihre Scholle und ihren Herrn gebunden. Sie kultivierten in unseren Breitengraden hauptsächlich Getreide wie Hirse oder Dinkel. Etwas besser gestellt waren Bauern, die Tiere züchteten oder Produkte wie Leinenstoffe produzierten. Die neue interaktive Führung «Scharfe Sense und spitzer Pflug. Das Leben von Mägden und Knechten im Mittelalter» für den 2. Zyklus stellt das Leben dieser Menschen ins Rampenlicht. Wie sah der Alltag der Bauern aus? Was haben sie gegessen? Wie kleideten sie sich? Und wie wurde ein Tier nach dem Schlachten verwertet? Auf einem interaktiven Parcours durch Schloss Frauenfeld lernen die Schülerinnen und Schüler die Aufgaben und Herausforderungen des Alltags im Mittelalter kennen. Sie analysieren gemeinsam Bilder aus historischen Chroniken, ordnen Lebensmittel und Kleidungsstücke den verschiedenen Ständen zu und erzeugen Funken mit Feuerstein und Feuerschläger. Die Bezüge zum Lehrplan sind gegeben, im Zentrum steht der Fachbereich NMG. Verschiedene Kompetenzen werden auf eine spielerische Art vermittelt, darunter die Auseinandersetzung mit dem Konzept Zeit, das Nachdenken über die Rahmenbedingungen von Konsum und die Reflektion über die Verteilung von Macht.



Infos
historisches-museum.tg.ch



Der Flyer 2023 ist da!

Unsere beiden Museumsstandorte sind immer einen Besuch wert. Im druckfrischen Flyer erfahren Sie mehr zu den 18 Vermittlungsangeboten, die Schülerinnen und Schüler in die faszinierende Welt der Thurgauer Geschichte eintauchen lässt.

PHSG

CAS Fördern in Sprache und Mathematik



Kinder mit einer Lernschwäche in Mathematik oder Sprachen mit einer gezielten Weiterbildung besser unterstützen.

Die Förderung von Kindern mit Schwierigkeiten in Sprache und Mathematik ist eine zentrale und gleichzeitig herausfordernde Aufgabe im Schulalltag. Lehrpersonen mit fachspezifischen Kompetenzen in den Bereichen Förderdiagnostik, -planung und -umsetzung sind ein wertvoller Teil von multiprofessionellen Teams und wesentlich für die Unterstützung fachlicher Lernprozesse aller Lernenden. Um diese Kompetenzen erwerben zu können, bietet die Pädagogische Hochschule St. Gallen einen Zertifikatslehrgang (CAS) Fördern in Sprache und Mathematik an.

Die Teilnehmenden erwerben in den vier Modulen Sprache, Mathematik, Professionelle Förderung und Sprache in Mathematik Kenntnisse und Kompetenzen zur Planung, Umsetzung und Auswertung prozessorientierter Diagnostik und spezifischer Förderung von Schülerinnen und Schülern mit Lernschwierigkeiten in Sprache und/oder Mathematik in verschiedenen Settings.

Der Lehrgang richtet sich an Volksschullehrpersonen mit mindestens einem Jahr Berufserfahrung oder mit einem Lehrauftrag von mindestens zwei Wochenlektionen zur Förderung von Kindern mit Lernschwierigkeiten im sprachlichen oder mathematischen Bereich.

Dauer
August 2023 bis September 2024

Der Lehrgang umfasst 18 Tage im Präsenzstudium und 2 Tage Blended Learning (online).

Durchführungsort
PHSG-Hochschulgebäude Stella Maris in Rorschach

Informationen und Anmeldung
PHSG, Sekretariat Weiterbildung & Beratung
T 071 858 71 20
weiterbildung@phsg.ch

Anmeldeschluss: 30. Juni 2023



Anmeldung
[phsg.ch](https://www.phsg.ch) › Weiterbildung › Gesamtübersicht › Weiterbildungsfinder «CAS Fördern in Sprache und Mathematik»

Anzeige

Eine Schulreise durch «Jurassic World»? – Natürlich bei uns im Sauriermuseum Aathal!



Entdecken Sie mit Ihrer Klasse die echten Jurazeit-Dinosaurier:

Wir graben die Knochen selber in Amerika aus, präparieren sie in unserem Labor und zeigen dann die montierten Skelette im Museum.

Reservieren Sie eine spannende Führung oder einen Workshop; danach ist Grillieren, Picknicken und Spielen im Museumsgarten angesagt.

