

Für Gesundheit Sorge tragen

Kerstin Wohne

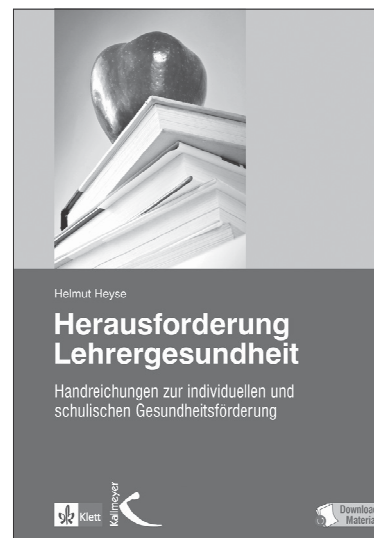
Lehrkräfte sind in ihrem Berufsalltag einer Vielzahl von Situationen ausgesetzt, die ihre psychische Gesundheit angreifen können. Doch was der eine als unerträglich empfindet, nimmt die andere sportlich als Herausforderung. Denn nicht die Situation an sich ist belastend, sondern wie man sie interpretiert. Und hier setzt Helmut Heyse's Buch für (und nicht über) Lehrergesundheit an.

Im ersten Kapitel stellt Heyse ein Strukturmodell für seelische Gesundheit vor, das auf eine langfristige Balance zwischen Können, Wollen und Sollen bzw. Anforderungen, Belastungen und Beanspruchungen abhebt. Der Autor versteht Gesundheit als einen Prozess, in den persönliche und Umweltfaktoren einfließen und als Ressourcen genutzt werden können (Salutogenese). Im zweiten Kapitel wird der Leser, die Leserin eingeladen, sich selbst näher kennenzulernen. Hier beginnen die den Band durchziehenden Fragebögen und Checklisten, mit denen man Lebens- und Arbeitsumstände und Verhaltensweisen analysieren und fundiert über Verbesserungen (Kapitel 3) nachdenken kann. Gerade in diesen gut durchdachten „Arbeitsblättern“, die auch als Download auf der Verlags-Homepage stehen,

kommen die langjährigen Erfahrungen des Autors zum Tragen. Heyse war Schulpsychologin und hat das „Projekt Lehrergesundheit in Rheinland-Pfalz“ geleitet. So bezieht er sehr unterschiedliche Lebensbereiche ein, seine Ausführungen reichen von Ärger- und Stressbewältigung, Ressourcensuche im sozialen Umfeld bis zu Entspannungsübungen. Der Autor schlägt Schritte zur Veränderung vor, ohne die „Mühen der Ebene“ zu verschweigen, die uns oft hindern, eine erwünschte Neuerung tatsächlich anzugehen.

Während sich die ersten Teile des Buches mit dem Management individuellen Verhaltens befassen, zeigt Kapitel 4 auf, welche Ansatzpunkte für Lehrergesundheit im System Schule liegen. Es enthält Arbeitshilfen für Kollegien, um Belastungen und Ressourcen im schulischen Umfeld zu klären. Wie Ideen zur Gesundheitsförderung in kollegialen Gremien gesammelt werden und daraus Maßnahmen entwickelt werden können, zeigt der Schlussteil mit methodischen Anregungen.

„Herausforderung Lehrergesundheit“ ist ein stringent aufgebautes und verständlich geschriebenes Arbeitsbuch. Aufgelockert wird es durch Aphorismen und literarische Zitate, die meist mit fei-



nem Humor neue Perspektiven eröffnen. Das Buch eignet sich für all jene gut, die an ihrer belastenden Situation etwas verändern möchten – auch wenn sie nicht alle Materialien bearbeiten wollen.

*Helmut Heyse
Herausforderung Lehrergesundheit.
Handreichungen zur individuellen
und schulischen Gesundheitsförde-
rung.*

*Mit Downloadmaterial
Seelze: Klett Kallmeyer 2011,
144 S., 19,95 Euro.*