SCHULPSYCHOLOGIE
BILDUNGSBERATUNG

PSYCHOLOGISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG im Lebensbereich Schule

Franz Sedlak

bm:uk Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur

Impressum

Autor, Redaktion und inhaltliche Verantwortung:
Mag. DDr. Franz Sedlak (BMUKK, Leiter der Abt. V/4)

Für ihr intensives und anregendes Lektorat danke ich meiner Frau, Mag. Dr. Karin Sedlak.

Grafik:
Atelier Simma, www.simma.net

Wien, Jänner 2008

Alle Broschüren der Schulpsychologie – Bildungsberatung stehen als Download unter **www.schulpsychologie.at** zur Verfügung.

Vorwort

Die Weltgesundheitsorganisation definiert:
Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen. Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.

Die psychologische Gesundheitsförderung hat daher einen besonders wichtigen Stellenwert: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt die Gesundheitsförderung in der Schule als eine von zehn zentralen Handlungsbereichen zur Förderung der seelischen Gesundheit und zur Prävention von psychischen Erkrankungen.

Die Schulpsychologie-Bildungsberatung fördert die seelische Gesundheit durch Beratung, Begleitung, Behandlung und durch den Transfer von Forschungsergebnissen in die Praxis, die Entwicklung von Pilotprojekten und den nationalen und internationalen Erfahrungsaustausch von Expert/innen und Praktiker/innen, aber auch durch die Vermittlung und Verbreitung von bewährten Modellen und Übungen aus der Praxis für die Praxis.

Psychologische Gesundheitsförderung ist ein weites Gebiet. Ihre Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig. Wichtige Teilbereiche der psychologischen Gesundheitsförderung sind z. B.

- Gewaltprävention
- Suchtprävention
- Sexualerziehung
- Persönlichkeitsbildung und -entwicklung
- Förderung eines positiven Schul- und Klassenklimas
- Problemlösungsstrategien
- Lerntechniken

Die folgenden Anregungen verfolgen zwei Ziele:
Eine Information über verschiedene Bereiche, Ansatzpunkte und Einsatzmöglichkeiten der psychologischen Gesundheitsförderung zu liefern (Teil I) sowie den einen oder anderen Impuls zur eigenen Erprobung oder Anwendung im eigenen beruflichen Feld zu geben (Teil II).

Dr. Franz Sedlak
Leiter der Abteilung Schulpsychologie-Bildungsberatung
im Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG 6

TEIL I

GRUNDLAGEN DER PSYCHOLOGISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM LEBENSBEREICH SCHULE 7

1. Der Aufbau und Ausbau von förderlichem Verhalten zur Erlangung oder Beibehaltung seelischer Gesundheit 7
2. Der Aufbau und Ausbau von förderlichen Strukturen für die Erlangung und Beibehaltung seelischer Gesundheit 10
3. Psychische Risikofaktoren 12
4. Psychosomatik 17
5. Psychotherapie 19

TEIL II

WEGE ZUM WOHLBEFINDEN: PSYCHOHYGIENE FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER 26

Individuelle Stressbalance – Entspannung 26

Wo kommt Ihre Über-Belastung her? Beispiele für Stressquellen 27

Die Auswirkungen von Stress auf das Kontaktverhalten 28

Fünf Wege zur Entspannung – im Selbsttraining 29

Professionelle Hilfen, Arbeitsfelder der psychologischen Gesundheitsförderung 33

Allgemeine und feldspezifische Merkmale 34

Interventionsmöglichkeiten 36

Die psychologische Gesundheitsförderung durch die Schulpsychologie 39

Dimensionen der beruflichen Psychohygiene und Arbeit an den Rahmenbedingungen 41

Charta der Psychohygiene 45

Lebendige Charta der Psychohygiene – Instrumente zur Verwirklichung 46
1. Instrument: ZIEL- Strukturiertes Brainstorming von Dr. Franz Sedlak 46
2. Instrument: Die sieben Säulen der Zukunft 47
3. Instrument: Eine Landkarte der Sinnfindung 50
4. Instrument: Das MIND-Modell zur Analyse, Strukturierung und Organisation von Veränderungsprozessen 54

SEMINARBLÄTTER 65
Was jeder von uns dringend braucht! 66
Wahrnehmung der Befindlichkeit 67
Verbesserung der Befindlichkeit 68
Ausgewogene Unternehmensphilosophie 71
Acht Punkte für die allgemeine Konfliktlösung 72
Wichtige Phasen im Gespräch 74
Wie man besser miteinander reden kann 74
Wichtige Beziehungsbotschaften, Erwartungen, Befürchtungen 75
Werteklärung 76
Das Modellverhalten 77
Konflikt(verhaltens)analyse 78

SCHLUSSWORT 79

Teil I
Grundlagen der psychologischen Gesundheitsförderung im Lebensbereich Schule

Die psychologische Gesundheitsförderung hat zwei Hauptintentionen:

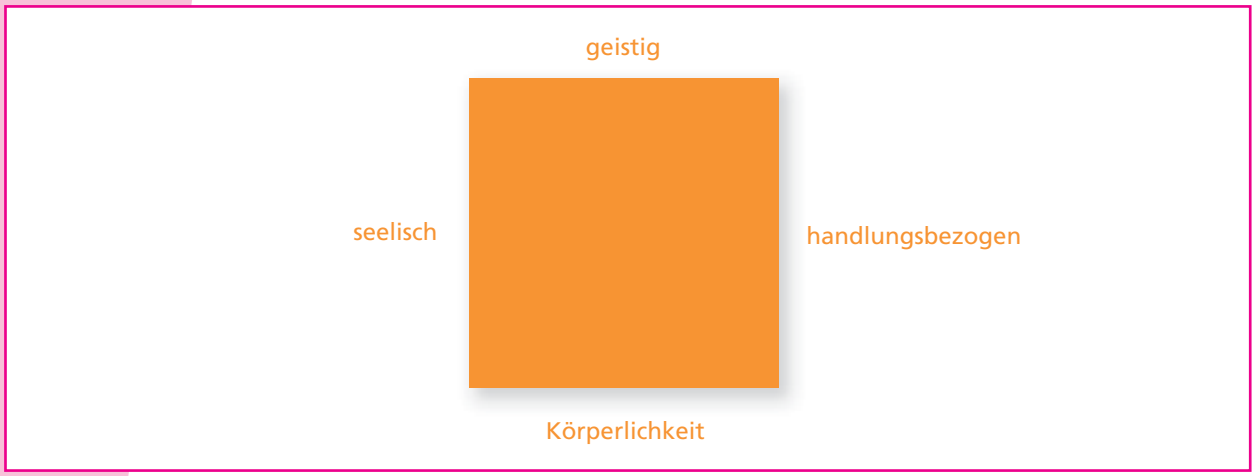
- die individuumsbezogene psychologische Gesundheitsförderung und
- die systembezogene psychologische Gesundheitsförderung.

1. Der Aufbau und Ausbau von förderlichem Verhalten zur Erlangung oder Beibehaltung seelischer Gesundheit

Im Zentrum dieses Aspektes der psychologischen Gesundheitsförderung (verhaltensbezogene Prävention) steht das individuelle seelische Wohlbefinden, die seelische Gesundheit. Diese hängt stark mit der Emotionalität bzw. dem psychischen Zustand zusammen (das kann das Empfinden von Freude, Glück, Zufriedenheit betreffen, aber auch andere zentrale Gefühle wie z. B. das Erleben von Sinnhaftigkeit der eigenen Existenz). Das seelische Wohlbefinden wird aber auch beeinflusst von kognitiven Faktoren (wie z. B. der Fähigkeit zur eigenständigen Problemlösung, dem Erleben von Kontrollfähigkeit, der Leistungsfähigkeit in Relation zu den im gegebenen Kontext gestellten Aufgaben). Auch die Handlungsfähigkeit, das Verfügen über Strategien zur Problem- und allgemeiner zur Lebensbewältigung, zählt zu wichtigen Einflussfaktoren der seelischen Gesundheit. Vertrauter ist der Zusammenhang zwischen seelischen und körperlichen Zuständen: Die psychosomatische Wechselwirkung ist auch eine somatopsychische, d. h. auch körperliche Faktoren spielen (wie z. B. chronischer Schmerz) eine wichtige Rolle im psychischen Wohlbefinden. Seelisches Wohlbefinden hängt deshalb auch mit Belastungsausgleich zusammen, wobei die körperlichen Belastungen sich ebenso negativ auswirken können wie Stress und das Erleben von seelischen Krisen.

Die psychologische Gesundheitsförderung berücksichtigt beim Individuum alle vier Aspekte (körperbezogen, seelisch, kognitiv, handlungsbezogen)und setzt daher an bei verhaltensbezogenen coping- (d. h.Problembewältigungs-) Fähigkeiten (skills), diese können leistungsbezogen sein oder zwischenmenschliche Schlüsselqualifikationen betreffen. Ebenso wird angesetzt bei kognitiven Copingreaktionen (d. h. Abbau negativer Selbstbilder, Verringerung von Frustration und Stress, Anspannung und Langeweile etc., andererseits aber auch beim Aufbau von förderlichen Gesundheitstheorien); weiters bei somatischen Risikofaktoren (die z. B. ein Burnout, d. h. eine

chronische Erschöpfung mit zahlreichen physischen und psychischen Begleiterscheinungen, bewirken können) und bei der affektiven Stimmungslage (z. B. optimistische Kompetenzeinstellung). Das Anliegen der psychologischen Gesundheitsförderung als Verhaltensprävention lässt sich sehr gut an Hand des Diagnose – und Therapie-Quadrats (Sedlak) veranschaulichen:



1. **Geistig:**
Wachheit des Bewusstseins, geistige Fähigkeiten, Begabung, dementsprechend auch Fähigkeitsdefizite, Teilleistungsschwächen etc.

2. **Körperlich**:
Leistungsfähigkeit des Körpers, besondere Sinnesleistungen, Vitalität, dementsprechend auch Sinnesbehinderungen, körperliche Entwicklungsrückstände, Disharmonien der Grob- und Feinmotorik etc.

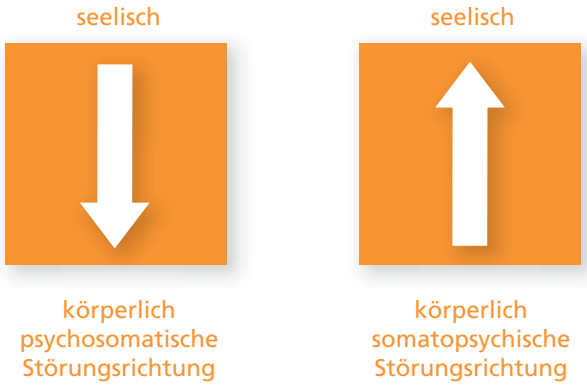
3. **Seelisch**:
Werthaltungen, Interessen, Einfühlungsfähigkeit, Beziehungsfähigkeit, dementsprechend Ängste, Motivationsprobleme, seelische Entwicklungsrückstände, Disharmonien, Probleme im Umgang mit anderen, etc.

4. **Handlungsbezogen**:
Strategisches Handeln, Kennen und Anwenden von angemessenen Lösungsmustern, Geschicklichkeit, dementsprechend keine altersgemäßen Handlungsmuster, mangelnde Fertigkeiten in der auf der jeweiligen Altersstufe erwartbaren Selbstversorgung wie z. B. Essen, Reinlichkeit etc.

Zwischen diesen vier Einflussbereichen kann es zu Wechselwirkungen kommen, die sich auf das seelische Wohlbefinden auswirken.

Beispiel 1:

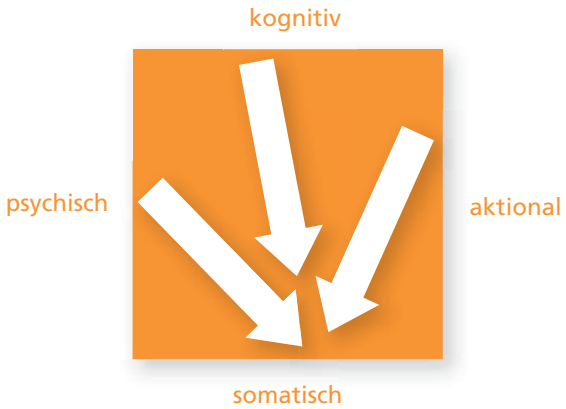
Eine seelische Störung (etwa Angst) wirkt sich auf das körperliche Befinden (etwa Erbrechen) aus. Dieses kann sich wieder umgekehrt auf das Wohlbefinden auswirken.



Ebenso lassen sich komplexe Zusammenhänge zwischen psychischen und kognitiven, psychischen und strategischen, handlungsbezogenen Faktoren veranschaulichen. Die Notwendigkeit einer komplexitätsbewussten Analyse soll an einem aktuellen Phänomen demonstriert werden: Genau gesagt handelt es sich nicht um ein erst jetzt aufgetretenes Problem, Komatrinken ist aber jetzt – auch aufgrund tragischer Folgen – besonders in das gesellschaftliche Bewusstsein getreten.

Komatrinken kann – unabhängig von der Erklärungsperspektive des Suchtverhaltens – Vieles sein: Ein autoaggressiver Akt, der aufgrund seiner destruktiven und zugleich demonstrativen Eigenschaften durchaus in eine Reihe mit selbstverletzendem Verhalten zu stellen ist. Komatrinken kann aber auch Ausdruck einer Sinnkrise sein und stellt dann eine Variante des Eskapismus dar (Flucht aus der Realität in die „Bewusstlosigkeit"). Sinnkrisen haben Vorboten: Äußerungen über die selbst empfundene Hilflosigkeit bei der Bewältigung von Problemen, über Einsamkeit und fehlende Sinnperspektiven. Komatrinken kann in diesem Zusammenhang auch als suizidale Handlung verstanden werden – eine Form eines nicht nur mentalen, sondern auch physischen Eskapismus.
Komatrinken kann ein Symptom sein einer sadistischen oder masochistischen, depressiven, antisozialen Persönlichkeitsstörung. Schließlich kann Komatrinken auch als Aufstand gegen empfundene Dressur, Krieg der Normen, Protest gegen eine düstere Zukunft, Rebellion gegen Ungerechtigkeit und falsche Harmonie, Leistungsabsage, Protest gegen den Unterricht u. v. a. m. aufgefasst werden.

Die Fülle der Ursachen des Komatrinkens zeigt auf: Man kann dem Phänomen nur durch eine Vielzahl **differenzierter, individuell anzupassender Konzepte** begegnen.



Beispiel für die erwähnten Ursachenrichtungen, dazu kommen die zahlreichen Wechselwirkungen

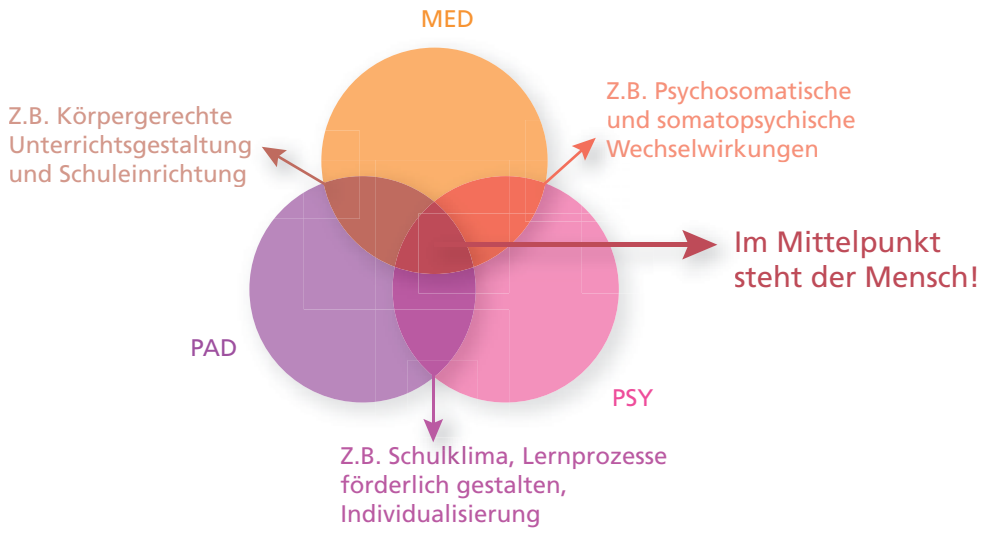
Die Schulpsychologie-Bildungsberatung hat eine Reihe von hilfreichen Broschüren zum kostenfreien download unter **www.schulpsychologie.at** erstellt. Den oben angeführten vier Seiten individueller psychologischer Gesundheitsförderung entsprechend werden die Themenbereiche und Skill-Trainings betreffend Lerntechnik, Gewaltprävention, Angstbewältigung, Psychohygiene, Krisenbewältigung aufgegriffen.

2. Der Aufbau und Ausbau von förderlichen Strukturen für die Erlangung und Beibehaltung seelischer Gesundheit

Im Zentrum der systembezogenen psychologischen Gesundheitsförderung (verhältnisbezogene Prävention) stehen strukturelle Maßnahmen, die die Verhaltensprävention ergänzen sollen. Die gesundheitsförderliche Gestaltung von Situationen bzw. Umwelten, in denen sich Menschen aufhalten (hier speziell Schüler/innen, Lehrer/innen und Eltern) wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO, Ottawa Charta) als „Setting Ansatz" definiert (wörtlich: „Rahmen oder Schauplatz", Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben). Dabei ist es wichtig zu betonen, dass die Schule einen Ort der Begegnung und Werterfahrung darstellt,

der zugleich Modellwirkungen haben sollte für das gesundheitsförderliche Umgehen miteinander und insofern auch die folgenden im Setting Schule gegebenen verschiedenen Ansatzmöglichkeiten nützt:

- Förderung der Lebensqualität in Klasse und Schule durch z. B. Partizipationsmöglichkeiten von Schüler/innen, Eltern und Lehrer/innen bei Schulentwicklungsprojekten, Angeboten von Unterrichtsprojekten, schulinternes Krisenmanagement.
- Förderung der Arbeits- und Lernbedingungen durch adäquate Lern- und Lehrmethoden, Gestaltung des Schulgebäudes, Supervision, kollegiale Kooperation.
- Individualisierung und Hilfe zum Auffinden des persönlich optimalen Bildungsweges (sodass z. B. durch falsche Schulwahl gegebene Frustrationen oder Überforderungen vermieden werden).
- Mobilisierung der systemeigenen Ressourcen: Die Hilfestellung der Schulpsychologie-Bildungsberatung ist dabei katalysatorisch zu verstehen durch Informationsbroschüren zu verschiedenen psychosozialen Themen (Gewalt, Missbrauch, Sucht, Lernen), sensibilisierende Veranstaltungen z. B. Expert/innenworkshop „Seelische Gesundheit im Setting Schule“ und interaktionsfördernde Auseinandersetzung durch Initiierung und Begleitung von Schulprojekten.



Demonstration der Kooperation von Medizin, Psychologie und Pädagogik in den Überschneidungszonen. Die Devise lautet: Zugänge zu den einzelnen Spezialdisziplinen klar gestalten – Kompetenzen auseinanderhalten – Schule aber kooperativ verwalten!

Für das Klima in der Schule sorgen vor allem drei wissenschaftliche Disziplinen: Die Pädagogik, die Psychologie, die Medizin.

Das gemeinsame Überschneidungsgebiet kennzeichnet das gemeinsame Anliegen: Sorge für ein gesundheitsförderliches Schulklima. Zwischen Pädagogik und Medizin ergeben sich z. B.Fragen der körpergerechten Klassenzimmereinrichtung (Beleuchtung, Tische, Bänke, Belüftung), eine den organischen Bedürfnissen gerecht werdende Unterrichtsgestaltung (Pausen, Bewegung, Ernährung), die Lernfortschrittsbeeinträchtigungen durch körperliche Einflussfaktoren (hormonelle Veränderungen, Wachstum, Erkrankungen, Beeinträchtigungen etc.). Zwischen Pädagogik und Psychologie liegt das Feld der förderlichen Beziehungskultur zwischen den Schulpartnern, die Unterstützung von Lernprozessen, die psychologischen Hilfen zur Individualisierung des Unterrichts, die Beratung, Begleitung und Behandlung bei seelischen Ursachen für Lernblockaden, Prüfungsangst, Isolation u.v.a.m. Zwischen Medizin und Psychologie spannt sich das weite Feld psychosomatischer und somatopsychischer Wechselwirkungen (vom Schulkopfschmerz und morgendlichen Erbrechen bis zur Magersucht).