Als ganztägige Exkursion: Mit Wandern und Baden am Pfäffikersee.

www.sauriermuseum.ch
Fragen und Reservationen von Di.–Fr. unter
044 932 14 18

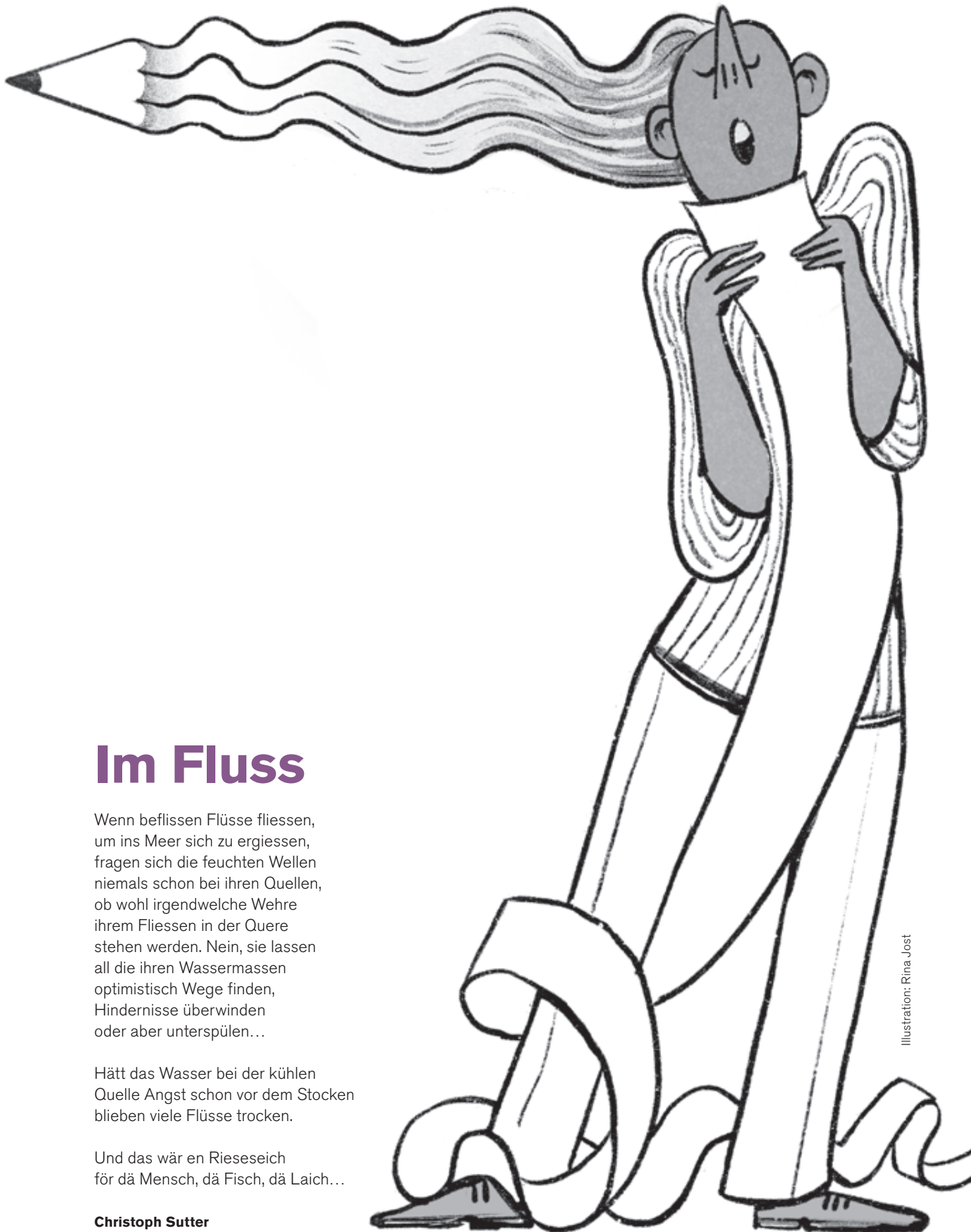


Illustration: Rina Jost

Im Fluss

Wenn beflissen Flüsse fließen,
um ins Meer sich zu ergiessen,
fragen sich die feuchten Wellen
niemals schon bei ihren Quellen,
ob wohl irgendwelche Wehre
ihrem Fliessen in der Quere
stehen werden. Nein, sie lassen
all die ihren Wassermassen
optimistisch Wege finden,
Hindernisse überwinden
oder aber unterspülen...

Hätt das Wasser bei der kühlen
Quelle Angst schon vor dem Stocken
blieben viele Flüsse trocken.

Und das wär en Rieseseich
fö'r dä Mensch, dä Fisch, dä Laich...

Christoph Sutter

****NEW* - TEAM SONDERSCHULE AACHTAL... bist du dabei?***

Chancen nutzen – als Kind, als Jugendliche, als Erwachsene

Neues entdecken und entwickeln

Im Miteinander leben und arbeiten

Freude und Begeisterung teilen, Herausforderungen gemeinsam tragen

Lernen, leben, lachen... in der Schule Aachtal in Ennetach bei Erlen, TG.

Wir starten im August 2023 als neue Sonderschule im Kanton Thurgau für Kinder und Jugendliche mit besonderen pädagogischen Bedürfnissen - vorerst mit rund 16 Schülerinnen und Schülern im Alter von 4 bis 16 Jahren. Geplant ist der Ausbau auf rund 40 Plätze bis im Sommer 2025. Wir bieten einerseits eine Tagesstruktur, andererseits auch ein Internat.