3. Psychische Risikofaktoren

Eine große Bedeutung in der psychologischen Gesundheitsförderung kommt den sogenannten psychischen Risikofaktoren zu. Sie machen anfällig für Krisen, psychische Dekompensationen, psychische und psychosomatische Erkrankungen, Burnout und Suizidalität. In Untersuchungen an verschiedenen Altersstufen hat der Autor folgende Trias von Risikofaktoren ermittelt, die als frühe Alarmzeichen von großer Bedeutung für die Früherkennung und -behandlung sind:

Hilflosigkeit

Darunter ist entweder eine tatsächlich erfahrene oder fälschlicherweise angenommene Inkompetenz, verbunden mit Misserfolgserwartung zu verstehen. Dazu gehört das Erleben der Abhängigkeit von anderen, die Unselbständigkeit in eigenen Belangen. Chronische Hilflosigkeit führt zur Selbstaufgabe oder unkritischen Überantwortung an andere und ist besonders in Bezug auf Gruppen(leiter-)hörigkeit gefährdend. Zunehmendes Erleben der eigenen Effektivitätsverluste (man hat zunehmend das Gefühl, die eigenen Belange nicht mehr adäquat kontrollieren zu können) kann aber auch zu Betäubung im Suchtverhalten oder zu suizidalen Kurzschlusshandlungen führen.

Haltlosigkeit

Darunter versteht man Desintegriertheit (Erleben des Andersseins, Außenseiterseins) mit teilweiser oder gänzlicher Isolation (Risikofaktor Einsamkeit bei mangelhaften sozialen Netzen in Peergroup oder Familie); Haltlosigkeit kann auf Grund mangelnder Kontaktchancen, Kontaktfähigkeit oder Kontaktbereitschaft und auf Grund von tatsächlichen oder fälschlicherweise selbst zugeschriebenen Mängeln entstehen und führt unter Umständen zur Abkapselung, zum Kommunikationsabbruch. Dies ist besonders in Bezug auf Suizidalität oder Sucht gefährdend. Der Mangel an Aufgehobenheit in den kulturell vorhandenen sozialen Netzen kann aber auch zur Suche nach alternativen Bindungen führen und damit eine Anfälligkeit für die Gemeinschaftsangebote von bedenklichen Gruppierungen bewirken.

Hoffnungslosigkeit

Damit ist eine „No –future –Einstellung" gemeint, eine Verengung der Lebensperspektiven, die keine Sinnfindung im schulischen/beruflichen Bereich oder im persönlichen Freizeitbereich zulässt. Eine depressive bzw. resignative Grundstimmung führt insbesondere zu suizidaler Gefährdung, kann für „Verheißungen" von Gruppierungen anfällig machen oder für die Betäubung im Suchtverhalten.

Was kann man diesen drei Risikofaktoren entgegensetzen?[1]

Schutzfaktoren sind die

- **Fähigkeit, Selbstwirksamkeit zu entwickeln** (die Fähigkeit, mit den Erfordernissen zurecht zu kommen, die Aufgaben zu bewältigen, sich selbst helfen können)[2]
- **die Geborgenheit in einem sozialen Beziehungsgefüge** (bzw. auch Verantwortung für andere Menschen haben, aber auch für sich selbst ein Beziehungs- bzw. Helfernetz nutzen können)[3] . Schließlich gehört auch
- **die Zukunftsperspektive**[4] dazu, ebenso **die Sinnerfülltheit in der Gegenwart**, die Möglichkeit, persönliche Werte realisieren zu können.

Zu diesen Schutzfaktoren siehe auch die Ausführungen im anwendungsbezogenen Teil, insbesondere auch die Charta der Psychohygiene.

---

1 Dazu auch: Sedlak F Beziehungstraum(a) – Begegnungsraum. Kostenloser download unter www.schulpsychologie.at

2 Dazu auch: Sedlak F Führungsstilanalyse. Kostenloser download unter www.schulpsychologie.at

3 Siehe Teil II Dimensionen der Berufsethik und Arbeit an den Rahmenbedingungen

4 Siehe Teil II Die sieben Säulen der Zukunft. Sowie: Wege zum Sinn.

Das Zusammenspiel von Rahmenbedingungen und Risikofaktoren sei an einem Beispiel demonstriert:

Computerspiele mit Gewaltpotenzial: Spiel oder „tödlicher" Ernst?

Wegen des lebensfeindlichen und die Gesundheit gefährdenden Charakters dieser Spiele hat Gewalt(prävention) sehr wohl auch einen Aspekt der psychologischen Gesundheitsförderung. Helfen Verbote?

Heute spielen die Kinder noch Kampfspiele am Computer, aber schon bald kann es tödlicher Ernst sein! (Z.T. gibt es das Überschwappen in die Realität leider schon: live-inszenierte Aggressionshandlungen vom eigenen Handy gefilmt und im Internet verbreitet). Aus der Entwicklungspsychologie ist bekannt, dass jeder Mensch nicht nur ein Bindungs- und Zuwendungsverhalten zeigt, sondern auch ein Durchsetzungs- und Selbstbehauptungsverhalten. Beides ist wichtig und muss in der richtigen Mischung vorhanden sein: Durchsetzungsverhalten ohne Rücksicht ist pure Aggression, Zuwendungsverhalten ohne Selbstbehauptung ist Verlust der Eigenständigkeit, Abhängigkeit.

Daher ist es durchaus zu begrüßen, wenn Kinder sich spielerisch mit Zuwendungsverhalten, aber auch Selbstbehauptungsverhalten auseinander setzen. Zumindest die ältere Generation kennt noch die vielen „Räuber und Gendarm" -Spiele oder „Indianer und Cowboy"-Abenteuer. Kinder setzen sich dabei auch im Spiel mit den Fragen des Lebens und Sterbens auseinander. Heute heißen diese Figuren vielleicht „Tomb Raider", „Indiana Jones" oder „Terminator" – im Film und den adventure-action-video games. Leider sind auch „reality-Szenen" in Mode gekommen: Inszenierte Prügeleien, die auf Handy aufgenommen werden.

Aber – und hier bekommt die anfangs geäußerte Sorge volle Bestätigung – damit hier nicht destruktive Haltungen und lebensverachtende Verhaltensweisen „trainiert" werden, sind einige Regeln zu beachten:

- Diese „Spiele" müssen immer von Achtung vor den anderen gekennzeichnet sein und nicht eine Umsetzung von bloßem Vernichtungswillen darstellen. So muss man auch im Kampf-Spiel Regeln einhalten, Grenzen achten und Fairness und Maßhalten trainieren.
- Wichtig ist weiters, dass Kinder im Normalfall sehr wohl zwischen Spiel und Ernst unterscheiden können. Sie wissen, dass sie nicht wirklich verletzen. Dass es sich um eine Fiktion handelt. Im Gegenteil, sie wären sehr erschrocken, wenn aus der Spielfantasie plötzlich Realität würde. Man muss daher immer die Fantasie als Fantasie und eben nicht als Realität bewusst machen.

- Daher ist es auch entscheidend, eine Spielende festzulegen, ganz bewusst und eindeutig aus dem Spiel auszusteigen, ganz klar die jeweilige Rolle abzulegen. Sonst verliert man sich in eine Schein-Realität. Diese ist oft noch brutaler als die Wirklichkeit selbst, denn in der virtuellen Welt der Computerspiele kommt es zu einer explosiv raschen Abfolge und Wiederholung von „Kampfhandlungen".
- Damit sollte auch eine Identifikation mit diesen „Helden" unterbunden werden – sie sind ja meist keine Vorbilder für das menschliche Verhalten in all seiner Fülle. Die Suche nach lebendigen und vielseitigen, differenzierten positiven Leitfiguren ist das stärkste Gegengewicht gegen eine Reduktions-Identität.

Aggressive Computerspiele haben negative Effekte

Nachhaltig und eindrucksvoll zeigen Entwicklungspsychologie und Sozialpsychologie mit ihren Aggressionsforschungen auf, dass aggressive Handlungen „Spielen" oder Ansehen nicht ausschließlich oder hauptsächlich den gewünschten Abreaktionseffekt mit sich bringt, sondern auch die Senkung der Hemmschwelle, Bahnungseffekte wie Einübung in negative Verhaltensmuster, und Orientierung an negativen Modellen.

- Schwellenerniedrigungseffekt durch Medien„Realität" (das Spiel kann beliebig oft wiederholt werden, Tote „stehen wieder auf"; die Einübung führt zu einer Einschleifung von Handlungsschemata und führt zu kürzeren Reaktionszeiten (die aber – wenn länger dauernd – eine Chance gegenüber Gewaltimpulsen wären).
- Bahnungseffekt: Mentales Training (Vorstellungen über Handlungen) erleichtert Durchführung in der Realität. (Wünschenswert z. B. im Sport, oder bei Anbahnung sozialer Verhaltensweisen, negativ bei Gewalthandlungen).
- Modell-Effekt (Vorbildwirkung von vorgezeigten Verhaltensweisen) führt zur Übernahme von Handlungsmustern. (Wünschenswert bei Nacheiferung von Wissen und Können oder vorbildlicher Lebensweise, negativ wenn ausschließlich destruktive Problemlösungen die Suche nach gewaltfreien Alternativen vergessen lassen.
- Risikofaktoren (Einsamkeit, Sinnlosigkeitsgefühle, Traumatisierung, Leistungsversagen) begünstigen negative Auswirkungen. Auch Migrations- bzw. Integrationsprobleme, Außenseitertum etc. gehören zu den Risikofaktoren.

Schutzfaktoren mindern negative Effekte aggressiver Computerspiele

- Gewaltspiele verlieren an Attraktivität rasch, wenn es positive Lebensinhalte gibt.
- Der Reiz von Gewaltspielen ist umso geringer, je mehr Interesse an konstruktiven Problemlösungen geweckt wird.
- Je mehr Einfühlung in den anderen geweckt und gefördert wird, je mehr Miteinander es gibt, desto weniger steht das Gegeneinander im Vordergrund.

Wie können wir dem Durchsetzungsdrang Wege öffnen, die zugleich ein Miteinander ermöglichen?

Welche Spiele oder Filme zeigen konstruktive Auseinandersetzungen ohne Verlierer?

Wie kann man Konflikte so klären, dass aus Gegnern wenn nicht Freunde, so doch einander respektierende Mitmenschen werden?

Resümee: Besser als eine Zensur, eine Download-Einschränkung bzw. ein Index für Killergames wäre es, noch früher anzusetzen und die Produktion derartiger Videos zu verbieten. Die posthoc-Einschränkung bietet Schutz, aber auch den Anreiz des Verbotenen, sodass geradezu eine paradoxe Wirkung eintreten kann. Das Verbot von Destruktion ist unwirksam, solange keine Alternativen zur Problemlösung gekannt werden. Die Primitivität des Faustrechts muss geächtet werden und die Kunst der gemeinsamen Konfliktbewältigung zum Ehrgeiz werden.

Es ist wichtig, an den Problemzonen bzw. bei den Schutzfaktoren anzusetzen:

- Gemeinschaft statt Einsamkeit
- Zukunftsperspektiven statt Hoffnungslosigkeit und Sinnlosigkeitsgefühle
- Förderung statt Versagensfrust, Integration statt starre Fronten.

Die beste Prävention ist nicht durch Techniken erreichbar, sondern durch stabile, tragfähige, fürsorgliche und liebevolle Beziehungen.

Einige Anregungen zum konstruktiven Miteinander als Zuwendung und Selbstbehauptung finden sich z. B. in der Schulpsychologie-Bildungsberatung im bm:ukk, Tel. 53120-2584. Hier können auch Broschüren angefordert werden wie z. B. „Mut tut gut“, „Reden wir darüber“, „Gewalt in der Schule“, „Worte statt Waffen“. Für verschiedene Downloads: **www.schulpsychologie.at**.

4. Psychosomatik

Was versteht man unter körperliche Störungen, die durch psychische Belastungen hervor gerufen werden? Wenn nur das „richtig Funktionieren" etwa durch Angst, Hemmung etc. betroffen ist, kann man von funktionellen Störungen reden. Es gibt aber auch körperliche Erkrankungen in Folge seelischer Belastungen, die psychosomatischen (alternative aktuelle Bezeichnung: somatoformen) Erkrankungen.

Psychosomatik [5] bezeichnet die (Lehre von der) Wechselwirkung zwischen Seele (Psyche) und Körper (Soma). Körperliche, seelische, gedankliche Prozesse können über jede Eingangspforte den ganzen Körper, die Seele, unseren Geist positiv oder negativ beeinflussen (Sedlak 2001). Unsere Sprache verrät die Zusammenhänge: Aus der Haut fahren, etwas zu Herzen nehmen, etwas zum Kotzen finden u. v. a. m.

Verschiedene Theorien erklären die Wechselwirkung (Speidel 1996). Z. B.:

1. Das *Konzept der Organneurose* besagt, die unterdrückten Flucht-oder Angriffsreaktion bewirken eine Alarmreaktion des Körpers, dieser unterscheidet nicht zwischen echter und symbolischer Lebensgefahr und kommt aus dem Gleichgewicht.
2. Das *Konzept des mechanischen Denkens, der Alexithymie* („Leseschwäche des Gemüts") bezieht sich darauf: Gefühle können nicht gut wahrgenommen, differenziert bzw. ausgedrückt werden. Dadurch kommt es zu einer Sprache des Körpers, genauer, des Gewebes.
3. Die *Annahme der Resomatisierung* beinhaltet, dass Konflikte in Belastungsphasen wieder körperlich ausgedrückt werden, anstatt zu reiferen Möglichkeiten zu greifen.
4. Das *Stressmodell* führt an, dass lang anhaltender negativer Stress zum Zusammenbruch (Dekompensation) führt.
5. Die *Annahme des locus minoris resistentiae* (Ort des geringsten Widerstandes) im Körper meint: Problemstellen zeigen das Gesamtproblem an.

Wichtig ist der zugrunde gelegte Gesundheitsbegriff:

1. Die Regulationsmodelle peilen insbesondere die Bewegung zum Gleichgewicht an.
2. Die Sinnorientierungsmodelle die Bewegung aus dem Gleichgewicht hin zur Herausforderung.

---

[7] Quelle: F Sedlak (Hg) (2007) Psychologie und Psychotherapie für Schule und Studium. Wien: Springer

3. Den Kongruenzmodellen geht es um die Übereinstimmung der Person mit sich selbst. Wo das Gleichgewicht gestört, die sinnvolle Herausforderung fehlt, Fremdheit sich selbst gegenüber empfunden wird, kann es zur Erkrankung kommen.

Die Psychosomatik wirft die Frage auf, wie Körper und Geist (Seele) zusammen wirken können (Sedlak 2003). Dazu gibt es

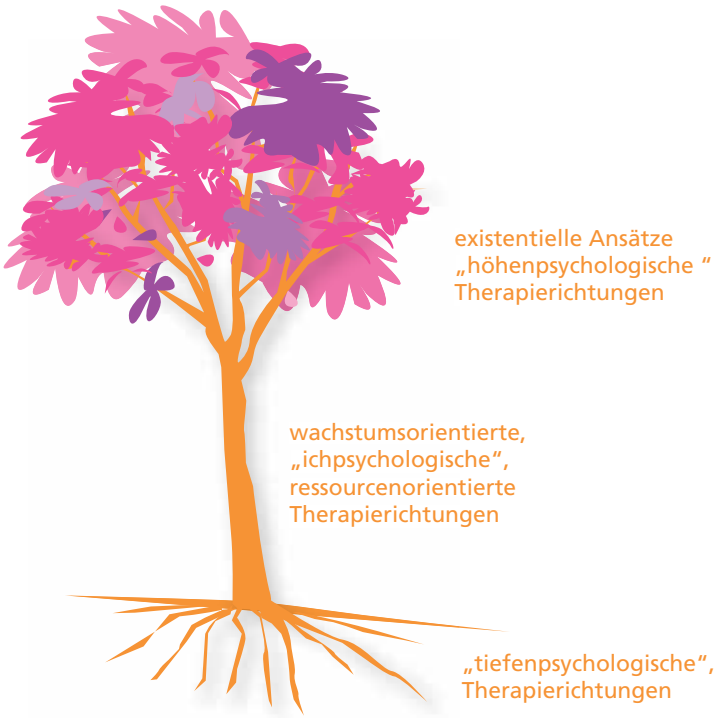
1) *monistische Lösungen* (Alles ist entweder nur Geist: Materie ist nur das Instrument für die Melodie. Alles ist Materie, der Geist nur Widerhall („Epiphänomen") wie der Rauch beim Feuer.
2) *dualistische Ansätze* (Geist und Körper wirken aufeinander ein, oder sind parallel geschaltete autonome Systeme). Ein
3) *reduktionistischer Ansatz* sagt: Das Soziale ist nichts anderes als das Psychische, das Psychische geht auf das Biologische zurück, bald werden alle psychischen Phänomene neurobiologisch formuliert werden können. Die Biologie ihrerseits erklärt sich aus der Chemie und die Chemie ist nichts anderes als Physik, der Mensch als physikalische Maschine.
4) Ein *Mehrebenenansatz* sagt: Die Physik ist die Grundlage für die Chemie, aber auf der Ebene der Chemie gibt es neue Qualitäten (z. B. das Wasserstoffatom ist nicht nass, das Sauerstoffatom ist nicht nass – beide zusammen sehr wohl). Die Ebene der Biologie fußt auf der Chemie, aber hier gibt es wieder neue Qualitäten z. B. Bewegung, Wachstum, Reife). Die Psychologie (Bewusstsein, Lernen, Empathie..) lässt sich nicht allein auf die Biologie zurückführen, und beim Sozialen gibt es gegenüber dem Psychischen wieder Neues (z. B. Technik, Kultur, Sprache). Dieses Auftauchen von Neuem nennt man Emergenz.
5) Dem *teleologischen (auf ein Ziel hin orientierten) Ansatz* nach verwirklicht sich ein vorgegebener Bauplan. Akzeptiert man die Höherentwicklung, dann ist es klar, dass ein rein naturwissenschaftlicher Ansatz, der das Psychische, Personale ausklammert, weder den gesunden noch den kranken Menschen vollkommen erfassen kann.

Psychosomatisches Verständnis ist im Bildungsbereich besonders wichtig z. B. beim Schulkopfschmerz, Übelkeit, bei allergischen Haut-Reaktionen etc.
Die Psychologie setzt bei den Ursachen (Stress, übertriebener Ehrgeiz, Angst) an.

5. Psychotherapie

In Österreich hat der Psychotherapie-Beirat vier Methoden – Orientierungen unterschieden:

1. Die *tiefenpsychologisch-psychodynamische* Orientierung (z. B. Katathym, Imaginative Psychotherapie, Autogene Psychotherapie, Individualpsychologie)
2. die *humanistisch-existentielle* (z. B. Klientenzentrierte Psychotherapie, Logotherapie und Existenzanalyse),
3. die *systemische* (die systemische Familientherapie) und
4. die *verhaltenstherapeutische* (Verhaltenstherapie).



Sedlak (1998)[6] vergleicht die Psychotherapie- Methoden und ihren Ansatz mit einem Baum: Die tiefenpsychologischen Methoden pointieren die Wurzeln (die Startbedingungen), die humanistischen, verhaltenstherapeutischen den Stamm (die persönliche Entfaltung) und die existentiellen die Krone des Baumes (das Streben nach dem Licht der Erkenntnis von Sinn). Dass kein Baum allein steht, sondern die Wechselwirkung mit seiner Umwelt, betonen die systemischen Methoden. Die Entscheidung des Patienten für eine bestimmte Methode ist eine persönliche Entscheidung:

Auf welchem Weg komme ich am ehesten an das Ziel meiner Therapie?

Welche Therapieziele und deren Bewältigung gibt es?

- Soll vorwiegend Einsicht in die eigenen Probleme gewonnen werden? (Einsichtsziel)
- Soll vorwiegend störendes Verhalten geändert oder angemessenes Verhaltensrepertoire aufgebaut werden? (Handlungsziel)
- Soll Vergangenes aufgearbeitet werden?
- Soll die Konzentration darauf liegen, die Gegenwart besser zu bewältigen?

Man muss prinzipiell umfassend denken, denn: Hinter Problemen können Verhaltensdefizite und unangepasste Reaktionsmuster stehen, aber ebenso auch innere Konflikte oder beides.

Jede sinnvolle Therapie wird sich daher auf Einsicht und Handeln, auf Denken, Fühlen, auf die innere Befindlichkeit und auf die Umweltbeziehung beziehen und dabei die erfahrene Vergangenheit, die bewusste Gegenwart und die Zukunftserwartung integrieren. Nur die Wege zu diesem umfassenden Zielsetzung sind verschieden, und es ist nicht leicht, jenen Zugang und Weg zu finden, der persönlich erfolgversprechend erscheint. Dies hängt vom einzelnen, von seinen Anlagen, Fähigkeiten und Werthaltungen und von seinen Problemen ab. Eine qualifizierte Beratung kann helfen. Qualifiziert heißt, die Beratung soll nicht einseitig nur auf die jeweils vorhandenen Therapieangebote Bezug nehmen, sondern es sollen gemeinsam mit dem Ratsuchenden indizierte Methoden besprochen werden, so dass der Klient sich für eine Vorgangsweise entscheiden kann, der er auch innerlich zustimmt. Mit anderen Worten: Aus den verschiedenen Wegen und „Fortbewegungsmitteln“ (und Zielen) sucht man das aus, was einem am meisten entspricht.

---

[6] Sedlak F (1998) In: Sedlak F, Gerber G (Hrsg.) Dimensionen integrativer Psychotherapie. Wien, Facultas

Literatur zu Seite 18

Sedlak F (2001) Die Inbesitznahme eines eigenen Stück Landes – Der Körper als Fremdkörper oder als Erfahrungswelt. Vortrag Baden, Psychosomatiksymposium

Sedlak F (2003) Gibt es die Psychosomatik? Gibt es die Psychosomatik des Magen-Darm-Traktes? Vortrag Baden, Psychosomatik Symposium

Speidel H (1996) Konzepte und Störungsbilder in der psychosomatisch-psychotherapeutischen Medizin. In Meyer A, Freyberger H, von Kerekjarto M, Liedtken R, Speidel H (Hg) (1996) Jores Praktische Psychomatik. Bern, Göttingen, Hans Huber

In Österreich gibt es über 20 anerkannte Psychotherapieschulen. Unter **www.bmgf.gv.at** (Stichwortliste —> Psychische Gesundheit, Psychologie, Psychotherapie) kann man alles Wichtige darüber erfahren. Die folgenden Beispiele zeigen die Unterschiedlichkeit der Verfahren.[7]

Autogene Psychotherapie

J. H. Schultz hat das Autogene Training aus der Selbsthypnose entwickelt (Schultz 1932). Die Autogene Psychotherapie (ATP) ist ein mehrstufiges Verfahren. In der Grundstufe wird die körperlich-seelische Spannungsbalance gesucht: Gegenüber Verkrampfung (Hypertonus) und Erschlaffung (Hypotonos) geht es umgesunde Spannkraft und Entspannung. Ein Bestandteil der Grundstufe ist das weithin bekannte Autogene Training (d. h. der dem Patienten anvertraute selbständige Übungsteil): Der Patient trainiert die eigenständige (autogen = aus sich selbst) Entspannung und Spannkraft. Die Mittelstufe der ATP baut auf die Spannungsregelung auf und nützt die im Entspannungszustand erreichte Offenheit für Problemkonfrontationen und für die Verinnerlichung von persönlichen Leitformeln (wie z. B. „Ich schaffe es! „Ich ruhe sicher in mir selbst!“). Noch mehr trifft dies zu auf die Oberstufe des Verfahrens, bei der die Tiefenentspannung zur Anregung traumähnlicher Symbole (Farben, Formen, Erinnerungen..) verwendet wird, die dann analysiert werden können.

Gruppen(psycho)therapie

Gruppen(psycho)therapie ist ein Sammelbegriff für alle (Psycho-)Therapieformen, die in einem Gruppensetting angeboten werden. Es handelt sich um die gemeinsame (Psycho-)Therapie mehrerer Personen unter der Leitung von einem oder zwei (Psycho-)Therapeuten. Sie fokussiert auf interpersonelle Beziehungen, die sich in Interaktionen zueinander zeigen. Es gibt Dinge, die ich anderen nicht verberge , z. B. Hobbys, Einstellungen … Es gibt Dinge, die ich anderen nicht sage, z. B. Wünsche, Ängste. Es gibt aber auch Dinge, die mir selbst, aber anderen nicht verborgen bleiben: Wie ich auf andere wirke, welche Verhaltenseigenheiten ich habe usw. Hier hilft die Gruppe, den eigenen sozialen „blinden Fleck“ zu entdecken.

[7] Quelle: F Sedlak (Hg) (2007) Psychologie und Psychotherapie für Schule und Studium. Wien: Springer

Sensitivity-Gruppen: Eher leistungsorientiert, Selbsterfahrung im Dienste der beruflichen Anwendung, z. B. Balint-Gruppen, Organisationstraining (eventuell Teambesprechungen). Z. B.: „Wie ist mein Verhalten als Berater, wie kann ich effizienter werden?"

Encounter-Gruppen: Personenorientiert, Selbsterfahrung im Dienst der Selbstentfaltung. Z. B.: „Wie kann ich offener, sicherer, spontaner, kreativer werden?

Individualpsychologische Psychotherapie

Minderwertigkeitsgefühle und Machtstreben können zugunsten echter Gemeinschaftsorientierung überwunden werden. Der Mensch kann in seinem Denken, Fühlen und Handeln eine Privatlogik vertreten oder zu einem konstruktiven Lebensstil finden.

Mit der Individualpsychologie assoziieren wir viele in den Alltag eingebürgerte Begriffe wie Lebensstil, Zielorientierung, Minderwertigkeitsgefühl, Überkompensation, die drei Grundaufgaben des Menschen: Mitmenschlichkeit (Gemeinschaftsgefühl), Partnerschaft, Beruf. Pädagogisch besonders gut verwertbar sind die Ansichten Alfred Adlers, der 1911 diese zweitälteste Schule der Tiefenpsychologie begründete, über die Entwicklungsverfehlungen: Neurotische Menschen arrangieren sich mit den Lebensanforderungen so – z. B. durch Festhalten an ihren Krankheits-Symptomen, dass sie der Beitragsleistung für die Gemeinschaft ausweichen, ohne ihr eigenes Selbstwertgefühl zu beeinträchtigen.

Katathym-Imaginative Psychotherapie

Im Tagtraum begegnen wir in Symbolen unseren Konflikten und verleben intensiv Aufarbeitung, Konfrontation. (Es ist ein Symboldrama auf einer „inneren Bühne", in einem tiefen Entspannungszustand.)

Die Methode mit der ausgefeiltesten Theorie und Technik des Umgangs mit Imagination und Symbolik ist wahrscheinlich die von Leuner (1994) entwickelte Katathym-Imaginative Psychotherapie. Sie wurde daher einerseits auch unter dem Namen „Symboldrama" bekannt, gemeint ist die dramatische Auseinandersetzung mit den inneren Symbolen des Patienten. Früher hieß die Methode „Katathymes Bilderleben" (kurz: KB), „katathym" bedeutet „gefühlsgemäß" und bringt zum Ausdruck, dass es nicht um filmartiges „Bilder-Leben", sondern um ein emotionales „Bild-Erleben", um einen plastischen, optischen akustischen, taktilen Tagtraum geht. Der Patient wird in einen herabgesetzten Bewusstseinszustand (Hypnoid) geführt, es folgt eine Einladung zur Aufmerksamkeitsfokussierung der Fantasie auf eine bestimmte Motivvorgabe (z. B. „Stellen Sie sich

eine Wiese vor"). Die dann aufsteigenden symbolreichen Imaginationen werden vom Therapeuten nachfragend, differenzierend, stützend, konfrontierend etc. begleitet.

Klientenzentrierte (Personenzentrierte) Psychotherapie

Die Haltung des Therapeuten, Wärme, Annahme und Echtheit führen den Klienten dazu, dass er sich öffnet und selber kennenlernt und verändert. Problem z. B.: „Ich möchte mich selber besser verstehen lernen."

Die Gesprächspsychotherapie wurde vom Psychologen C.R. Rogers entwickelt. Die Bezeichnung drückt das Interesse für das Medium der Kommunikation und ihre therapeutische Gestaltung aus. Später betonten die Namen „Klientenzentrierte Psychotherapie" und „Personenzentrierte Psychotherapie" den besonderen Respekt vor dem Rat und Therapie suchenden Menschen und seiner Fähigkeit zur Selbstaktualisierung. Der Mensch findet dann zu seinem Selbst und zur Integration von Selbstanteilen, wenn sich ein Mitmensch ihm positiv zuwendet und so seinem Bedürfnis nach positiver Aufmerksamkeit durch eine andere Person entsprochen wird. Rogers legte Wert darauf, statt von Patienten von Klienten zu sprechen, als jemanden, der sich am besten selbst erklären, seine Handlungen interpretieren kann und am ehesten die Richtung der zukünftigen Selbstgestaltung angeben kann.

Logotherapie-Existenzanalyse

Es gibt drei logotherapeutische Säulen: Freiheit des Willens, Wille zum Sinn und Sinn des Lebens. Der Mensch muss sich seiner Freiheit und Verantwortung bewusst werden und kann so zu einem sinnerfüllten Leben finden.

Die Logotherapie-Existenzanalyse ist: Therapie unter Berücksichtigung der Sinn- und Wertorientierung des Menschen, und Analyse der Existenz hinsichtlich Willensfreiheit, Sinnwillen und Verantwortlichkeit, sie wurde von Viktor E. Frankl begründet. Aus der Spannung zwischen dem Möglichen und dem Sinnvollen, zwischen dem Gegenwärtigen und dem zu Verwirklichenden, dem Notwendigen der Existenzerhaltung und dem Engagement der Existenzgestaltung ergibt sich die Spannweite zwischen Lebenserfüllung und Lebensverfehlung. Letztere zeigt sich in noogenen (dem Geistigen[8] entspringenden) Krisen, Neurosen und

[8] Damit sind keine Geisteskrankheiten gemeint, sondern Erkrankungen, die sich u. a. aus Sinnlosigkeitsgefühlen ergeben können.

körperlichen Erkrankungen. Der Mensch hat immer Möglichkeiten der Sinnfindung und Wertrealisierung: Ob er schöpferisch tätig ist, oder sich der Gemeinschaft mit Mensch und Natur im tiefen Erleben hingibt, oder sich von einem unabwendbaren Leid nicht bezwingen lässt (Tausch, 1995).

Verhaltenstherapie

Ein erster Fundamentalsatz der Verhaltenstherapie bezieht sich auf das Lernen: Unsere Verhaltensweisen (auch die neurotischen) sind weitgehend erlernt, und können wieder verlernt werden. Persönlich gewünschtes Verhalten soll erlernt, negativ bewertetes verlernt werden. Lernen kann auf unterschiedlichen Wegen erfolgen. Ein zweiter Fundamentalsatz lautet daher: Das Verhalten ist eine Funktion von vorangehenden und von nachfolgenden Bedingungen, von anlagebedingten bzw. erworbenen körperlichen und seelischen Dispositionen. Verhalten kann durch Signalreise ausgelöst werden, dies trifft insbesondere auf psychische, aber auch vegetative Reaktionen (Angst, Schweißausbruch etc.) zu. Bei der Reizgeneralisierung wird das Verhalten auch von mehr oder minder ähnlichen Situationen/Reizen ausgelöst (ein gefürchteter Professor, alle Lehrer, das Schulgebäude von ferne, der Gedanke an die Schule). Die Therapie setzt z. B. in der systematischen Desensibilisierung Entspannung als Gegenspieler zu Angst bzw. Stress-Reaktionen ein. Wichtige pionierhafte Anstöße und Entwicklungen von Wolpe, Lazarus u. a.

Weitere Leitgedanken wichtiger Psychotherapie-Theorien

Die Auswahl der vorher angeführten bzw. der nachfolgend skizzierten Methoden aus der Fülle der Therapieschulen ist keine Wertung.

Psychoanalyse (Freud):

Unbewusste Vorgänge haben einen guten Anteil an unseren persönlichen und zwischenmenschlichen Problemen. Das (negative) Unterbewusste ist verdrängtes Konfliktmaterial und muss bewusstgemacht werden. Vieles konstelliert sich in der unmittelbaren Interaktion zwischen Patienten und Therapeuten.

Analytische Psychologie (Jung):

Das allen gemeinsame (kollektive) Bewusstsein ist schöpferisch. Es muss bewusst gemacht werden, damit der einzelne durch die Auseinandersetzung mit den reichhaltigen Formen, Gestalten, Themen, Archetypen zum Individuum werden kann.

Familientherapie (Satir u. a.):

Nicht der einzelne Symptomträger und „etikettierte Patient“ steht im Mittelpunkt, sondern die Beziehungen der Familienmitglieder zueinander, das Familiensystem mit seinen ausgesprochenen und unausgesprochenen Regeln, Koalitionen, Mythen etc.

Rational-emotive Therapie (Ellis), Kognitive Therapien (Mahoney u. a.):

Alle irrationalen Gedanken, die uns belasten, weil sie zu verzerrenden Bewertungen von Vorfällen führen, müssen durch einen rationalen Disput aufgedeckt und durch vernünftige rationale Gedanken ersetzt werden. Hauptaugenmerk wird gelegt auf „innere Reize“ = Gedanken. Was wir uns selbst vorsagen, bestimmt unser Verhalten. Problem z. B.: „Ich muss allen gefallen.“

Psychodrama (Moreno):

Konflikte werden schöpferisch in Szene gesetzt, um sie auszuagieren und zu verarbeiten. Das Jetzt ist wichtig, ebenso das Handeln (statt Darüber-Reden).

Gestalttheoretische Therapie (Perls):

Es soll der Kontakt zu unerledigten Problemen gefunden werden. Die Einheit von Denken und Fühlen wird angestrebt. Unvollständige Gestaltbildungen kennzeichnen Probleme. Oft muss ein Wechsel zwischen Figur und Hintergrund vorgenommen werden.

Bioenergetik (Lowen):

Lebensenergie und Gefühle, im verspannten, verkrampften Körper blockiert, sollen freigesetzt werden. Der Patient muss die Körpersprache verstehen lernen, seine Haltungsmuster, Energieverläufe, die Abbildung des Seelischen, der Biografie im Körper entziffern, verändern.

Transaktionsanalytische Psychotherapie (Berne u. a.)

Was wir uns selber vorsagen, ist durch unsere Ersterfahrung mit den Eltern … bestimmt. Falsche Lebensregeln müssen entlarvt werden. Problem z. B.: „Ich bin nicht o.k. – du bist o.k.“

Teil II
Wege zum Wohlbefinden: Psychohygiene für Lehrerinnen und Lehrer

Die folgenden Anregungen sind keine „seelischen Rezepte mit Erfolgsgarantie“, sondern Impulse, die sich bewährt haben, aber individuell überprüft und angepasst werden müssen. Ihr Ziel ist schon erreicht, wenn jeder für sich selbst Möglichkeiten entwickelt, Ressourcen zum Aufspüren, Ergründen und Bewältigen von Problemen zu mobilisieren, und durch Einzel- oder Gemeinschaftsaktivitäten ein Klima des Wohlbefindens für alle an der Schule Beteiligten zu schaffen.

Individuelle Stressbalance – Entspannung

Wir alle müssen für die Erfüllung wichtiger Grundbedürfnisse sorgen: Essen, Entspannung, Schlaf, Erholung, Sicherheit, Geborgenheit, Selbstsicherheit, Identität, Orientierung, Kontakte, Zugehörigkeitsgefühl, Gemeinschaft, Anerkennung, Geltung, eigener Wirkungsbereich, positives Selbstwertgefühl, ein Lebensziel, einen Sinn finden in dem, was man tut. (Besonders die letztgenannten „höheren“ Bedürfnisse zeichnen den Menschen aus. Nicht nur fehlender Schlaf, fehlende Erholung können krank machen, sondern auch mangelnde Sinnfindung.)

Unser Organismus ist zwar in der Lage sich unterschiedlichsten Bedingungen anzupassen. Wird er jedoch überstrapaziert oder hinsichtlich wichtiger Bedürfnisse frustriert, kommt es zum Stress (Alarmierung des Körpers – Einstellung auf Kampf oder Flucht, Drosselung der Vitalvorgänge. Denkblockade, Erschöpfung nach zu langem Widerstand).

Wir müssen Bedürfnisse daher ernst nehmen, an der Basis Überforderungen abwehren und so STRESS ABBAUEN, UM KONSTRUKTIV MITEINANDER UMGEHEN ZU KÖNNEN!

Die folgende Übersicht zeigt verschiedene Belastungsfelder auf, in denen es zu Überforderungen kommen kann.

Wo kommt Ihre Über-Belastung her? Beispiele für Stressquellen

Bitte jedes Feld ankreuzen, in dem eine Belastungsquelle geortet wird.

Gesundheitliche Probleme Vegetative Störungen Nervosität Migräne etc.	Finanzielle Schwierigkeiten
Probleme durch Abwehren (Probleme werden eher verniedlicht) Probleme durch Sensibilisieren (Probleme werden hochgespielt)	Beziehungsprobleme Kontaktschwierigkeiten Familiäre Probleme
Subjektiv bedingte Überlastungen, Perfektionismus, Unruhe, Minderwertigkeitsgefühle	Fehlende Freizeit-Möglichkeiten Fehlende Bewegung Mangelhafte oder zu einseitige Ernährung, Alkohol, Rauchen
Schulische, berufliche Probleme	Anderes:

Mit wem können Sie über den Abbau dieser und anderer Belastungen reden?

Je mehr Felder angekreuzt wurden, desto dringender ist Handlungsbedarf gegeben.

Die Auswirkungen von Stress auf das Kontaktverhalten

Nicht jeder Stress ist negativ, es gibt den Eu-Stress, d. h. die konstruktive, produktive Spannkraft, es gibt aber auch den Dis- Stress, die krank machende Anspannung. In jedem Kontakt begegnen einander Menschen mit all ihren Bedürfnissen.

Wir können zwei Situationen unterscheiden:

Minus-Situation

Fühlt sich jemand unbefriedigt, unausgewogen, ärgerlich, gereizt, gestresst, dann ist klares Denken und Handeln erschwert, ebenso ein reibungsloser Kontakt sowie Zuhören und Verstehen.

Plus-Situation

Fühlt sich jemand zufrieden, innerlich ausgeglichen, gut gelaunt, in seinem Selbstwert und seiner Möglichkeit bestätigt, dann gelingt klares Denken und Handeln viel eher, ebenso auch Zuhören und Verstehen. Trotz möglicher Differenzen ist zumindest die Basis für einen guten Kontakt gegeben.

DAHER: VOR GESPRÄCHEN VERSUCHEN, INS „PLUS“ ZU KOMMEN.

Man bringt sich selbst ins Plus, wenn man bedenkt:

Jeder Mensch, auch man selbst, braucht Gesundheit und Lebenskraft, Sicherheit und Geborgenheit, Kontakt zu anderen, Anerkennung und das Gefühl, etwas Wertvolles zu leisten: Ziele, für die man sich einsetzt. Das Entdecken von Sinn kann z. B. aus einer Minus-Situation eine Plus-Reaktion machen.

Man muss daher darauf achten, ob man selbst ein Zuwenig an Befriedigung wichtiger Bedürfnisse oder ein Zuviel an Belastung aufweist und wie man diesen Umstand kurz- und langfristig verändern kann. Psychohygienisch sollte man eigentlich jeden Tag etwaigen „Psycho-Müll“ entsorgen (z. B. durch geeignete Aussprachen, Ausgewogenheit von Arbeit und Freizeit).

Man bringt den anderen ins Plus durch folgende Schritte:

Die Bedürfnisse des anderen anerkennen und akzeptieren (nicht unterschätzen, abwehren). Verstehend zuhören, ohne gleich Ratschläge zu erteilen. Fähigkeit

und Verantwortung ansprechen. Wenn möglich alternative Ziele, Wege zeigen, die aus einer vermeintlichen Sackgasse führen können.

Hilfreich ist eine ausgewogene innere Spannungslage, Verkrampfung und Erschlaffung sind die negativen Pole, es gilt die richtige Spannungs-Balance zu entwickeln. Aber wie?

Fünf Wege zur Entspannung – im Selbsttraining

Entspannung macht widerstandsfähiger gegen Stress und gibt Energie für die aktive Auseinandersetzung mit den Stressursachen. Wer die Entspannung als „Decke über den Kopf ziehen möchte", anstatt sie zum Energieauftanken zu benutzen, wird sehen: Es klappt nicht! Es geht darum, sich bewusst für sich selbst Zeit zu nehmen. Das autogene Training ist ein sehr umfassendes Entspannungsprogramm, das man am besten in einer Gruppe unter Leitung eines erfahrenen Trainers erlernt. Wer keine Möglichkeit findet, in absehbarer Zeit an einer derartigen Gruppe teilzunehmen, braucht dennoch nicht zu verzagen.
Es gibt viele Wege, die zu einer Entspannung untertags führen können und mithelfen, Energien wieder aufzutanken bzw. Stressschäden zu verhindern.

Entspannungs-Tempo

Aus dem – vielleicht – gehetzten – Tempo des Alltags heraus versuchen wir, langsamer zu werden, langsamer auf und ab zu gehen und schließlich ganz langsame Bewegungen durchzuführen. Das kann ein behutsames und stilles Gehen sein, es kann eine Bewegung aus dem Stand sein, immer werden wir dabei bemerken, wir selbst ruhiger werden. (Kenner werden sich bei diesen stillen, gleitenden und behutsamen Bewegungen an das Schattenboxen erinnern, eine Form der chinesischen Bewegungsmeditation.) Diese Entspannungsmöglichkeit lässt sich auch bei einer Bushaltestelle oder auch vor dem Eingang zur Schule bzw. zum Büro durchführen (natürlich nicht eine gymnastische Bewegung aus dem Stand, aber zum Beispiel ein geruhsames und besinnliches langsameres Gehen, bei dem ganz bewusst ein Fuß vor den anderen gesetzt wird, das Gewicht ganz bewusst verlagert wird usw.). Ausprobieren! Denn es gibt auch viele, denen diese ruhige Bewegung eher Unbehagen bereitet, die sich eher entspannen, wenn sie sich körperlich verausgaben, z. B. durch eine intensive Gymnastik und schnelle Bewegungen, Jogging, Aerobic usw.