Den besonderen Bedürfnissen begegnen wir mit alternativen Lernwegen, bieten intensivere Begleitung für Kinder und Jugendliche mit Auffälligkeiten im Sozialverhalten und legen Wert auf Austausch im Team, um Verhalten zu verstehen und Lösungen zu finden.

Partizipatives Handeln, respektvolles Verstehen, systemisches Denken, wertschätzende Kommunikation und eine empathische Grundhaltung sind für dich selbstverständlich - dann passt du in unser Team!

Bist du interessiert, mehr über uns zu erfahren? Motiviert, eine neue Schule mitaufzubauen und auch eigene Ideen einzubringen??

Wir suchen:

- **Schulische Heilpädagogen und Heilpädagoginnen**
- **Lehrpersonen Zyklus 1, 2 und 3**
- **Sozialpädagogen und Sozialpädagoginnen**
- **weitere pädagogische Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen**

Wir sind offen und unkompliziert – und kommen gerne mit euch ins Gespräch!
Der erste Schritt ist einfach: Mail oder Telefon an die Leitung der Schule Aachtal.

Jeannette Staempfli, leitung@schule-aachtal.ch, 052 770 20 56, 076 705 57 53
Leitung Schule Aachtal, Fabrikstrasse 2, 8586 Ennetach

(persönliche Kontaktaufnahme vor der Bewerbung ist erwünscht; Bewerbungen bitte ausschliesslich elektronisch einreichen)

zurbuchen.
objekt. raum. design.



WIR GESTALTEN IHRE RÄUME:

- Besprechung
- Empfang
- Arbeitsplätze

Zurbuchen AG Amlikon

Fabrikstrasse 2 | 8514 Amlikon-Bissegg
www.zurbuchen.com

Werbung im Schulblatt? Wir disponieren Ihre Inserate.

Anzeigenverkauf
für das Schulblatt
des Kantons Thurgau:

Druckerei Steckborn
Louis Keller AG
Seestrasse 118
8266 Steckborn

Telefon 052 762 02 22
Fax 052 762 02 23
info@druckerei-steckborn.ch
www.druckerei-steckborn.ch

Druckerei Steckborn



MUSIK-KURSOCHEN AROSA

Juni - Oktober 2023

Schulmusik-Kurse

über 130 Musikurse für fast alle Instrumente
Chor- und Tanzwochen
Kammermusik
Didaktische Kurse
diverse Kurse für Kinder

Anmeldung & Infos: www.musikkurswochen.ch

Dynamische Laufbahngestaltung für Lehrpersonen

- Zur Vertiefung Ihrer Kompetenzen im (heil-)pädagogischen Berufsfeld
- Anrechenbar auf den Master Schulische Heilpädagogik oder Heilpädagogische Früherziehung
- Aktuelles wissenschaftliches Fachwissen und Fokus auf Praxisbezug
- Zeitlich flexibel

Weitere Infos und Modul-Anmeldung
www.hfh.ch/laufbahnmodelle

Hfh Interkantonale Hochschule
für Heilpädagogik

Premiere: Hü!

Theaterstück nach dem Kinderbuch
BILITZ
«Die lustigen Abenteuer des Rösslein Hü».

Für die 1. bis 4. Klasse, spielbar an Ihrer Schule



So schön ist das Rösslein Hü, dass es Onkel Peter, der Spielzeugschnitzer, gar nicht verkaufen kann. Die beiden werden gute Freunde. Doch dann wird Onkel Peter krank und das Rösslein Hü muss in die Welt, um Geld zu verdienen. Das Abenteuer beginnt!

Premiere am So 16. April in Weinfeld
Schulaufführungen in Weinfeld und Frauenfeld
oder an Ihrer Schule. Infos: www.bilitz.ch/rh
Wer vor dem 16. April eine Aufführung
im Schulhaus bucht, erhält 10% Premieren-Rabatt!



Online-
Infoanlass
15.03.2023

Weiterbilden. Weiterkommen.

CAS Schulsozialarbeit

Start: 13. September 2023



ost.ch/cas-schulsozialarbeit



4. Internationales Bodensee- Symposium Frühe Kindheit

«Digitale Medien im Alltag mit kleinen
Kindern – informiert in die Zukunft blicken»

Welche Auswirkungen haben digitale Medien hinsichtlich der Entwicklung von Kleinkindern?

Wie können digitale Medien gewinnbringend für Institutionen, Familien und Kinder genutzt werden?

Wie können Medienkompetenzen von Fachkräften, Eltern und Kindern gefördert werden?

Eingeladene Gastreferierende:

Kathrin Demmler | JFF - Institut für Medienpädagogik |
Direktorin des JFF

Prof. Dr. Fabio Sticca | HfH – Interkantonale Hochschule
für Heilpädagogik | Professor für Diagnostik und Förderung
sozio-emotionaler und psychomotorischer Entwicklung



Freitag, 12. bis Samstag, 13. Mai 2023

Pädagogische Hochschule Thurgau | Kreuzlingen



Jetzt informieren!

Pädagogische
Hochschule
Thurgau.
Lehre Weiterbildung Forschung

Universität
Konstanz