Abschalten

Bei dieser Entspannungsform denken wir uns einige Minuten lang beim Einatmen „eins und beim Ausatmen „zwei". Ebenso möglich ist es, sich beim Einatmen das Wort „ein" und beim Ausatmen das Wort „aus" zu denken. Der Atem wir dabei ganz natürlich belassen. Dadurch, dass wir uns nur auf diese Wörter konzentrieren, schalten wir andere störende Gedanken, Probleme des Alltags etc. kurzfristig aus und können wieder zur Ruhe gelangen.

Entspannungs-Thermometer

Stellen wir uns ein Thermometer vor, das von 0 auf 100 geht. 0 würde dabei einem Zustand entsprechen, den wir im Tiefschlaf erreichen, wo die meisten Muskeln weitestgehend entspannt sind, also eine Minimalspannung besteht. 100 wäre ein Zustand völliger Hektik, Überspanntheit und Gereiztheit usw. Es hilft nun außerordentlich, wenn man diese (aus der Verhaltenstherapie bekannte) Entspannungsmöglichkeit untertags anwendet. Zunächst schätzt man seinen Spannungspegel ein und versucht dann, den Stand zu erreihen, der einem angenehm erscheint. Es kann z. B. sein, dass man eine Anspannung von 90 spürt und auf 50 herunterkommen möchte, indem man durchatmet, lockerlässt, bewusst ruhiger und entspannter sitzt (liegt, steht, geht); im anderen Fall kann es aber auch sein, dass man sich zu wenig spannkräftig fühlt, zum Beispiel bei 10 oder 20, und sich steigert, indem man sich streckt, dehnt, schneller bewegt oder die Muskeln isometrisch anspannt.

Spaziergang durch den Körper

Bei dieser Entspannungsform setzen wir uns einfach hin, schließen die Augen und gehen in Gedanken unseren Körper von den Zehenspitzen bis zum Kopf durch. Das heißt, wir registrieren unsere Gefühle in den Füßen, Unterschenkeln, Oberschenkeln, Händen, Unterarmen, Oberarmen, in Bauch, Brust, Hals und im Nackenbereich, in Gesicht und Kopfhaut. Dabei geht es nur um eine Registrierung dessen, was man gerade spürt: Das kann Wärme sein, Schwere, Prickeln oder auch etwas ganz anderes. Nicht diese Ergebnisse sind wichtig, sondern das ruhige innere Gewahrwerden, wie man sich fühlt. Damit ist nämlich immer auch eine zunehmende Entspannung verbunden. Auch bei körperlichen Erkrankungen kann diese Entspannung unter Umständen helfen, wenn man sich auf die angenehmen, gesunden Bereiche konzentriert (oder auch die „kranken Zonen" gelassen behandelt); oder man wählt den Einsatz anderer Entspannungsformen.

Entspannungs-„Schaukel“

Bei diesem Weg zur Entspannung spannen wir zunächst die Muskeln kräftig an (diese Kenntnis verdanken wir der sogenannten „progressiven Relaxation“) und lassen dann locker; der Effekt ist dabei wie bei einer Schaukel, die man langsam hochzieht und dann loslässt. Manche Menschen gelangen dadurch leichter in eine Lockerung und Entspannung, wenn sie sich zunächst ihrer Muskelanspannung bewusst werden. Praktisch führt man das so aus, dass man z. B. die Fäuste ballt, die Unterarme kräftig anzieht, auch die Beine kräftig anzieht und dann lockerlässt und dieses Loslassen (eventuell verbunden mit einem tiefen Ausatmen) genießt.

ACHTUNG!

Nach jeder Entspannungsübung (oder, wenn die Entspannung oder unabhängig davon der allgemeine Zustand als unangenehm schlapp empfunden wird) ist es wichtig, sich wieder zu aktivieren, sich zu recken und zu strecken, die Muskeln anzuspannen, damit man wieder reflexbereit und spannkräftig ist, um die Anforderungen des Alltags zu meistern. Nur beim Entspannen vor dem Einschlafen lässt man das Aktivieren weg. Für tiefer gehende Entspannungen, z. B. Autogenes Training, ist professionelle Anleitung wesentlich!

Stressabbau durch Gemeinschaftsförderung

Die folgenden Vorschläge sind keine „moralinsauren“ Forderungen, sondern optimistische Impulse, mit denen wir „in guten Zeiten“ anderen helfen und von denen wir „in schlechten Phasen“ selbst profitieren können.

Keine Beziehung ist ganz konfliktfrei. Wer Konflikte fürchtet, verschleiert nur allzu gern seine eigentlichen Interessen, Wünsche, Vorhaben. Streiten heißt: Sich auseinandersetzten, um einander näherzukommen! Denn: Es gibt meist eine kreative gemeinsame Lösung: Nicht nur ein Ja oder Nein, sondern ein Sowohl-als-auch!

Dazu ist gegenseitige **Wertschätzung und Toleranz** notwendig. Wenn jeder akzeptiert, dass auch der andere sich im Recht fühlt, dann wird aus einer Entgegnung eine Begegnung! Hilfreich ist dabei auch die Devise: Nicht auf Fehlersuche gehen, sondern das Positive suchen! Denn auf dem Positiven kann man aufbauen. Das heißt nun aber nicht, dass nicht auch Differenzen bestehen bleiben können: Ein gutes Klima bedeutet nicht ein „Ist-Gleichzeichen“ zwischen den einzelnen Mitgliedern der Gemeinschaft, sondern gegenseitige Verbundenheit bei Akzeptierung der Verschiedenheit. Wertschätzung heißt nämlich den ganzen Menschen sehen: seine Schwächen, Wünsche, Sorgen, Fähigkeiten,

Erfolge… Das erfordert immer wieder Beziehungsarbeit. Solange man lebt, muss man an sich und der Gemeinschaft arbeiten – außer man möchte jetzt schon seine „ewige Ruhe"…

Nicht die Probleme machen uns krank, sondern die fehlenden Lösungen. Daher sollten wir uns nicht beim endlosen Analysieren des Problems aufhalten, sondern Ideen zu seiner Bewältigung entwickeln. Es ist wichtig, sich auf den Weg zu begeben, auch wenn einem Fehler unterlaufen. Sich weiterentwickeln bedeutet auch immer, sich mit seinem Verhalten auseinanderzusetzen, etwas Neues zu versuchen, Bewährtes in neuen, ungewohnten Situationen zu probieren, sich nicht entmutigen lassen.

Noch ein Hinweis:

Erst beobachten, dann beschreiben, dann bewerten! Pauschalurteile helfen wenig. Wenn unser Mitmensch auch unsere Rückmeldungen lernen soll, dann muss unser Feedback klar und konkret sein. Wenn wir ihm unsere Beobachtungen mitteilen, dann wird er mit seinem eigenen Verhalten konfrontiert und kann eine Veränderung anstreben.

Partnerschaft besteht im Mut, den eigenen Weg zu gehen. bzw. im Mut, den anderen seinen eigenen Weg gehen zu lassen: Es bedeutet aber auch, den anderen nicht aus den Augen zu verlieren, sondern mit seiner Entwicklung mitzugehen und da oder dort eine Stütze zu sein!

Resümierend kann man sagen:

- Konflikte bearbeiten
- Verschiedenheiten tolerieren
- Mut zur Veränderung, und aus Fehlern lernen.
- Konkrete Rückmeldungen geben, möglichst ohne pauschale Vorurteile
- Einander – in allem Respekt vor der Eigenständigkeit – beistehen!

VERZEIHEN UND VERTRAUEN IST DER SIEG DER HOFFNUNG ÜBER DIE ERFAHRUNG, MÖGLICHERWEISE ABER AUCH DER BEGINN ERHOFFTER ERFAHRUNGEN!

Professionelle Hilfen

Arbeitsfelder der psychologischen Gesundheitsförderung

Manchmal helfen Aussprachen, Entspannungsübungen etc. nicht. Was kann man einem Kollegen, einer Kollegin raten, der (die) mit persönlichen Problemen nicht zurechtkommt? Es ist wichtig, die richtige Hilfe bei persönlichen Problemen zu wählen: Ob man eine Beratung, Krisenintervention, Kurz- oder Langzeittherapie benötigt, hängt von mehreren Umständen ab:

- wie akut das Problem ist,
- wie schwer man persönlich darunter leidet, aber auch
- wie viele Selbstheilungskräfte mobilisiert werden können

Je zentraler ein Problem für einen selbst ist und je mehr Hilflosigkeit man dabei unter Umständen spürt bzw. je länger die Störung schon besteht, desto eher ist eine längere Therapie notwendig. Dann helfen auch Stressreduzierungen im Alleingang nicht mehr.

Kurzgefasst:

- In akuten Krisen kann die Krisenintervention helfen,
- bei verschiedenen Lebensproblemen kann die Beratung Impulse zur Selbsthilfe geben,
- wenn das Leiden einen sehr zentralen Persönlichkeitsbereich betrifft bzw. umfassender ist, dann hilft am besten eine Therapie (entweder eine Kurzzeittherapie, die nur einen ausgewählten Problemkreis bearbeitet, oder eine Langzeittherapie).
- Eine Analyse (nach Freud, Adler, Jung usw.) strebt eine tiefe Veränderung in der Selbstreflexion und im Umgang mit sich und anderen an, eine Persönlichkeitsrekonstruktion; sie ist in erster Linie Selbsterkennung und nicht Therapie

Beratungseinrichtungen (auszugsweise).

- Lehrerberatungsstellen
- Ehe- und Familienberatungsstellen
- Institute für Erziehungshilfe
- Schulpsychologische Beratungsstellen
- Einrichtungen für Drogenabhängige
- Kinder- u. Jugendanwaltschaft

Die (manchmal rasch wechselnden) Adressen und Telefonnummern therapeutischer Vereinigungen und Beratungseinrichtungen können an Universitätskliniken, bei Ministerien (Familie, Soziales, Gesundheit, Unterricht, Wissenschaft), bei therapeutischen Ausbildungsinstituten erfragt und aus Telefon- bzw. aus aktuell erstellten Psychotherapieverzeichnissen entnommen werden, bzw. sind zu erfragen beim Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie.

Die weiter oben gebotene Kurzübersicht über wichtige Psychotherapieverfahren kann eine erste Orientierungserleichterung sein.

Allgemeine und feldspezifische Merkmale

Schule und (andere) Ausbildung(-ssysteme) zeichnen sich wie alle anderen Lebensbereiche durch allgemeine und feldspezifische Merkmale aus:

Allgemeine Merkmale

Die ganze Palette psychosozial verursachter Leidenszustände und Erkrankungen mit somatischen, psychischen, kognitiven Auswirkungen gibt es auch im Bereich der Schule und Ausbildung. Dazu gehören beispielsweise Stressfolgen (Verspannungssymptome, die vom muskulären, vegetativen Dystonus bis hin zu situativ ausgelösten Spannungskopfschmerzen, oder bis zu Dekompensationen und „burn out“ mit allen bekannten Begleitsymptomen wie etwa erhöhte Allergiebereitschaft, Infektionsgefährdung, aber auch Erschöpfungsdepression etc. reichen).

Psychosoziale Ursachen sind: Konflikte in der Familie, Konflikte im Kollegenkreis, Konflikte mit Vorgesetzten und schließlich auch intrapsychische Konflikte. Die Thematik dieser Konflikte und Probleme reicht von Anpassungsschwierigkeiten, Ängsten, Verhaltensproblemen, Selbstwertstörungen bis zu psychogener Leistungsinsuffizienz.

Feldspezifische Merkmale

Psycho(sozio-)somatische Krankheitsfaktoren wie Leistungsdruck, Konkurrenz erhalten eine spezifische Belastung durch den zeitdynamischen Aspekt: In der Schule oder Ausbildung ergibt sich bereits nach kurzer Zeit ein Defizit in der Lehrplanerfüllung, das durch den Stufenaufbau des Lehrinhaltes den Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt erschwert.

Rechnet man in einer gewissen Erweiterung auch konstitutionelle Eigenschaften zu somatopsychischen Krankheitsfaktoren, so ergibt sich in der Schule und in allen anderen sozialen Lernformen eine **Verschärfung durch den interpersonellen Vergleich** in der Gruppe und – in den Kinder und Jugendliche betreffenden Ausbildungsbereichen – durch die z.T. noch ungebremsteren, nicht durch Kommunikationsregeln gefilterten Interaktionen. Körperliche Auffälligkeiten werden z. B. sehr schnell zu Etikettierungen und Ausschließungsprozessen herangezogen, die zu sozialer Isolierung und damit verbunden zu psychischen Belastungsreaktionen führen können.

Weitere spezifische Probleme ergeben sich durch die enge **hierarchische Verflechtung** und den **unterschiedlichen Auftrag der Mitbeteiligten** im jeweiligen Ausbildungssystem. In Befragungen äußern Lehrer/innen viele diesbezügliche Beispiele für Ursachen und Auslöser:

- Bürokratische Schulorganisation
- Idealisierte Rollenerwartungen
- Rollenkonflikte
- Geringe Arbeitszufriedenheit
- Stress durch Lehrplangestaltung
- Perspektivenlosigkeit, vor allem für sozial benachteiligte Kinder
- Technifizierung, Ökonomisierung des Schulbetriebs
- Unwirtlichkeit des Lebensraums Schule
- Konkurrenz
- Verhaltensauffällige Schüler
- Probleme mit desinteressierten Kollegen
- Ineffiziente Konferenzen
- Probleme mit Schulleiter/inne/n
- Probleme mit Mitarbeiter/inne/n
- Veränderte Sozialisations- und Lernbedingungen der Schüler
- Veränderte Elternerwartungen
- Probleme der Selbsteinschätzung (Messbarkeit der pädagogischen Leistung)
- Permanenter Zielkonflikt zwischen Qualifikationsvermittlung und Selektionsdruck bzw. pädagogischer Begleitung und Leistungsbewertung
- Immer stärker werdende Heterogenität der Klassen
- Steigende gesellschaftliche Anforderung an Ausbildungseinrichtungen
- Beziehungslosigkeit zwischen Lehrern, Eltern und Schülern

Änderungsvorschläge von Lehrer/innen/seite

Es gibt viele Änderungsvorschläge von Lehrer/innen/seite wie z.B:

1. Kleinere Klassen
2. Verringerung der Arbeitszeit
3. Karenzjahr
4. Fortbildung
5. Supervision
6. Entspannungsübungen
7. Kommunikationsübungen
8. Beziehungsverbesserungen
9. Steigerung praktischer und erlebnisorientierter Angebote
10. architektonische oder bauliche Umgestaltung von Schulen
11. Aufteilen von Verantwortung
12. Verbesserung der Lehr- und Lernmittel
13. Psychodiagnostik, Psychologische Gesundheitsförderung, Klinisch-psychologische, psychotherapeutische Hilfen
14. Bewegungsausgleich
15. Einstellungsänderung
16. Berufspolitische Strukturveränderungswünsche

Interventionsmöglichkeiten

Aus diesen Vorschlägen ergeben sich viele Interventionsmöglichkeiten für die Psychologie. Einige Beispiele dazu im Folgenden.

ad Supervision, Coaching als psychologische Intervention

Auf Grund wiederholter Krankenstände wird für Herrn F., Lehrer an einer AHS, ein Kontakt mit der schulpsychologischen Beratung arrangiert. Das Symptombild zeigt panikartige Ängste in Verbindung mit sozialen Anforderungssituationen Schülern, aber auch Kollegen gegenüber. Dabei kommt es zu funktionellen Störungen, aber auch zu Somatisierungen. Der behandelnde Psychologe sieht nun das gemeinsame Ziel nicht nur im Abbau der Symptomatik, sondern im Aufbau von Kompetenz. Er begleitet den Lehrer, der nach Erlangen der Symptomfreiheit wieder unterrichtet, über eine längere Sequenz und führt mit ihm

Verhaltensoptimierungen, Probehandeln, gestuften Einsatz der erlernten Möglichkeiten in der Realität durch; nur so kann gewährleistet werden, dass die Störungen nachhaltig bewältigt wurden.

ad Entspannungsübungen

In drei Parallelklassen einer AHS, 8. Schulstufe, wurden mit Schülerinnen und Schülern, die intensive psychische Reaktionen (Ängste, Depressionen, Dystonien...) auf die Prüfungssituationen zeigten, unterschiedliche Varianten von **Entspannungstechniken** erarbeitet, aufbauend auf einer Kurzform der progressiven Relaxation und verbunden mit **positiven Selbstinstruktionen** zum direkten Einsatz bei aufkommender Prüfungsangst während schriftlicher Arbeiten.

Situationskontrollversuche sind dabei ebenso zu unterstützen wie **Reaktionskontrollversuche**, jene sind aber in einem festen Setting weniger leicht beeinflussbar. Dazu würden Maßnahmen zur Sicherung des Verständnisses der Prüfungsaufgaben (Nachfragen, Fragen wiederholen, den Lehrenden nochmals um Instruktionen ersuchen etc.) ebenso gehören, wie die Sicherstellung, dass alle notwendigen Utensilien vorhanden sind und die **Antizipation** der besonderen Situationsumstände.

Vermeidungstendenzen, Fluchttendenzen, Soziale Abkapselung, Resignation, muss entgegengewirkt werden, ebenso aber auch Selbstbeschuldigungen oder Auto-Aggressionen.

ad Kommunikationsoptimierung

Vereinsamung ist ein typisches Beispiel für Probleme mit sehr nachhaltigen Folgen. Isolierung kann auf allen Altersstufen erfolgen und wirkt sich immer negativ aus: Nicht selten sind suizidale Tendenzen bei Studierenden in Zusammenhang mit dem fehlenden sozialen Netz und dem dahinter liegenden **Kommunikationsdefizit** zu bringen. Aber auch bei jüngeren Schüler(inne)n wirken sich Isolierung und Außenseiterpositionen verheerend auf die Selbstwertregulation aus. Sozialer Rückzug bis hin zu Verhaltenserscheinungen, die dem selektiven Mutismus nahe kommen, Autoaggressionen bis hin zum selbstgefährdenden Risikoverhalten, Persönlichkeitsbeeinträchtigungen verschiedenster Art durch Internalisierung der negativen Feed-backs. Die **Verbesserung der Kommunikationskompetenz in Einzel- und Gruppenarbeit** dient dem Abbau von isolierenden Verhaltensweisen, dem Herstellen hilfreicher Kontakte, der Abgrenzung gegenüber unerwünschten Forderungen, der angemessenen Abwehr gegenüber diversen An- und Übergriffen seitens anderer.

ad Beziehungsveränderungen

Die Beziehungsdichte in kurs- oder klassenmäßig geführten Ausbildungen führt zu zahlreichen Konfliktpotenzialen. Die soziale Interaktion fußt auf der sozialen Wahrnehmung und diese kann durch zahlreiche Mechanismen eingeschränkt oder verzerrt sein, z. B. durch belastende Ereignisse in der Familie, durch mitgebrachte Erwartungen an die Interaktionspartner, durch einseitige Kausalattribuierungen, durch Misserfolgserwartungen u.v.a.m. Dazu kommen die unterschiedlichen Aufgaben bei Generations- und Autoritätskonflikten. Die dabei oft entstehende sich selbst verstärkende negative Spirale kann zu schweren psychischen Folgen bei Lernenden und Lehrenden führen. Psychologische Interventionen sind hier auf verschiedenen Setting-Ebenen möglich, individuumszentrierte, aber auch systemische Maßnahmen werden je nach Schwerpunkt notwendig sein. Klinisch-psychologische Interventionen können auch vorwiegend rehabilitativen Charakter haben, etwa wenn ein traumatisches Ereignis (z. B. Selbstmord eines Schülers, aggressive Handlung eines Schülers an einem Lehrer..) zu Schockreaktionen, Beziehungsverstörtheit der Mitbetroffenen geführt hat und konstruktive Beziehungen aufgebaut werden müssen.

ad klinisch-psychologische/psychotherapeutische Behandlung

Klinisch-psychologische Rehabilitation ist überall dort eine Notwendigkeit, wo es infolge unterschiedlicher (etwa hirntraumatischer, entzündlicher, vergiftungsbedingter) Einwirkungen zu einer Unterbrechung des Lernaufbaus oder sogar zu einem Abbau gekommen ist. Interventionen ergeben sich bei emotionalen, kognitiven, aktionalen Störungen; als Beispiel möge die Behebung von Teilleistungsstörungen angeführt werden. Als spezifisches Element der psychologischen Behandlung können psychotherapeutische Techniken zum Einsatz kommen, wobei insbesondere kognitive, verhaltensorientierte, systemische Methoden günstige Kurzinterventionsmöglichkeiten bieten.

ad Einstellungsveränderung

Alles oben Angeführte gilt hier im Besonderen, denn die Einstellung kann sich auf Beziehungen, auf Kommunikation im Speziellen, auf die Leistungsmotivation etc. auswirken. Ein Beispiel für eine Veränderung von Einstellungen kann die Flexibilisierung von Kausalattributionen sein (angemessene Ursachenzuweisungen bei Erfolg und Misserfolg) oder der Abbau perfektionistischer Einstellungen.

Wenn man ein psychologisches Problem in der Schule, im Studium beheben muss, muss man sich fragen, wie es sich am ökonomischsten und daher auch – unter Berücksichtigung des Schweregrades der Störung einerseits, aber auch unter Einbeziehung des Situationsdrucks – am schnellsten behandeln lässt? Als Fokus ist hier hilfreich, Probleme gemeinsam zu analysieren und ihre Aufschließung schwerpunktmäßig zuzuordnen. Ein derartiges Fokus-Inventar wurde vom Autor entwickelt und wird hier in Beispielen kurz angeführt:

Der Fokus der psychologischen Behandlung ergibt sich aus der Problemlage

- durch Klären der eigenen Aufgaben und Verantwortung (Sozialkompetenz, Handlungskompetenz)
- durch Überwindung von Behinderungen (Verhaltenstraining, Defizitbehebung...)
- durch gemeinsames Klären von Differenzen (soziales Wahrnehmungstraining, Kommunikationskompetenz)
- durch bewusste Entscheidung bzw. Entscheidungsverarbeitung (Entscheidungstraining)
- durch Herstellen von seelischem Gleichgewicht und Freude und durch Entwicklung von mehr Gelassenheit und innerer Ruhe (Entspannungstraining, Einstellungstraining)
- durch Aufzeigen von Hoffnungsperspektiven (Antizipationstraining, Lebensplanung...)

Die psychologische Gesundheitsförderung durch die Schulpsychologie

Alle angeführten psychologischen Interventionen, Hilfestellungen, Unterstützungen können durch die Schulpsychologie-Bildungsberatung aufgegriffen werden, denn die Schulpsychologie-Bildungsberatung versteht sich als Psychologie für die gesamte Schule und kann daher von jedem in der Schule beansprucht werden. Sie sucht die intensive Kooperation mit den Lehrer(innen), Eltern und Schüler(innen). 150 Psychologen und Psychologinnen, sehr viele psychotherapeutisch bzw. gesundheits- oder klinisch-psychologisch ausgebildet, bieten kostenlos und vertraulich, auf Wunsch anonym, auch Lehrern und Lehrerinnen Beratung, Betreuung oder Behandlung an.

Die **Schulpsychologie-Bildungsberatung** befasst sich mit **drei Adressatenkreisen:**

- Dem **Individuum** (Schüler(innen), Lehrer(innen), Eltern),
- den einzelnen **Subsystemen** (Familie, Klasse, Freundeskreis ...), sowie
- mit dem **umfassenden System** (Schule, Schulsystem, Gesellschaft).

Die Schulpsychologie unterstützt mit psychologischen Mitteln die Bildungsförderung. Sie betreibt aber auch psychologische Gesundheitsförderung und verfolgt dabei die grundlegenden **Zielperspektiven** der Prävention, Intervention und Rehabilitation. Dabei wird beratend, begleitend, behandelnd vorgegangen. Insbesondere in Hinblick auf die Gesundheitspsychologie bestimmt sich die **Prävention** als psychologische Förderung von Gesundheit bzw. Reduzierung von Störungsanfälligkeiten. Die gesundheitspsychologische **Intervention** ist z. B. der Aufbau von konstruktiven Verhaltensweisen oder Maßnahmen auf der individuellen Ebene, vor allem aber auf der Ebene der Subsysteme und Systeme.

Auch die **rehabilitative Stabilisierung** eines Einsatzbereiches hat eine gesundheitspsychologische Dimension. Gerade im gesundheitspsychologischen Bereich kommt der **psychologischen Beratung** eine wichtige Rolle zu: Die Schärfung des Problembewusstseins, Kompetenzbewusstseins, die Einsichtsvermittlung in die eigenen Ressourcen bzw. in das vorhandene Problembewältigungspotenzial sind einige Beispiele für Beratungsintentionen.

Auch die **Begleitung** spielt eine wichtige Rolle als längerfristige Anteilnahme an einem Entwicklungsprozess, supervidierend, coachend, evaluierend, stützend etc.. Dies ist umso mehr verständlich, wenn Gesundheit nicht als Eigenschaft, sondern als Prozess bzw. als Verhalten aufgefasst wird, dessen Optimierung eine gewisse Einübungszeit benötigt. Gesundheitspsychologische Arbeit mit dem System erfordert die Explizierung und Nutzung vorhandener Systemzusammenhänge (von der Betroffenheit Einzelner zur konzertierten Aktion). Dazu gehören personzentrierte oder problemzentrierte Synergien (Kooperation in konkreten Fällen) ebenso wie institutionelle Kooperationsformen (Zusammenarbeit verschiedener Beratungsinstitutionen, Helferkonferenzen, etc.). Dazu ist auch eine weit gehende Informationsvernetzung notwendig, soweit dies innerhalb der Spielregeln der Vertraulichkeit möglich ist.

Die **gesundheitspsychologische Zielsetzung** z. B. der Schulpsychologie-Bildungsberatung ist einerseits die **„Kultivierung der Innenlandschaft“**, das heißt, die Wahl eines psychoindividuellen Ansatzes (dazu gehören:
a) Verwertung eigener Erfahrungen und Potenziale, Ressourcenorientierung;
b) Einsichtsgewinnung durch Bewusstmachung und Behebung von suboptima-

len Verhaltens- und Wahrnehmungsmustern), andererseits die **„Kultivierung der Außenlandschaft“**, das heißt die Wahl eines psychoökologischen Ansatzes (Arbeit an den Rahmenbedingungen, die für die Gesundheit als psychologische Größe relevant sind).

Die Schulpsychologie-Bildungsberatung hat eine Reihe von hilfreichen Broschüren zum kostenfreien download unter www.schulpsychologie.at erstellt. Die Themenbereiche umfassen Lerntechniken, Gewaltprävention, Angstbewältigung, Hinweise zur Psychohygiene, Krisenbewältigung, Orientierungshinweise für optimale Bildungsentscheidungen sowie für den richtigen Einsatz von Begabungen u. v. a. m. Im Herbst 2007 gab es bereits einen 2.Experten-Workshop zur psychologischen Gesundheitsförderung. Beim Expertenworkshop handelt es sich um eine eigenständige Initiative der Abteilung Schulpsychologie, die sich ja schon seit jeher mit psychologischer Gesundheitsförderung befasst.

Der Expertenworkshop ist aber nur ein Beitrag zur psychologischen Gesundheitsförderung, ein weiterer Beitrag ist die Informationsinitiative, die derzeit anläuft und im Herbst auch entsprechendes Promoting finden wird, die Themen sind: Suchtprävention, Maßnahmen im Zusammenhang mit Missbrauch, Gewaltprävention, Skilltraining (d. h. Training von Fertigkeiten wie z. B. Lerntechniken, Selbstbehauptung, Stresstoleranz) usw.

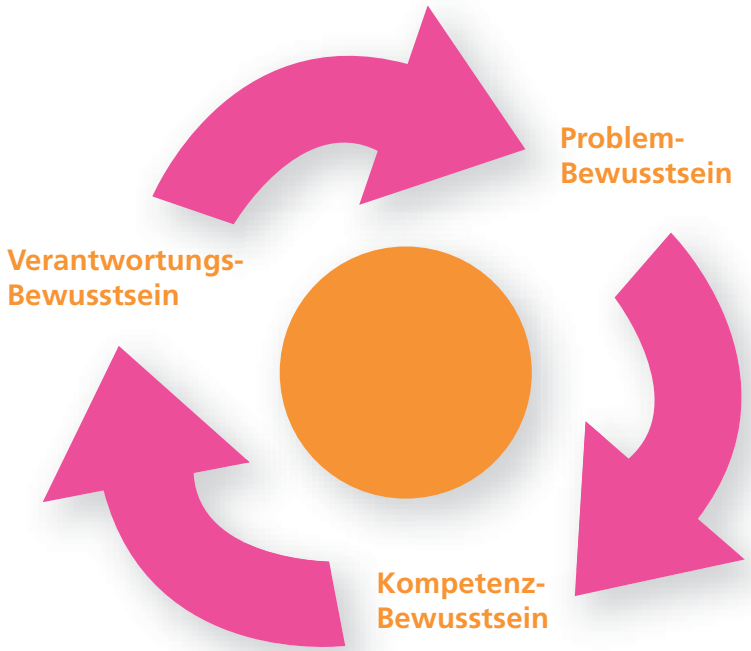
Dimensionen der beruflichen Psychohygiene[9] und Arbeit an den Rahmenbedingungen

Drei Faktoren sind entscheidend für die Verbesserung von Situationen, Rahmenbedingungen, aber ebenso auch für Veränderungen bei sich selbst:

- Es ist notwendig, sensibilisiert zu sein für das Erkennen von Problemen (negative Extreme: Probleme verniedlichen, ignorieren versus überall Probleme sehen, katastrophieren).
- Wenn Probleme erkannt wurden, dann ist es entscheidend, die eigenen Veränderungspotenziale angemessen einzuschätzen, Kompetenzbewusstsein zu entwickeln und der Realität so weit wie möglich anzupassen (negative Extreme: Selbstwirksamkeitsüberschätzung versus Minderwertigkeits- und Ohnmachtsgefühle).

[9] Die Ausführungen konzentrieren sich auf den psychischen Bereich und auf den Appell an alle Schulpartner, sich für einen „positiven Klimawandel“ einzusetzen. Körperliche Gesundheit, existentielle Lebensgrundlagen wie ausreichende finanzielle Mittel, persönliche Sicherheit u.v.a.m. sind ebenso zu berücksichtigen.

> Das Wissen um die Fähigkeit zur Veränderung von Situationen genügt aber nicht, es muss auch das Bewusstsein dafür geschärft werden, diese Veränderungen dann zu setzen, wenn dies die Situation erfordert, das heißt, zum Problembewusstsein und Kompetenzbewusstsein muss das Verantwortungsbewusstsein dazu kommen (negative Extreme: Überengagement und überzogene Schuldgefühle versus unreflektiertes Handeln ohne Gefühl der Rechtfertigung vor sich selbst oder anderen).



Der Kreis in der Mitte des Kreisprozesses weist auf die fünf folgenden Problemfelder hin: Persönlichkeit, Gemeinschaft, Arbeitsklima, Entwicklung, Professionelle Unterstützung. Man stelle sich vor, dass sich die Pfeile um den Kreis drehen, somit ergeben sich in jedem Problemfeld die Fragen nach dem (ausreichend?) vorhandenen Problem-, Kompetenz- und Verantwortungsbewusstsein. Z. B. kann man sich fragen: Ist unsere Gemeinschaft sensibel genug für 0die vorhandenen Beziehungsprobleme? Glauben alle, dass sie Wichtiges zum Klima beitragen können? Leisten alle diese Beiträge? Ähnliche Fragen sind auch in den anderen Problemfeldern zielführend.

> 1. Persönlichkeit

Als Person respektiert werden! Persönliche Überzeugungen gelten lassen und das Recht zugestehen, dem eigenen Gewissen entsprechend zu handeln! Jede/r hat einen persönlichen Blickwinkel. Niemand hat die Wahrheit gepachtet. Die Suche nach einer gemeinsamen Sicht erfordert Respekt vor anderen und vor uns selbst. Wo immer die persönliche Würde bei uns oder anderen angegriffen wird, sollten wir uns dagegen wehren. Kein Abwerten! Kein Lächerlichmachen! Keine Gewalt!

> 2. Gemeinschaft

In die bestehende Gruppe integriert werden! Unterstützung und Hilfe anbieten! Unterstützen heißt Hilfe zur Selbsthilfe – nicht „entmündigen"! Aber das „Helfersyndrom" (sich wichtig machen durch Hilfeleistungen) ist heute nicht mehr das Problem, sondern eher die „Geht-mich-nichts-an-Mentalität". Solidarität ist lebensnotwendig. Vereinsamung kann krank machen. Jede/r ist in irgendeiner Weise „Außenseiter" und hat Schwachstellen. Wir müssen daher darauf achten, dass niemand ausgeschlossen oder isoliert wird. Mobbing? – Nein, danke!!

> 3. Arbeitsklima

Positive Arbeitsbedingungen! Wir alle sollten dazu beitragen: Bessere Leistungsbedingungen überlegen, Erholungspausen gestalten, miteinander reden, etwas füreinander tun.. Wir müssen uns und andere vor krankmachendem Stress (z. B. durch Reizüberlastung, Hektik, Lärm, Überforderung...) schützen.

> 4. Entwicklung

Sich im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten selbst verwirklichen! Die eigenen Fähigkeiten entfalten! Das Weiter-Lernen ernstnehmen! Und deshalb – Fehler machen dürfen! Einander Zeit zum Verstehen und Üben zugestehen und Mut machen, aus Erfahrungen zu lernen. Perfektionismus und Ungeduld sind Stress-Erzeuger und Krank-Macher. Wo immer möglich, die eigenen Begabungen und Ressourcen bei uns und anderen anregen. Dieses individuelle Wachstum darf aber nicht auf Kosten anderer gehen.

> 5. Professionelle Unterstützung

Jede verfügbare fachliche Hilfe in Anspruch nehmen! Z. B. die Schulpsychologie-Bildungsberatung: Zur Herstellung oder Aufrechterhaltung des positiven Selbstwertgefühls, der Lebensqualität! Zur Verbesserung von Fähigkeiten! Zur Förderung der Persönlichkeit, der Gemeinschaft, des Arbeitsklimas, der Entwicklung! Zum Auffinden des persönlichen Weges!

Im Nachfolgenden sind grundsätzliche Forderungen für die Erlangung oder Beibehaltung seelischen Wohlbefindens formuliert und in einer Charta zusammen gefasst. Wegen der leichteren Lesbarkeit wird durchgehend nur die männliche Form angeführt, selbstverständlich immer aber an beide Geschlechter gedacht!

Zu den Problemfeldern und den Impulsen der Charta für das Wohlbefinden gibt es etliche hilfreiche Instrumente der Umsetzung, die später beschrieben werden.

Charta der Psychohygiene

(Sedlak)

Jeder hat daher das Recht darauf (und die Pflicht, das ebensolche Recht der anderen darauf, zu beachten):

I. **Als Person respektiert zu werden!** Wo immer die persönliche Würde bei uns oder anderen angegriffen wird, sollten wir uns dagegen wehren. Man kann die Personwürde als unantastbare Grundvoraussetzung ansehen: Dann gibt es weder geistige, seelische, körperliche, noch funktionelle, soziale, materielle oder andere Minderungsgründe.

II. **Auf körperliche und seelische Gesundheit!** Wir müssen uns selbst und andere vor Stress durch Überlastung, Überforderung, Monotonie, Zeitdruck und den dadurch drohenden Folgen wie Burnout schützen. Auch Unterforderung kann krank machen: Es kränkt, wenn die eigenen Fähigkeiten nie zum Einsatz gelangen!

III. **Auf positive Arbeitsbedingungen und ein gutes Beziehungsklima!** Und jeder sollte seinen Beitrag dazu leisten. Transparenz, Verlässlichkeit, Sicherheit und andere vertrauensbildende Eigenschaften, sinnstiftende, motivierende Ziele sowie respektvoller Umgang miteinander gehören dazu. Respekt heißt auch, Berufsrolle und Funktion(alität) nicht mit der ganzen Person gleichzusetzen. Insbesondere Vorgesetzte müsse sich bewusst halten, dass die Menschen, mit denen sie zu tun haben, viel mehr sind als nur Mitarbeiter. Sie haben persönliche Lebensbereiche, Werte, Ziele!

IV. **Sich persönlich zu entfalten und sich im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten selbst zu verwirklichen!** Dazu gehört der Respekt vor der individuellen Lebens(zeit)-Gestaltung, die Achtung vor und Förderung der Balancefindung des einzelnen zwischen beruflichen, familiären und persönlichen Zielsetzungen und Interessen (work-life-balance). Das betrifft auch die Balance zwischen der Berufsforderung nach Mobilität und Flexibilität und dem persönlichen Wunsch, sich zu verwurzeln, Bleibendes zu schaffen und einen festen Bezugspunkt zu finden!

V. **Auf das grundsätzliche Vertrauen anderer in unsere Fähigkeiten, Begabungen, persönlichen Ressourcen!** Dazu gehört auch die Anerkennung unserer eigenen Problemlösungsfähigkeit und die Förderung unserer Autonomie!

VI. **Auf persönliche Überzeugungen und darauf, seinem Gewissen entsprechend zu handeln!** Verantwortung erfordert Entscheidungsfreiheit, diese verlangt nach Toleranz. Wegen unserer Fehlbarkeit sollten wir zwar unsere persönlichen Sichtweisen miteinander ausdiskutieren. Die Übereinstimmung mit anderen kann ein Nachgeben in bestimmten Bereichen bedeuten, darf aber – auch aus psychohygienischen Gründen – niemals grundsätzlich gegen die Übereinstimmung mit sich selbst erfolgen.

VII. **In die bestehende Gemeinschaft integriert zu werden!** Vereinsamung kann krank machen. Der Zugang zur Gemeinschaft sollte jedem offen stehen, der sich dies wünscht und sich darum bemüht.

VIII. **Auf Unterstützung und Hilfe durch andere** und jeder sollte auch mit dieser solidarischen Haltung anderen helfen, sei es durch Gespräche oder durch Handlungen. Dies erfordert, dass wir miteinander aufmerksam und achtsam umgehen und spüren, wann Hilfe notwendig ist und wann die Selbsthilfemöglichkeiten ausreichen.

IX. **Zu lernen!** Das heißt aber auch, Fehler machen zu dürfen. Wir sollten einander daher Zeit zum Entwickeln zugestehen und Mut machen, durch Erfahrungen zu lernen. Perfektionismus und Ungeduld sind Stress-Erzeuger und Krank-Macher.

X. **Jede verfügbare Hilfe in Anspruch zu nehmen**, die zur Aufrechterhaltung des positiven Selbstwertgefühls und der persönlichen Lebensqualität oder zu deren Wiederherstellung notwendig ist, sofern das gleiche Recht anderer darauf nicht behindert wird.

Lebendige Charta der Psychohygiene – Instrumente zur Verwirklichung

Wie kann die Charta mit Leben erfüllt werden?

1. Instrument:
ZIEL – Strukturiertes Brainstorming von Dr. Franz Sedlak

Veränderungen können strategisch erleichtert werden z. B. durch die ZIEL-Formel. (Z – Ziel, I – Information, E – Einfälle, L – Lösungen)

Ziel:

Welche Problemstellungen und daraus resultierenden, Fragen, **Ziele**, Aufgaben finde ich am wichtigsten:

Information:

Welche hilfreichen **Informationen** kann ich einbringen:

Welche **Informationen** wären unbedingt einzuholen:

Einfälle:

Welche **Einfälle**, Ideen, Anregungen habe ich ad hoc:

Lösung:

Welche **Lösung** (Entscheidung für eine oder mehrere bestimmte Ideen) halte ich für konstruktiv, realistisch, durchführbar etc.:

Die Zielformel von Dr. Sedlak ermöglicht strukturiertes Brainstorming: Zu jedem Punkt findet ein Brainstorming statt, sodass sich methodisch strukturiert eine Fülle von Ideen ergibt, die Zielformel ist bewährt in Krisenvermittlungssituationen ebenso in Kreativprozessen zum Auffinden, Gestalten und Verbreiten von neuen Ideen und Problemlösungen. Nach Durchlauf aller Stufen können neue Durchgänge sinnvoll sein, sodass sich Kreativzirkel ergeben und sich immer wieder neue Nahziele und Fernziele heraus kristallisieren.

2. Instrument:
Die sieben Säulen der Zukunft [10]

Was hilft unserer Meinung nach am besten, die Zukunft aufzubauen?
Auf welchen Säulen ruht die Zukunft?

BIOS – DAS LEBENDIGE als erste Säule der Zukunft

Lebensachtung (Achtung vor dem Lebendigen, ob Mensch, Tier oder Pflanze)
Umweltschutz (die Sorge um den gemeinsamen Lebensraum)
Qualitätsstreben (das Wie höher schätzen als das Wieviel, nach Optimierung streben)

EROS – DIE ZUWENDUNG als zweite Säule der Zukunft

Achtsamkeit (Aufmerksamkeit und Fürsorglichkeit)
Offenheit (sich Neuem gegenüber aufschließen, Transparenz)
Toleranz (Verschiedenheit bejahen können, Anderes, Fremdes zulassen)

LOGOS – DIE VERNUNFT als dritte Säule der Zukunft

Erkenntnissuche (aktive Suche nach Wissens- und Erfahrungserweiterung)
Dialogbereitschaft (nicht nur Kampf oder Flucht kennen, sondern das Gespräch suchen)
Kritikfähigkeit (mit Verstand und Gefühl unterscheiden: richtig-falsch, gut- schlecht ...)
Besonnenheit (die Mitte finden zwischen Impulsivität und Gehemmtheit)

HEROS – MUT als vierte Säule der Zukunft

Courage (mit Beherztheit notwendige Veränderungen anstreben)
Engagement (sich mit allen verfügbaren Kräften für ein Anliegen einsetzen)
Mündigkeit (die Fähigkeit und das Recht zur Selbstbestimmung nützen)
Freiheitsliebe (die Freiheit von ... und die Freiheit zu ... verteidigen)

Das **SELBST** – als fünfte Säule der Zukunft

Identitätsbewusstsein (wissen, wer man ist, was man will, was man an sich schätzt...)
Individualisierung (die persönliche Einmaligkeit und Einzigartigkeit respektieren)

[10] Siehe auch die gleichnamige Broschüre, sowie die ebenfalls unter www.schulpsychologie.at als Download enthaltene Broschüre „Das Leben ist wert-voll"

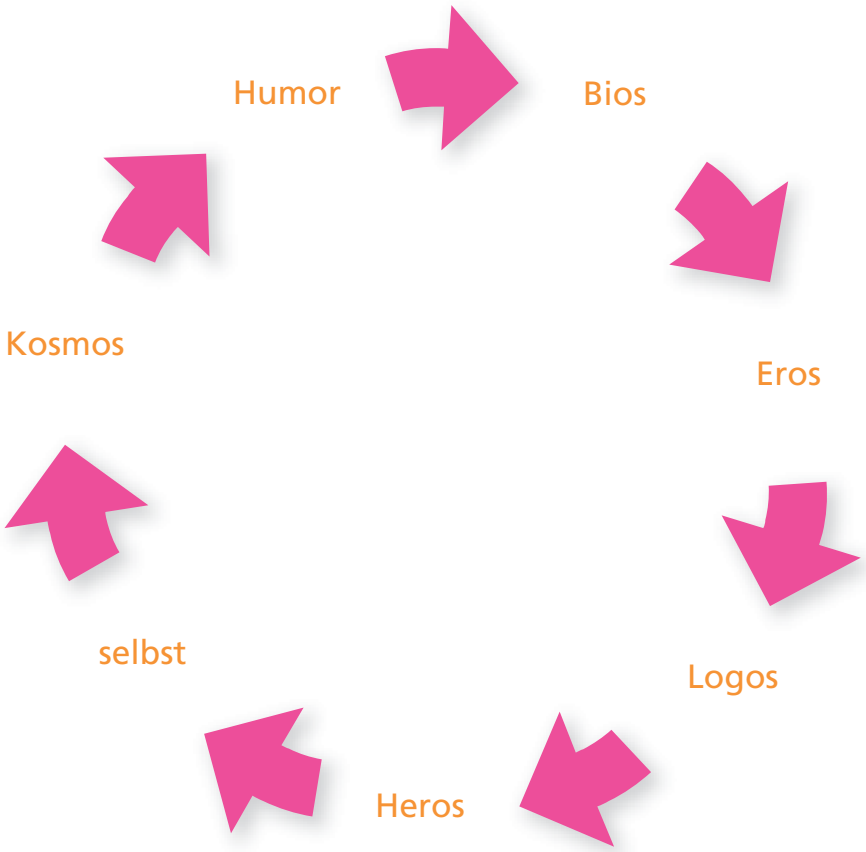
Zielbewusstsein (das, was für uns wertvoll ist, anstreben)
Reflexion (die Stellungnahme zu eigenen Handlungen und Gedanken)
Wahrhaftigkeit (ehrlich, aufrecht, offen, echt anderen und auch sich selbst gegenüber)

KOSMOS – DAS GANZE als sechste Säule der Zukunft

Solidarität (sich verlässlich und gediegen mit anderen verbunden fühlen)
Politisches Bewusstsein (die Grundlage für das Zusammenleben in einer Gesellschaft)
Verantwortung (auf die Lebensfragen anderen und sich gegenüber antworten)
Globalisierung (über die eigenen Grenzen hinaus denken)

HUMOR – als siebente Säule der Zukunft

Witz und Humor (den Witz an einer Sache als Pointe schätzen, aber noch mehr die lächelnde Gelassenheit gegenüber den Ereignissen des Lebens).



Worauf ruht die Zukunft? Die sieben Säulen der Zukunft können daraufhin diskutiert, reflektiert, meditiert werden, wo in Bildung, Politik, Gemeinschaftsleben, Kultur etc. der jeweils situativ wichtigste Veränderungspunkt liegt. Derzeit ist die Stabilisierung der Säule des Lebendigen besonders in das Bewusstsein gerückt, die gemeinsame Sorge für die Verhinderung eines katastrophalen Klimawandels. Alle nachstehend angeführten Säulen der Zukunft werden allerdings benötigt, um eine richtige Balance herbei zu führen. Die Individualisierung ist derzeit als ganz wesentliches Ziel für die Bildungsarbeit betont worden. (Das Selbst als fünfte Säule der Zukunft). Ebenso erforderlich ist aber auch das globale Denken (Kosmos als sechste Säule der Zukunft). So kann man in Diskussionen, Reflexionen, Meditationen auch zwischen den anderen Säulen fruchtbare Spannungen und Ausbalancierungen entdecken, und daraus konkrete Projekte und Maßnahmen ableiten. Der Humor spielt eine besondere Rolle: Er leitet an zur kritischen Distanz, zum fruchtbaren Wechsel des Sinnzusammenhangs (woraus sich ja oft der Lachreiz ergibt). Es ist wichtig alles ernst zu nehmen, aber auch mit Gelassenheit und Geduld unsere vielen Versuche, Irrtümer und Fehler zu ertragen – selbstverständlich nicht, um im Lachen stecken zu bleiben, sondern zu verändern, was zu verändern ist. Unsere Zukunft ruht auf vielen Säulen, viel mehr als angeführt wurden! (Das Wortsymbol für Heldenhaftigkeit HEROS wurde aus gestalterischen Gründen gewählt, selbstverständlich ist nicht nur die männliche Heldenhaftigkeit gemeint) [11].

[11] Logos, Eros, Heros, Bios, Selbst werden in Müller L & Knoll D (1998): Ins Innere der Dinge schauen. Mit Symbolen schöpferisch leben. Zürich, Düsseldorf: Walter Verlag als archetypische Symbolgruppen im Sinne von C.G. Jung beschrieben und auf den psychotherapeutischen Prozess bezogen.

3.Instrument:
Eine Landkarte der Sinnfindung

Wie finden wir zum Sinn? Sinnleere kann psychisch und physisch krank machen. Die folgende „Landkarte“ stellt die drei Wertbereiche von FRANKL dar (der Gründer der Logotherapie-Existenzanalyse hat drei Wertbereiche unterschieden, die schöpferischen Werte – etwas gestalten, erschaffen; die Erlebniswerte – Natur, Kultur und Beziehung pflegen und erleben; und die Einstellungswerte – gegenüber dem Schicksal eine konstruktive Haltung einnehmen. FRANKL hat immer wieder betont, dass das Streben nach Verwirklichung von Werten unser Leben sinnerfüllt gestaltet), weiters die Stufenleiter der Entwicklung nach ERIKSON. (Der Tiefenpsychologe hat die Entwicklungslehre von Freud erweitert, indem er den Menschen auch eingebettet in einem sozialen Gefüge beschreibt, der immer ein Entscheidener ist. Die einzelnen Entwicklungsstufen reichen vom Urvertrauen versus Urmisstrauen bis zur Integrität bzw. zum Lebensverdruss); die drei Welten, in denen wir leben (diese Unterscheidung stammt vornehmlich aus der Philosophie, die sich mit unserem Dasein befasst. Die uns umgebende Umwelt, die menschliche Mitwelt und die persönliche Eigenwelt sind die Bereiche, in denen wir unser Dasein entfalten), die 16 Werte nach REISS (dieser amerikanische Psychologe hat in Untersuchungen herausgefunden, dass es hauptsächlich 16 Werte gibt, an denen sich Menschen orientieren), die existentiellen Leitmotive und die Freizeitgestaltungswege nach SEDLAK (sie werden unten erläutert) und schließlich die fünf Säulen der Identität nach PETZOLD (der Psychotherapeut hat heraus gearbeitet, dass unsere Identität hauptsächlich auf fünf Säulen ruht, wenn durch eine Lebensveränderung die eine oder andere Säule einbricht, geben uns die anderen immer noch Halt). Die bewusst skizzenhaft, zugleich aber sehr verdichtet gestaltete Übersicht soll zum Nachdenken anregen über Werte, Entwicklungsstufen, identitätsstiftende Lebensbereiche, mit denen man viel verbindet und die man gern noch intensivier konkretisieren würde in der eigenen Lebensgestaltung. Die Landkarte lädt ein zum Überfliegen, Verweilen, Studieren.

Warum enthält die Landkarte einen Hinweis auf Sinn und Werte? Auf Freizeitgestaltung? Auf die Welten? Auf die existentiellen Leitmotive? Die derzeit starke Orientierung der Gesellschaft am wirtschaftlichen Denken führt neben manchen Vorteilen auch zu großen Risiken:

> 1. Warum Werte?

In Kaderschmieden wird Begeisterung trainiert, man wirft den Motor an und steigt auf das Gaspedal. Wohin man fährt, ist vorderhand noch nicht wichtig, sondern variabel, das Gasgeben ist wichtiger. Aber Gasgeben ohne ein Ziel, das uns dazu bewegt, Freude ohne entsprechende Beweggrund ist wie Kratzen Üben ohne, dass es juckt (ein Vergleich, den Viktor Frankl dem Autor gegenüber in einem persönlichen Gespräch angeführt hat). Die drei Wertbereiche sind fundamental. Die Auffächerung nach Reiss (einem amerikanischen Pschologen) zeigen 16 Werte an, wobei Werte wie Rache, Sparen, Status, Macht zeigen, dass hier manchmal eher von Handlungs-Motiven gesprochen werden müsste.

> 2. Warum Freizeitgestaltung?

Immer mehr wird verlangt, dass man sich rund um die Uhr mit der beruflichen Tätigkeit identifiziert. Dagegen ist nichts einzuwenden, denn Identifikation ist ja nicht Stückwerk. Aber die ständige Abrufbereitschaft, die Errichtung von „Vorbildern“, die keine Freizeit mehr kennen und auch in der Nacht, in der Freizeit, am freien Wochenende freiwillig mehr Zeit mit der Arbeit als mit der Familie, mit Freunden verbringen, erzeugt nach und nach den Singletyp, dessen Identität sich aus der beruflichen Tätigkeit ausschließlich ableitet, und von dem auch zunehmend die Entwurzelung verlangt wird (man nennt sie „Flexibilität“ des Einsatzortes). So kommt zum Single noch das Nomadentum. Die psychischen Folgen sind nicht abzuschätzen, sondern am ehesten vergleichbar mit Heranwachsenden, die in ihrer Familie nicht mehr Geborgenheit, Halt und Sicherheit finden, weil kein Familienleben mehr statt findet, sondern nur mehr ein Parallel- Lauf einzelner Personen. Der Beziehungsverarmung folgt Beziehungslosigkeit.

> 3. Warum die Anführung der Welten?

In Kursen wird oft vermittelt, wie vorteilhaft es ist, sich auf jenen Bereich zu beschränken, den man direkt (oder zumindest indirekt) gestalten kann. Man soll sich nicht mit dem „unbeeinflussbaren Rundherum“ aufhalten. Die Aufzählung der Eigenwelt, Mitwelt und Umwelt spricht eine andere Sprache. Wo die ausschließlich berufliche Mitwelt propagiert wird, verschwinden Eigenwelt und Umwelt aus dem Blickfeld.

> 4. Warum die Entwicklungsstufen nach Erikson?

Es besteht die Gefahr, dass der Schritt von der Identität und vom Selbstwert zur Intimität, Generativität und Fürsorge nicht mehr angestrebt oder bewältigt wird.

Mit anderen Worten, wenn wir nicht für Weiterentwicklung sorgen, wandeln wir uns nach und nach in eine Gesellschaft, die durch Egozentrik, Narzissmus gekennzeichnet ist. Die „Ego-Marke“ wird propagiert, die Begegnung mit anderen nur mehr virtuell vollzogen. Die Solidarität wird eingeengt und auch der Blick für die Nachhaltigkeit (das zeigen z. B. auch einzelne Vorstöße junger Menschen in Richtung „Aufkündigung des Pensionenvertrags“).

> 5. Warum die existentiellen Leitmotive?

Wie unser Bewusstsein arbeitet, ist weitgehend vorgegeben (neurobiologisch, aber auch philosophisch: Kant hat auf die Kategorien hingewiesen, d. h. auf die Art, wie sich unser Denken strukturiert, z. B. Zeit, Raum, Ursache, Ziel, Menge usw.); wie wir aber unser Menschsein gestalten, unsere Existenz leben, das bietet Freiräume. Während die „Existentialien“ nach Heidegger Grundgegebenheiten menschlicher Existenz kennzeichnen, wie etwa Angst, Sorge, zielen die konkreteren existentiellen Leitmotive auf die persönliche Lebensgestaltung. Derzeit besteht die Gefahr, sich mit den neurobiologischen Strukturen und mit den Kategorien des Bewusstseins zu „begnügen“, die „Existentialien“ aus dem Bewusstsein zu verdrängen und die existentiellen Leitmotive mit management by objectives gleich zu setzen, das Funktionieren und Effektivität höher zu schätzen als die Gestaltung und Erfüllung.

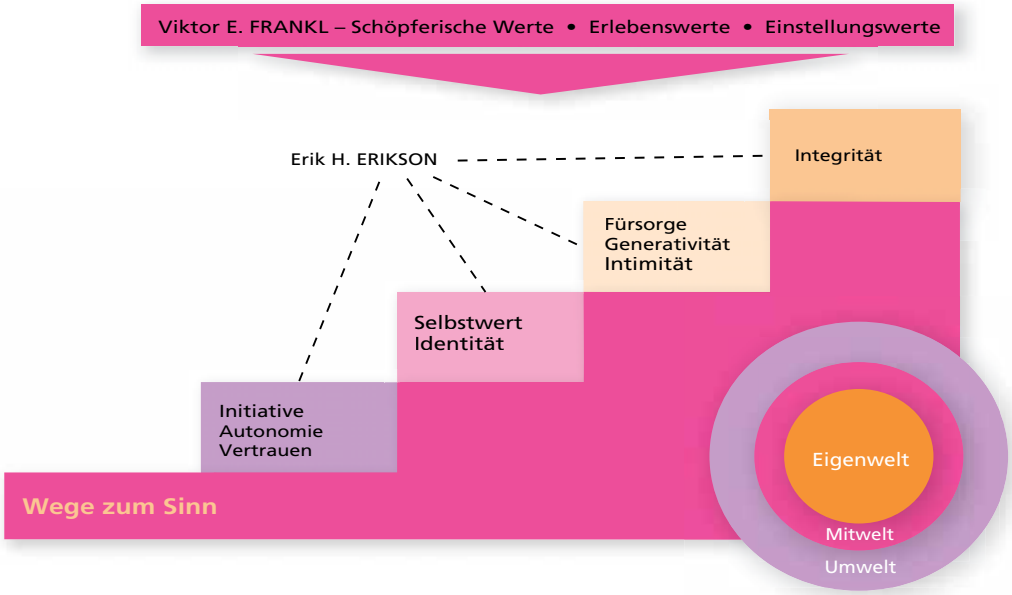
Wie verwendet man die nebenstehende Landkarte?

Die Landkarte zeigt verschiedene Wege zum Sinn (beispielhaft, es gibt natürlich noch viele andere, nicht angeführte Wege). Zwar haben alle Wege dasselbe Ziel – die Sinnerfüllung , aber sie haben einen unterschiedlichen Verlauf, daher kann man zunächst einen Weg aussuchen, z. B. man wählt die drei Wertkategorien, die Frankl angegeben hat, oder die 16 Werte nach Reiss und überlegt, welche Werte man selbst betont, vernachlässigt, praktisch umsetzt, womit man sich wenig oder überhaupt noch nicht befasst hat usw. Oder man setzt bei der Stufenleiter (die Stufen sind in sich noch unterteilbar) an und fragt mit Erikson, auf welcher Stufe bin ich derzeit, geht es mir z. B. besonders um den Selbstwert? Ist für mich eine liebevolle intime Beziehung oder die Fürsorglichkeit für die Nachkommenschaft derzeit besonders wichtig in meinem Leben? Oder man befasst sich mit den existentiellen Leitmotiven (Sedlak) und fragt sich: Welche Leitmotive verwirkliche ich? Auch die Freizeit kann auf ihre Sinnhaftigkeit befragt werden: Was dominiert in meiner Freizeitgestaltung? Ebenso kann man ansetzen bei der Frage der eigenen Identität (Petzold): Was verleiht mir derzeit die Gewissheit, ein unverwechselbarer Mensch zu sein (Säulen der Identität)? Auch die Frage, in „welcher Welt“ man sich hauptsächlich bewegt, ist wertvoll: Bin ich derzeit besonders interessiert an meiner Umwelt, meiner Mitwelt oder meiner Eigenwelt – in welcher Welt lebe ich derzeit besonders intensiv?

Die Landkarte erklärt nicht, sie bringt viele Begriffe, die man näher betrachten muss, zu denen man Konkretisierungen finden muss. Die Landkarte enthält nur die Darstellung von Wegen, Orten, Zielen, nicht schon die Reisebroschüre selbst. Die Landkarte ist auf eine Seite gedruckt, damit man einen guten Überblick hat – dadurch ist die Information dicht und der Maßstab recht klein. Vielleicht tut man gut, auch bei den genannten Autoren (Frankl, Erikson, Petzold, Reiss) selbst nachzulesen…

Das Wichtigste freilich an jedem Weg ist der innere Aufbruch dazu!

Wege zum Sinn



Wertprofil (Steven REISS)

1. **Macht:** Streben nach Erfolg, Leistung, Führung und Einfluss;
2. **Unabhängigkeit:** Streben nach Freiheit, Selbstgenügsamkeit und Autarkie;
3. **Neugier:** Streben nach Wissen und Wahrheit;
4. **Anerkennung:** Streben nach sozialer Akzeptanz, Zugehörigkeit und positivem Selbstwert;
5. **Ordnung:** Streben nach Stabilität, Klarheit und guter Organisation;
6. **Sparen:** Streben, Eigentum und materielle Güter anzuhäufen;
7. **Ehre:** Streben, moralisch, loyal und charakterlich integer zu leben;
8. **Idealismus:** Streben nach Gerechtigkeit und Fairness;
9. **Beziehungen:** Streben nach Freundschaft, Freude und Humor;
10. **Familie:** Streben nach einem Familienleben und vor allem danach, eigene Kinder zu erziehen;
11. **Status:** Streben nach "social standing", nach Reichtum, Titeln und öffentlicher Aufmerksamkeit;
12. **Rache:** Streben nach Konkurrenz, Kampf, Aggressivität und Vergeltung;
13. **Romantik:** Streben nach einem erotischen Leben, Sex und Schönheit;
14. **Ernährung:** Streben nach Essen und Nahrung;
15. **Körperliche Aktivität:** Streben nach Fitness und Bewegung;
16. **Ruhe:** Streben nach Entspannung und emotionaler Sicherheit

Existentielle Leitmotive (Franz SEDLAK)

1. Flexibel sein
2. achtsam sein
3. Entwicklung fördern
4. Ordnung schätzen
5. Verantwortung tragen
6. Entscheidungen fällen
7. Synergie anstreben
8. Die persönliche Wertpyramide kennen und leben
9. Allein sein können
10. Den richtigen Umgang mit der Zeit finden
11. Das Differenzierungsvermögen verfeinern
12. Andere Perspektiven berücksichtigen
13. Abschiedlichkeit (mit dem Sterben leben)
14. Ausgewogenheit
15. In Zusammenhängen denken und handeln
16. Wahrhaftigkeit sich selbst und anderen gegenüber
17. Höhere Wirklichkeiten als möglich akzeptieren
18. Schatten (ungel(i)ebte Potenziale) berücksichtigen
19. Lebensliebe
20. Die Energieerhaltung ernst nehmen
21. Ganzheitlichkeit
22. Immer wieder anfangen, immer wieder Neues zulassen.

Freizeitgestaltung (Franz SEDLAK)

Energieaufbau, Sinneskultivierung, Physische Fitness, Mentale Fitness, Sinnorientierung, Koevolution

Säulen der Identität (Hilarion PETZOLD)

Leib – Soziales Netz – Arbeit und Leistung – Materielle Sicherheit – Werte

4. Instrument: Das MIND-Modell zur Analyse, Strukturierung und Organisation von Veränderungsprozessen

Die Sinnreflexion kann gewinnen, wenn man sie strukturiert (was nicht ausschließt, dass der jeweils sinnvoll erscheinende Wertebereich über Intuition, starke Emotionen, Schicksalsereignisse etc. gefunden wurde).

Das MIND-Modell, ist als bewusstseinsstrukturierendes Instrument (und damit indirekt auch verhaltens- und erlebensmodifizierendes) im Lebensbereich Schule gut einsetzbar und erleichtert die gezielte Analyse, Deskription und Veränderung von Problemfeldern, sowie die Stimulation von Optimierungen. Das von SEDLAK entwickelte MIND-Modell kann heuristisch (hypothesengenerierend, forschungsstimulierend), aber auch als kritische Checkliste zur Überprüfung von Vorhaben oder als Checkliste für alle notwendigen Operationalisierungsschritte eingesetzt werden. Jede Variable kann mit jeder anderen in Wechselwirkung treten, jede Variable kann als unabhängige oder abhängige angesetzt werden, idiografisch (damit ist die individuelle Zugangsweise zum Besonderen, Einmaligen, Persönlichen gemeint) oder nomothetisch (damit ist die regelhafte, gesetzmäßige Zugangsweise zum allgemein Gültigen gemeint), sowie auch rationalistisch oder empirisch erschlossen werden. Das Wort MIND hat neben der Fülle an Bedeutung (Verstand, Gemüt …) die Funktion einer kognitiven Matrix für die Einordnung von Inhalten, Sachverhalten. Die Abkürzung MIND ergibt sich aus Matrix Idiographischer Nomothetischer Datenbereiche. Es kann auf alle Fragestellungen, im Folgenden daher auch auf Sinn-Fragestellungen angewendet werden.

Das rechts dargestellte Modell wurde vom Autor als umfassendes Rahmenkonzept für Forschung und Praxis im pädagogisch-psychologischen Bereich 1992 veröffentlicht (Das MIND Modell, Wien: E. Ketterl) und 1993 durch eine Entfaltung der MIND-Strategie für Studium und Beruf in den Dimensionen Förderung, Psychohygiene und Gesundheitserziehung, Kasuistik, Supervision, wissenschaftliches Arbeiten und Kreativitätsförderung ergänzt. (Umfassend verstehen und ganzheitlich handeln. Wien: E.Ketterl). Die aktuellste Beschreibung des MIND-Modells findet sich in Sedlak F (2007) (Hg): Psychologie und Psychotherapie für Schule und Studium. Wien NewYork: Springer

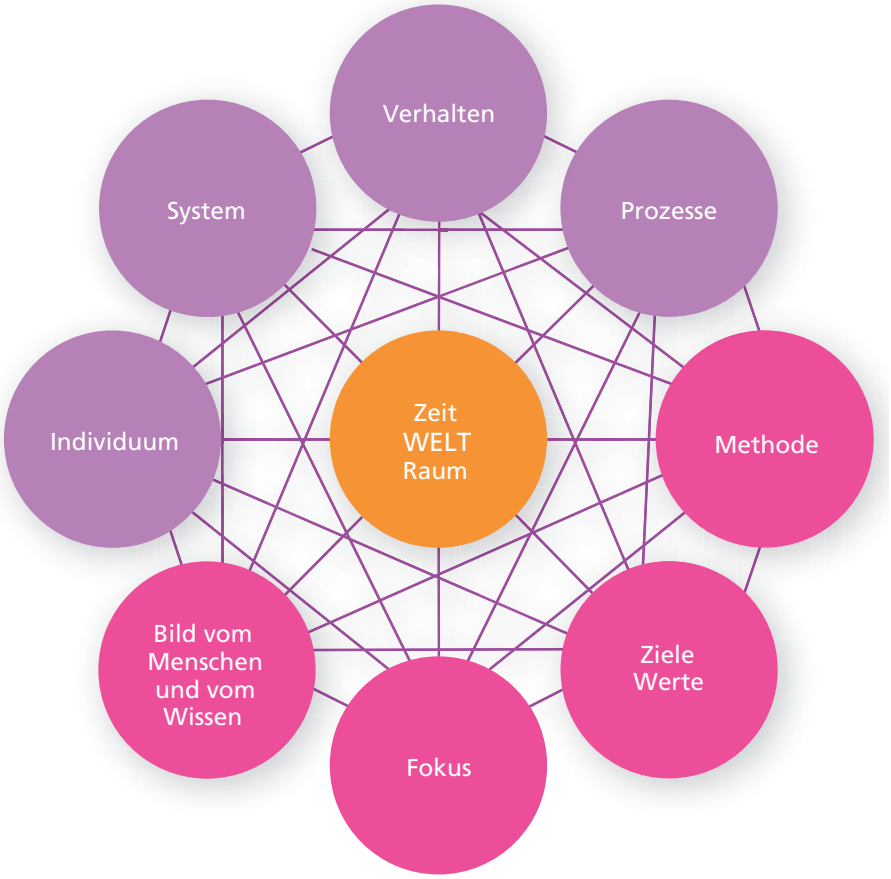


Abbildung: Das MIND-Modell von Sedlak
Im Zentrum stehen die Bereiche Zeit und Raum, d.h. „die Welt". Die vier gelben Kreise markieren das Formalobjekt (die Herangehensweise an die Forschung und spezifische Betrachtung eines Untersuchungsobjektes), die vier blauen Kreise das Materialobjekt (die Untersuchungsobjekte, d.h. Gegenstände, Inhalte, Teile der Realität). Die Strichlierung weist hin auf die Durchlässigkeit der Definitionen (= Abgrenzungen). Jeder Bereich hat Beziehung zu jedem anderen, Teilbeziehungen (zwischen 2, 3 und mehr Bereichen) können heraus gegriffen und gesondert untersucht werden.

Anwendung 1 des MIND-Modells:

Kriterien für eine verantwortungsbewusste Umgangsweise mit neuen Strategien und Konzepten zum Lernen, zur Erziehung, zur Lebensbewältigung

Die Schule wird heute mehr denn je mit Angeboten zum Lernen, zur Erziehung, zur Sinnfindung und Lebensbewältigung konfrontiert. Kriterien für die Beurteilung der Seriosität dieser Angebote sind wichtig. Man kann Anbietern zumuten, Ihr Angebot hinsichtlich bestimmter Qualitätskriterien zu analysieren. Wenn dieser Schritt abgelehnt wird, spricht das schon für sich. Anhand der Qualitätsanalyse kann leichter eine Entscheidung getroffen werden, ob das Angebot aufgegriffen wird oder nicht; und wenn, unter welchen Bedingungen. Je nach Bedeutung und vermuteter Auswirkung eines Programmangebots kann man mehr oder weniger Qualitätskriterien verbindlich formulieren, nicht immer wird man alle kritischen Fragen beantwortet wissen wollen.

Die folgenden 10 kritischen Fragen sind nach dem MIND-Modell von Sedlak orientiert.

1. **Verspricht der Ansatz Lösungen für alle oder einige Probleme?**
2. **Wie sieht das Verhältnis zwischen Theorie und Praxis aus?** Was soll erforscht werden bzw. wurde bisher erforscht? Wie brauchbar ist die Theorie für die Praxis? Was soll entsprechend der Theorie angewendet werden und wie sieht die Anwendung tatsächlich aus?
3. **Welche Ziele und Werte werden als besonders wichtig angesehen?** Mit welcher Begründung? Mit welcher Offenheit für Andersdenkende?
4. **Wie wird der Mensch ganz allgemein in diesem Programm betrachtet?** Wird der Mensch in seiner Ganzheit, Denken, Fühlen, Handeln, Geist, Körper, Mitmenschlichkeit, Willensfreiheit, Verantwortung ernst genommen? Wird er als selbstständig und aktiv oder nur als auf die Umwelt reagierend beschrieben?
5. **Wie wird nach diesem Konzept, nach dieser Methode Wissen erlangt, was gilt als Wissenschaft?** Was und wie wird beobachtet? Wie wird das Beobachtete beschrieben? Wie kommt es dann zu Beurteilungen der Beobachtungen (d. h. wie wird interpretiert, welche Kriterien werden herangezogen, wird über die Schlussfolgerung(en) diskutiert oder eine einzige als verbindlich angesehen? U.v.a.m.). Welche praktischen Konsequenzen werden daraus gezogen? Berechtigt?
6. **Welche Rolle spielen zeitliche Umstände?** Wie und warum und aus welchen Anfängen hat sich dieser Ansatz entwickelt? Spielten bestimmte Zeitströmungen eine besondere Rolle? Ist das Konzept für bestimmte Lebensabschnitte gedacht? Werden Sofort-Lösungen versprochen? **Welche Rolle spielen räumliche Bedingungen?** Wird eine Abgrenzung vorgenommen?
7. **Wird der Mensch als Individuum ernst genommen?** Werden Anlagen, Gefühle, Einstellungen, Handlungsmöglichkeiten, Ziele, ... individuell berücksichtigt?
8. **Welche Rolle spielen die jeweilige soziale Situation und das Umfeld?** Welche allgemeinen und individuellen Einflüsse der jeweiligen Lebensumstände wirken auf das Bewusstsein, Erleben und Verhalten?
9. **Welche Wechselwirkungen werden im Menschen und zwischen Menschen angenommen?** Was spielt sich beim Wahrnehmen, Erinnern, Denken, Fühlen etc. innerhalb von und zwischen Menschen ab? Wie richtig sind diese Annahmen? Welche Auswirkungen haben sie?
10. **Welche Konsequenzen fordert das Konzept, die Methode für das persönliche Verhalten?** Welche Verhaltensweisen sollen verändert werden, welche beibehalten? Wie wird das Verhalten beeinflusst? Woran erkennt man jemanden, der dieses Programm bei sich angewendet hat?

Anwendung 2:
Reflektierte, sinnvolle Gesundheitsförderung

Die gegenwärtige Diskussion von Gesundheitsbegriffen zeigt den Wandel im Verständnis von Gesundheit: Gesundheit wird ganzheitlich, als biopsychosoziale Zustands-und Verhaltenscharakteristik beschrieben.

Die folgenden Impulsfragen leiten sich aus dem MIND-Modell ab.

1. Fokus

Jedes Phänomen kann als Gesamtheit gedeutet werden, die auf ihre Komponenten untersucht werden muss. Aber jedes Phänomen kann auch selbst wieder als Element eines übergeordneten Kontextes gesehen werden.

So kann der einzelne persönlich, aber es kann auch der Rahmen der Bedingungen zur Heilung beitragen (personale und organisatorische Ressourcen der Salutogenese, d. h. der Entstehung von Gesundheit).

Impulsfragen für die psychologische Gesundheitförderung:

- Was verstehen wir unter Erziehung zur Gesundheit?
- Welchen Blickwinkel haben wir bisher eingenommen?
- Was ergibt eine Veränderung der Perspektive?
- Welchen Fokus haben die bisherigen Maßnahmen zur Prävention von Suchtverhalten, Sektenanfälligkeit, Suizidalität und Gewalt: Komponenten (=persönliche, individuelle Ebenen und Subebenen) oder Kontext (gesellschaftliche, kulturelle, subkulturelle Bedingungen)?

2. Ziele, Werte, Theorie und Praxis

Phänomene stehen nicht abstrakt, neutral „an sich“ da, sondern haben einen „Wert“ für uns, oder einen „Zielaspekt“.

In Bezug auf den Gesundheitsbegriff wirkt sich das Kriterium Ziel und Wert in einer zweifachen Weise aus: Das Ziel kann eine reine praktische Erweiterung der Fertigkeiten und Fähigkeiten, Gesundheit zu erwerben oder zu erhalten, sein. Allerdings werden Gesundheitspraktiken ohne den notwendigen theoretischen Rückhalt wohl oft mit Recht als blind oder abergläubisch bezeichnet. Anderer-

seits sind Gesundheitstheorien, die nicht in die Praxis überführbar sind, mit Recht als leer zu bezeichnen. Wir merken z. B., dass heute mehr von einer Gesundheitsorientierung als von einer Krankheitsorientierung ausgegangen wird. Die Forschung untersucht Gesundheits- bzw. Krankheitskonzepte bei Kindern und Jugendlichen.

Impulsfragen für die psychologische Gesundheitförderung:

- Wie könnte man das Prinzip der Gesundheitsorientierung statt Krankheitsorientierung auf Institutionen Schule(n), ... übertragen?
- Statt Mängel zu suchen, könnte man ...?
- Zu welchen Konsequenzen hinsichtlich der Prävention von Sucht, Sektenanfälligkeit, Suizidalität und Gewalt führt die Veränderung der Zielperspektive (z. B. statt Bekämpfung von Problemen, Förderung von Stärken)?

3. Anthropologie, Wissenschaftstheorie

Es genügt nicht nur das Ziel zu kennen, wir müssen auch den Boden kennen lernen, auf dem wir uns fortbewegen.

Wie sieht es nun mit dem fundamentalen Gesundheitsverständnis aus?
Ist Gesundheit Störungsfreiheit (der Mensch als durchorganisierter Organismus)?
Ist Gesundheit Leistungsfähigkeit (der funktionelle Aspekt)?
Ist Gesundheit Wohlbefinden?
Ist Gesundheit Anpassung im Sinne des kybernetischen Regelkreises)?
Ist Gesundheit Homöostase (Balance)?

Impulsfragen für die psychologische Gesundheitförderung:

- Was heißt „sich gesund fühlen"?
- Was ist „gesund"?
- Welche Auffassungen gibt es dazu und mit welchen Konsequenzen?
- In welcher Weise berücksichtigen die bisherigen Präventions- und Behandlungsmaßnahmen welche Art von Gesundheitsverständnis?

4. Methodik

Wenn wir nun vom bisherigen ausgehend eine bestimmte Brennweite bzw. einen bestimmten Winkel für die Erfassung der Wirklichkeit gewählt haben, wenn wir ein Ziel definiert haben, und uns auch Gedanken über den theoretischen Boden gemacht haben, auf dem wir uns bewegen, dann schließt sich logischerweise auch die Überlegung an, auf welchem Pfad wir am besten zu dem Ziel gelangen.

Das moderne Wissenschaftsverständnis geht von der komplexen Wechselwirkung zwischen allen Phänomenen aus.

Die Vernetztheit zwischen Beobachter und Beobachtetem zeigt ihre positiven Effekte darin, dass immer begründeter von einer Diagnose im Dialog ausgegangen wird, oder dass Therapie als Beziehung und Beziehung als Therapie formuliert werden können. Das Ernstnehmen des Subjekts zeigt sich in der Gesundheitsdebatte auch darin, dass wir subjektive Theorien über Gesundheit und Krankheit bzw. dazugehörende Alltagskonzepte untersuchen.

Impulsfragen für die psychologische Gesundheitförderung:

- Was wäre eine dialogische Diagnose in verschiedenen Bereichen der Öffentlichkeit, z. B. der Schule, oder in Ämtern bei der Konfliktdefinition oder Klärung von Problemen?
- Wie könnte ein „Lehr- und Erziehungsauftrag als Beziehungsgestaltung“ konzipiert und durchgeführt werden?
- Wie könnte ein gemeinsamer Dialog in der Prävention geführt werden?

5. Zeitliche, räumliche Dimension

Den nächsten Bereich ergibt die Frage der Zeit, bzw. der Entwicklung.

In der Debatte um den Gesundheitsbegriff begegnen wir z. B. dem Ausdruck „Patientenkarriere“ und meinen damit alle Ereignisse und Umstände, die dazu geführt haben, dass jemand zum Patienten wurde. Im Sinne der Suche nach dem Gesunden im Patienten könnten wir aber auch einen positiven Entwicklungsbegriff formulieren und von einer „Ressourcengeschichte“ sprechen, d. h. zu erfassen suchen, welche Fähigkeiten, Überlebensmöglichkeiten, welche

Taktiken und Strategien im jeweiligen Lebensstil ein Mensch entwickelt hat, um mit verschiedenen Belastungen umzugehen. Gibt es gesundheitsökologische Überlegungen (Gesundheitsbelastungen durch Umweltbedingungen?)

Impulsfragen für die psychologische Gesundheitförderung:

- Welche „Patienten"karrieren gibt es außerhalb des klinischen Bereichs?
- Wie könnten – als Gegenbeispiel – konkrete Ressourcenkarrieren (in der Schule, im Beruf) aussehen?
- Welche räumlichen Rahmenbedingungen machen krank?
- Wie könnte im Gegenteil ein gesundheitsförderlicher Lebensraum aussehen, privat, im Beruf, im Bildungsbereich?

6. Individualität

Ein fünfter Bereich ist das Individuum mit dem vollen Ausdruck seiner Emotionalität, seiner Leiblichkeit, aber auch seiner kognitiven Absichten und auch der dazu notwendigen Strategie im Handeln.

Dieser Datenbereich lehrt uns, das Individuum ganzheitlich, mehrdimensional zu sehen. In diesem Sinn ist auch ein Gesundheitsbegriff zu verstehen, der nicht nur somatisch, sondern auch psychisch definiert ist. Dies kommt zum Beispiel in der Ottawa-Charta der WHO, aber auch im österreichischen Psychotherapiegesetz zum Ausdruck.

Impulsfragen für die psychologische Gesundheitförderung:

- Welche Dimensionen der individuellen Gesundheit kommen in bestimmten Arbeits- und Lebensbereichen zu kurz (Physisches, Psychisches, Mentales, Aktionales)?
- Welche müssten in der Präventionsarbeit mehr berücksichtigt werden?

7. Sozialität

Mit Sozialität bzw. Ernstnehmen des Lebensraums, des Kontextes meinen wirumfassendes Interaktionsgeschehen zwischen Einzelnem und Umwelt. Hierher gehört das gesellschaftliche Bewusstsein von Gesundheit, die Gesellschaftsfähigkeit von Krankheiten und Störungen:

Impulsfragen für die psychologische Gesundheitförderung:

- Welche Bedingungen des gesellschaftlichen Lebens sind relevant für ein gesundes Klima?
- Welche mitmenschlichen Kontext-Bedingungen sind förderlich für die Präventionsarbeit?

8. Prozesse

Sehr viele Prozesse sind notwendig, bis wir ein sichtbares Ergebnis vor uns haben. Wobei wir nicht alles erfassen an Teilprozessen, die ablaufen, bis es zu einem manifesten Bestand kommt.

Dieses Prozessbewusstsein sehen wir z. B. in der Gesundheitsdebatte bei Überlegungen zu Kontrollüberzeugung (das ist die Überzeugung, für seine eigene Gesundheit sorgen zu können, oder am Gegenpol: einem unerbittlichen Schicksal ausgeliefert zu sein).

Impulsfragen für die psychologische Gesundheitförderung:

- Welche unerwünschten Nebenwirkungen haben manche positiven Ideen im Bereich der Gesundheitsverwaltung gehabt?
- Wie kann man in Zukunft störende Nebeneffekte minimieren?
- Welche Beispiele gibt es für kleine positive Impulse, die zu einer konstruktiven „Kettenreaktion“ geführt haben?

9. Verhalten

Ein letzter Bereich möge noch genannt werden: das Verhalten.

In der Debatte um die Gesundheitsförderung können wir Gesundheit als eine Verkettung mehrerer Glieder ansehen, angefangen von biochemischen über intra- und interpsychischen Elementen, bis hin zu dem, was man als Gesundheitsverhalten bezeichnen könnte. So wurde interessanterweise Gesundheit definiert als Entwicklung der Handlungsfähigkeit. Oder Gesundheit als Prozess, der durch die Aktivität des einzelnen hergestellt wird und sich dann in dementsprechender Handlungsfähigkeit ausdrückt. Die Gewichtung des Verhaltens sehen wir z. B. auch im Entstehen neuer Disziplinen wie z. B. der Verhaltensmedizin.

Impulsfragen für die psychologische Gesundheitförderung:

> Welche Beispiele könnte man sammeln, um positives Gesundheitsverhalten zu demonstrieren?

5. Instrument:

Seminarblätter zum Umgang mit Stress, zur Gesprächsgestaltung und zur Krisenbewältigung

Die Seminarblätter enthalten niederschwellige, skizzenhafte Anregungen zum Nachdenken, Diskutieren, Verändern von Verhaltensweisen, Lösungsmustern, Befindlichkeiten allein oder in einer Gruppe, einem Team.

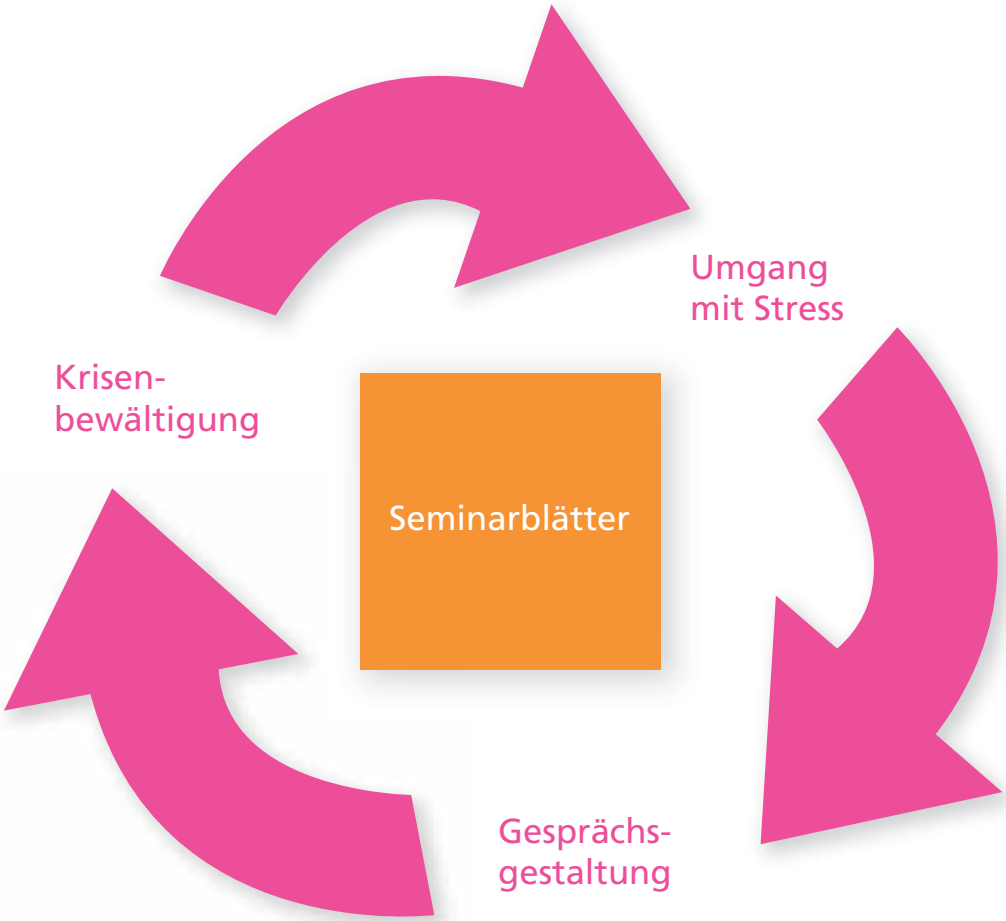
Wichtigste Zielsetzung ist die Impulssetzung, daher auch nur Skizzen, einfach, kurz und ergänzungsfähig, pro Blatt gibt es meist nur einen Impuls. Reaktionen wie z. B. „Aber dazu gehört doch noch viel mehr! Ich würde das ganz anders sehen! Da muss man aber sehr unterscheiden, wann und wie!“ sind willkommen. Die Seminarblätter sind als Anstoß für eigene Gedanken und die eigene Meinungsbildung gedacht. Ihre Gestaltung macht sie auch für Kopiervorlagen geeignet.

Die Seminarblätter ermöglichen eine themenzentrierte Beteiligung mehrerer Personen mit Kopf und Herz. Es bedarf im allgemeinen Fall nicht der Beiziehung einer fachkundigen Moderation oder eines expertenhaften Coachings oder einer gruppendynamischen Führung. Die Anregungen können allerdings auch in schwierigen Situationen eingesetzt werden und dann Ausgangspunkt von Klärungsprozessen unter fachkundiger Leitung sein.

Auch für die individuelle Beschäftigung mit Stressreduzierung, Kommunikationsverhalten und Krisenbewältigung können die Seminarblätter heran gezogen werden. Ziel von allem ist die Förderung der seelischen Gesundheit!

Seminarblätter

Die Seminarblätter sind so gestaltet, dass sie sich als Kopiervorlagen eignen.



Was jeder von uns dringend braucht![12]

Unser Organismus ist in der Lage, sich unterschiedlichsten Bedingungen anzupassen. Wird er jedoch überstrapaziert, kommt es zum STRESS.

STRESS:

- Alarmierung des Körpers – Einstellung auf Kampf oder Flucht
- Drosselung der Vitalvorgänge und Denkblockade
- Erschöpfung nach zu langem Widerstand

Mangel an Bedürfniserfüllungen (s.o.) und überfordernde Situationen können Stress auslösen.

? Wie sieht es mit meiner, deiner, unserer Wertpyramide aus?

[12] Orientiert an Maslow, Abraham H.: Motivation und Persönlichkeit, Rowohlt Tb. 2002

Wahrnehmung der Befindlichkeit

A

B

In jedem Kontakt begegnen einander Menschen mit all ihren Bedürfnissen.

Situation 1: Jemand fühlt sich unbefriedigt, unausgewogen, ärgerlich, gereizt, gestresst.

Folge: Klares Denken und Handeln ist erschwert, ebenso ein reibungsloser Kontakt sowie Zuhören und Verstehen.

? Anzeichen für die negative Befindlichkeit ?

Situation 2: Jemand fühlt sich zufrieden, innerlich ausgeglichen, gut gelaunt.

Folge: Klares Denken und Handeln gelingt, ebenso auch der Kontakt bzw. Zuhören und Verstehen.

? Erkennbare Anzeichen für die positive Befindlichkeit ?

Verbesserung der Befindlichkeit

KRISENBEREICH

Welche Krisenstrategie ist notwendig?

Ich Du

BEWÄHRUNGSBEREICH

Ich Du

1. Wie kam ich in eine Minus-Lage?
2. Wie komme ich aus der Minus-Lage?
3. Was kann ich dazu tun?
4. Was können andere für mich tun?

BEWÄHRUNGSBEREICH

1. Wie kam der/die Andere in eine Minus-Lage?
2. Wie kommt er/sie aus einer Minus-Lage
3. Was kann er/sie dazu tun?
4. Wer kann etwas für ihn/sie tun?

OPTIMALBEREICH

1. Wie kann dieser optimale Zustand beibehalten werden?
2. Kann aus dem Idealfall ein Regelfall werden?

KRISENBEREICH

Krisenstrategie verwandeln in

Mit anderen Worten:
Aus dem Krisenbereich in den Bewährungsbereich, indem man sich und den anderen aufbaut (s.u.), aus dem Bewährungsbereich in den Optimalbereich!

BEWÄHRUNGSBEREICH

Man bringt sich selbst ins Plus, wenn man bedenkt: Wie sorge ich für Gesundheit und Lebenskraft, Sicherheit und Geborgenheit, Kontakt zu anderen, Anerkennung, das Gefühl, etwas Wertvolles zu leisten; Ziele, für die man sich einsetzt. Was mir hilft: Entspannung/Erholung, Pufferzonen einplanen (denn Stress = 100 % verplante Zeit), Aussprachemöglichkeiten suchen, Verstärker (soziale, materielle etc. Belohnungen) in Anspruch nehmen. **BPP**-Taktik: Das eigene Problem und sich selbst **b**eim **P**ositiven **p**acken!

BEWÄHRUNGSBEREICH

Man bringt den anderen ins Plus durch folgende wichtige Schritte: die Bedürfnisse des anderen erkennen und akzeptieren. Verstehend zuhören. Freiheit und Verantwortung ansprechen – BPP-Taktik, d. h. wenn möglich: alternative Ziele, Wege zeigen, die gegebenen Freiheitsräume ansprechen. D. h. aber auch bewusst machen, wo man gebraucht wird, wo es auf das eigene Mitwirken ankommt, wo die vorhandenen Fähigkeiten wichtig sind usw.

OPTIMALBEREICH

Positive Beispiele für ein gutes Beziehungsklima und Modelle für die produktive Bewältigung von Herausforderungen bieten! Anreize geben.
Der Optimalbereich ist niemals eine für alle Zeit erreichte Zielmarke, man muss sich kontinuierlich dafür einsetzen, immer wieder sich bemühen, nichts als für dauerhaft gegeben betrachten.

Hilfreiche Leitgedanken und Merksprüche

KRISENBEREICH

Ich Du

JEDES KONTAKTPROBLEM HAT ZWEI SEITEN
DICH UND MICH

Motto: Wenn zwei keinen klaren Kopf haben (weil er mit Ärger, Kummer etc. voll ist), kann kaum eine Klärung erfolgen, Folge: Fehlreaktionen!
KLARER KOPF ERMÖGLICHT KLÄRUNG!
Bei Neigung zu überschießenden Reaktionen hilft die Formel: KLARER KOPF UND KEINE KANONEN!

BEWÄHRUNGSBEREICH

MINUS-CHECK AM MORGEN
1. Bin ich im Plus oder im Minus?
2. Wenn ich im Minus bin, wie kann ich mir helfen?
3. Brauche ich Hilfe? Wer kann mich aufbauen?

Bei Neigung zu Perfektion, Selbstvorwürfen:
IRREN IST MENSCHLICH – AUCH ICH BIN EIN MENSCH!
Bei Verzagtheit und Unsicherheit
Tief durchatmen und denken:
RUHIG BLUT – NUR MUT, ES GEHT GUT!

BEWÄHRUNGSBEREICH

Wenn der andere gereizt etc. ist, dann weiß ich: Durch Ruhe, Überlegenheit kann ich die Situation entspannen.
Motto:
WIE ICH DIR, SO DU MIR! VERSTEHEN HEISST STEHEN!
Wenn ich dem anderen den Boden unter seinen Füßen lasse (und nicht aggressiv, zynisch etc. bin), den anderen nicht kleiner mache, dann wird er mich besser verstehen!
Ich selbst muss natürlich auch stehen! Besonders wichtig: Den anderen BEIM POSITIVEN PACKEN! (BPP-Taktik)

OPTIMALBEREICH

Bei uns läuft alles prima!
Das sollten auch die anderen wissen!
Dafür sorge ich!

Vielleicht kann ich der/m einen oder anderen Kolleg/in/en durch Tipps helfen!

Ausgewogene Unternehmensphilosophie

Zwei Extreme

Nur die Leistung zählt, nicht der Mensch. Am wichtigsten ist die Aufgabenerfüllung! Auch auf Kosten der Beziehung …

Nur der Mensch zählt, nicht die Leistung. Am wichtigsten ist eine gute Beziehung! Auch auf Kosten der Leistung …

Die richtige Mitte

Persönliche Beziehung und fachlichen Auftrag in Einklang bringen!

Es ist deshalb besonders wichtig:

- Leistung und Beziehung – beides wichtig nehmen!
- Genaue Absteckung des Verantwortungsbereiches
- Übereinstimmende Beurteilung von Störungen
- Gemeinsame Festlegung zweckmäßiger Konsequenzen
- Möglichkeiten der Beziehungsförderung und Optimierung des Arbeitsklimas

Acht Punkte für die allgemeine Konfliktlösung

- Um welche Störung handelt sich?
- Wer oder was ist/wird gestört?
- Handelt es sich um eine leichte oder schwere Störung?
- Kann abgewartet werden oder muss man sofort eingreifen?
- Kann man allein damit fertig werden oder braucht man die Hilfe anderer dazu?
- Welche Mittel kann man einsetzen?
- Wie kann man eine gemeinsam befriedigende Lösung herstellen?
- Wie kann man einen positiven Aspekt ansprechen?

1. Störungsart definieren
2. Betroffene feststellen
3. Schweregrad bestimmen
4. Zeitdruck abschätzen
5. Außenhilfen überlegen
6. Mitteleinsatz klären
7. Konsens herstellen
8. Beim Positiven packen

Wichtige Phasen im Gespräch[13]

STARKE EMOTIONEN	Begleiten, Gefühle akzeptieren, Gefühle weder vergrößern noch verkleinern, Verständnis zeigen. („Ich kann mir vorstellen, wie dir zumute ist.“) Wertschätzung bekunden, indem man die Erregung des anderen ernst nimmt, auch wenn man selbst anders empfindet. Ernst nehmen heißt auch echt bleiben, keine Gefühle heucheln. Akzeptieren ist nicht gleichbedeutend mit totalem Mitschwingen.
ABWEHR, OPPOSITION	Die Gründe der Abwehr entdecken, indem man Fragen stellt, die den anderen zu einer Darstellung seiner Gedanken bewegen. Z.B. „Warum glaubst du, dass das nicht geht?“ „Wieviel wäre dazu notwendig?“ „Wie wäre es, wenn du es so versuchen würdest?“ Nicht versuchen, den Gesprächspartner in seinem Denken zu kritisieren, ihn zu überreden. Die eigenen Fragen kurz begründen. Z.B. „Ich frage dich das, weil ich sicher sein möchte, dass ich dich richtig verstehe“
UNSICHERHEIT	Auftauchende Unsicherheiten oder Informationsbedürfnisse durch kurze, klare Antworten mindern oder beseitigen. Dabei sollte man auch Aktionsvorschläge und die daraus resultierenden Vorteile auf weitere und nähere Sicht einbringen! Informieren heißt nicht Bedrängen! Durch Nachfragen sichern, dass die Information angekommen ist. Aber kein Prüfungsquiz daraus machen.
ABGELENKTHEIT	Verständnisfragen stellen, die den Gesprächspartner dazu bewegen, das Gehörte mit eigenen Fragen, Worten, Überlegungen darzustellen. Kurz, prägnant reden. Wichtiges zweimal sagen. Den Gesprächspartner viel mitreden lassen.

[13] Nach Anregungen von J.Nierenberg

Wie man besser miteinander reden kann

Fehler beim Sprechenden

1. Unorganisiert
2. Ungenau
3. Zu viel auf einmal
4. Zu kompakt, konzentriert

Fehler beim Zuhörenden

1. Unaufmerksam
2. Schon an die Antwort denken, während der andere noch redet
3. Nur Details sehen, selektiv heraushören
4. Nach eigenem Schema urteilen

Wichtig

Klar, kurz und einfach = verständlich ausdrücken
Sich auf den Sprechenden konzentrieren
Seine Schwierigkeit und seine Sichtweise akzeptieren
Ausreden lassen
Nicht dirigieren
Nicht bewerten
Nicht banalisieren
Nicht durch Kritik abblocken
Nicht unterbrechen
Nicht mit eigenen Problemen kontern.

Eigene Diagnose:

WIE OFT KOMMEN BEI MIR FOLGENDE ÄUSSERUNGEN VOR

So sollte es nicht sein …
So und so ist es …
Dein Problem ist dies …
Als Lösung würde ich vorschlagen …
Das kommt öfters vor …
Das ist so, weil du …

Wie sind diese Äußerungsweisen zu beurteilen?

Nach Anregungen von Schwäbisch/Siems, Th. Gordon u. a.

Wichtige Beziehungsbotschaften, Erwartungen, Befürchtungen

ICH BIN LEHRER/IN, ERZIEHER/IN, ELTERNTEIL, SCHÜLER/IN, MITARBEITER/IN, VORGESETZTE/R

und schicke meine Botschaft an

LEHRER/INNEN, ERZIEHER/INNEN, ELTERN, SCHÜLER/INNEN, MITARBEITER/IN, VORGESETZTE/R

Bitte Auswahl treffen und durch Einkreisen oder Unterstreichen hervorheben

Was ich unbedingt verlange, ist _____

_____

Was ich mir wünschen würde, ist, dass _____

_____

Ich möchte nicht, dass _____

_____

Es ist mir egal, ob _____

_____

Ich kann es absolut nicht leiden, wenn _____

_____

Ich freue mich besonders, wenn _____

_____

Ich finde es einfach schlecht, wenn _____

_____

Ich finde es gut, dass _____

_____

Jeder ergänzt die angefangenen Sätze. Anschließend werden die Botschaften in der Gruppe mitgeteilt und miteinander verglichen, Konsequenzen überlegt.

Werteklärung

Zusammengestellt nach Anregungen aus der gruppendynamischen Literatur

Geben Sie die **fünf wichtigsten Erziehungsziele** an, indem Sie neben dem entsprechenden Wort ein Pluszeichen machen. Geben Sie außerdem die fünf unwichtigsten Erziehungsziele an, indem Sie neben dem entsprechenden Wort jeweils ein Minuszeichen machen.

Selbstständigkeit _____

Vertrauen _____

Selbstvertrauen _____

Ehrlichkeit _____

Hilfsbereitschaft _____

Angstfreiheit _____

Kritische Haltung _____

Kreativität _____

Logisches Denken _____

Objektivität _____

Fleiß _____

Fachkenntnisse _____

Idealismus _____

Erzieherische Aufgaben _____

Ordnungsliebe _____

Klassendisziplin _____

Vorbild sein _____

Ehrgeiz _____

Autorität wahren _____

Unterrichtsplan einhalten _____

Die Ergebnisse werden in der Gruppe mitgeteilt und ein gemeinsames Ranking der 5 meist genannten wichtigsten Ziele und der 5 meist genannten unwichtigsten Ziele erstellt. Daran schließen Fragen wie: Wie erleben wir diese Ziele der Gruppe? Wie setzen wir sie um bzw. besser um als bisher? U.v.a.m.

Nach einer Untersuchung von Gr. Krampen (an rund 200 Lehrern) erstellte Erziehungsziele

Das Modellverhalten

Ruhe, Ausgeglichenheit	Unruhe, Nervosität
Freundlichkeit	Unfreundlichkeit
Passivität	Aktivität
distanziert	kontaktfreudig
beherrscht	unbeherrscht
Fördern von Initiative	Hemmen von Initiative
Ablehnen von Kritik	Annehmen von Kritik
Neuem aufgeschlossen	Neuem verschlossen
Höflichkeit	Unhöflichkeit
Egoismus	Hilfsbereitschaft
verkrampft	entspannt
Perfektionismus	Nonperfektionismus
vertrauensvoll	argwöhnisch
einfache Sprache	komplizierte Sprache

Dreifach ausfüllen:

1. Wie möchte ich auf andere (Schüler, Partner …) wirken?

2. Wie glaube ich auf andere zu wirken?

3. Wie wirke ich tatsächlich auf andere? (Hier sollte man jemanden beiziehen, der/die einem gut kennt und unverzerrt Feedback geben kann).

Konflikt(verhaltens)analyse

,1. Wie bin ich bisher mit Problemen umgegangen?

2. Wird der derzeitige Konflikt von mir sehr stark empfunden, doch in Grenzen; oder überschattet er alles andere, was ich erlebt habe?

3. Besteht der Konflikt in zwei unvereinbaren Wünschen (+ /+) oder zwei unangenehmen Pflichten oder Konsequenzen, von denen eine gewählt werden muss (– /–) oder zwischen einem Wunsch und der eintretenden negativen Konsequenz (+ /–)?

4. Wie wird derzeit reagiert, und wie sollte der Konflikt gelöst werden? Eindeutige Entscheidung / Kompromiss / „Vergessen“ / Flucht / Passivität / als Lebensbestandteil annehmen / anderes: …

5. Wie kann ich mich (entsprechend meiner gefundenen Lösung) anders verhalten als bisher?

6. Überdenken der Konfliktlösung, wie kann ich meine Erfahrung anwenden?

Zusammengestellt und ergänzt nach der Grundlage von H. Happel: Wie vermeide ich Konflikte? Heyne 59.

Schlusswort

Psychologische Gesundheitsförderung ist ein umfassendes Anliegen, für das sich jedes Mitglied der Gesellschaft einsetzen kann und muss. Für den Lebensbereich Schule sind alle Schulpartner/innen aufgerufen, zum förderlichen seelischen Klima beizutragen. Die Möglichkeiten für Schüler/innen, Lehrer/innen und Eltern sind vielfältig. Es gibt auch viele professionelle Hilfen. Z. B. die Schulpsychologie-Bildungsberatung hilft auf vielfältige Weise. Sie steht ja auf zwei Säulen:

- Die eine Säule betrifft die psychologische Bildungsförderung (z. B. durch Bildungsberatung, durch Mithilfe bei der Entwicklung von neuen Lernkonzepten),
- die andere Säule die psychologische Gesundheitsförderung, die hier der Gegenstand der Betrachtung war.

„Das Gefühl der Gesundheit erwirbt man durch Krankheit!" So formulierte es der bekannte Experimentalphysiker und Aphoristiker Georg Christoph Lichtenberg, der in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts lebte, wohl aus eigener Leiderfahrung.

Heute würden wir ihm die vielen Möglichkeiten der psychologischen Gesundheitsförderung nennen und vor allem auch die Chance, seelisches Wohlbefinden, aber auch Gesundheit allgemein als etwas anzusehen, das man fördern kann, durch richtiges Verhalten verbessern kann.

Von ihm stammt aber auch folgender Aphorismus, den wir an den Schluss dieser Broschüre setzen wollen:

„Es ist nicht gesagt, dass es besser wird,
wenn es anders wird.
Wenn es aber besser werden soll,
muss es anders werden."

Neue Materialien liefern wertvolle Grundlagen zur Gewaltprävention und zum Thema Lernen

Beziehungstraum(a) und Begegnungsraum

Psych. Grundlagen zu Missbrauch, Gewalt und Trauma

Sexueller Missbrauch

Rechtliche Situation

Gewaltprävention in der Schule

Auseinandersetzung mit Konfliktsituationen

Drogen und Drogenmissbrauch

Infos über die Alkohol und Tabakpolitik

Das Zauberquadrat für richtiges Lernen

Lernorganisations-Tipps für 10-15 Jährige

Lernen ist Mentalitätssache

Lernmotivations-Tipps für Oberstufe, Studium und Beruf

Lernen mit Effekt

Lernmethoden-Tipps für Oberstufe, Studium und Beruf

Schule? Ja bitte! Ich lerne gerne!

Lernförderungs-Tipps für Eltern, Lehrer und Lehrerinnen