



## **Lehrer/innen Gesundheit - innovative Schritte in kraftvolle Richtungen: Das Projekt Gesundheitsvertrauenspersonen und der Lehrgang Public Health**

Mag. Dr. Alexandra Gusetti

Das Thema Lehrer/innen-Gesundheit ist in den letzten Jahren glücklicherweise mehr und mehr in den Focus präventiver Aufmerksamkeiten gerückt und spiegelt sich in Inhalten von vielen sehr guten stärkenorientierten Gesundheitsprojekten, Seminaren und Fortbildungsprogrammen. Es tut sich viel und das ist gut so.<sup>1</sup>

In Zukunft soll diesem wichtigen Thema noch größere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Dies ist klare und ausdrückliche Aussage und Perspektive aller maßgeblichen „Player“ unserer Bildungslandschaft. Gerade in den letzten beiden Jahren konnte ich beobachten, dass allen Beteiligten noch stärker klar wurde, dass Lehrer/innen Gesundheit, weit über individuelle Benefits hinaus, ein großes gesellschaftliches Ziel werden muss, wenn wir einigermaßen „guter Dinge“ in Zukunft blicken wollen.<sup>2</sup>

Zeitgemäße Gesundheitsförderung kann jedoch nicht „nur“ bedeuten, dass Lehrer/innen aufgefordert werden gut für ihre Gesundheit zu sorgen (mittels Unterstützung präventiver Programme - siehe oben). Sinnvolle Gesundheitsfürsorge muss alle am Setting Schule Beteiligten mit ins Boot holen. Um „Schul-Lebensqualität“ beständig zu verbessern, braucht es die Aufmerksamkeit aller, denn ... „Geht´s der Lehrerin/dem Lehrer gut, geht´s den Kindern gut ...“ Gesundheitsbewusstsein zu stärken, bedeutet in diesem Sinne zu eigenen Bedürfnissen, Werten und Überzeugungen zu stehen, für ein gesundes Miteinander zu sorgen und in einem gelingenden „Gesundheitsdenken“ alle „Player“ in ihre Verantwortlichkeit zu holen.

Große Visionen und ermutigende Perspektiven brauchen Umsetzungsstrategien. So gibt es seit einigen Jahren das Projekt „Gesundheitsvertrauenspersonen“ im APS- und BPS-Bereich und seit 2018 den Lehrgang „Public Health Lehrer/innen Gesundheit“, beides von NLG (Verein Netzwerk Lehrer/innen Gesundheit), ins Leben gerufen. Im Hochschullehrgang *Public Health Lehrer/innen Gesundheit* wird vielfältiges Wissen über ganzheitliche Gesundheitsförderung, Anerkennungskultur im Lehrberuf, Lebensqualität in der Schule, gesunde Wegen des Miteinanders sowie Ermutigung der Verantwortlichen zu gesellschaftlich-öffentlicher Bereitschaft, dies anzuerkennen.

<sup>1</sup> VitaFit-Präventionsprogramm der OÖ LKUF, Integrative Burnout Therapie, Fortbildungsprogramme der Päd. Hochschulen zum Thema, Gesundheitsprogramme des Beratungszentrums der PHDL, Supervisionsangebote u.v.m.

<sup>2</sup> Gesundheit Österreich GmbH, <http://www.goeg.at/>: Unter Gesundheitskompetenz oder Health Literacy wird die Fähigkeit von Personen verstanden, Entscheidungen im Alltag zu treffen, die der Gesundheit förderlich sind bzw. zu mehr Gesundheit beitragen. Maßnahmen, die darauf abzielen, die Gesundheitskompetenz zu verbessern, setzen im individuellen Bereich und bei den gesellschaftlichen Systemen und Organisationen an. Ziel ist beispielsweise, Informationen und gesundheitliche Angebote so zu gestalten, dass sie von der Zielgruppe verstanden und angewendet werden können. Die Ausrichtung von Maßnahmen auf die Bedürfnisse der Bevölkerung ist eine zentrale Voraussetzung, um gesundheitskompetenzfördernde Verhältnisse zu schaffen und Menschen bei eigenverantwortlichen Entscheidungen zu unterstützen.



Erste Absolvent/innen beginnen bereits ein solcherart innovatives Gesundheitsverständnis (Gesundheit als umfassendes Lebensthema) in die Lehrer/innen-Welt hinaus zu tragen. Es hat sich als klug, richtig und nachhaltig erwiesen, dass es Personen braucht, die für dieses Thema sensibilisiert und geschult sind, um in ihrem Umfeld ein achtsames Gesundheitsbewusstsein, das Kopf und Herz berührt, vermitteln zu können. Ferne Vision ist, dass an jeder Schule mindestens ein/e Lehrer/in über solcherart Wissen und Kompetenz verfügt.

Fakt ist, Lehrer/innen Gesundheit gewinnt gerade tatsächlich an allgemeiner Wichtigkeit. Die Bildungsdirektion für OÖ. hat die Gründung einer ARGE „Lehrer/innen Gesundheit“ auf vielfachen Wunsch hin in die Wege geleitet und somit dem Thema Anerkennung und Bedeutung gegeben. Damit einhergehend zieht präventives Selbstverständnis nach und nach in den Konferenzräumen ein. Der Frage „Was macht uns krank?“ wird vielerorts die stärkende Frage „Was hält uns gesund?“ vorangestellt. Dennoch wissen wir Veranstalter/innen, Trainier/innen und Expert/innen, dass es eines langen Atems bedarf ... und dass es ungemein wichtig ist, immer wieder einmal „hinzuschauen“, was es denn braucht in „Zeiten wie diesen ...“

### **Gesundheit leben „heutzutage“ ... / Was braucht´s in „Zeiten wie diesen“?**

Stelle ich in Seminaren und Workshops die Frage, was denn heutzutage für ein „gutes Leben“ wirklich wichtig sei, antworten Menschen zunehmend mit: „Weniger ist mehr“, „Ruhe ...“, „Wertschätzung“, „Anerkennung“ u.a.. Befragt auf den Wunsch von Inhalten von Gesundheitsförderung lauten die Anliegen: *Wie kann ich besser zur Ruhe kommen? Wie kann ich gut bei mir bleiben? Wie setze ich gute Grenzen im Miteinander? Wie sage ich ehrlich meine Meinung? Wie kann ich mir Gehör verschaffen?* Es scheint, dass Menschen sich heute wieder stärker als verletzbare und ruhebedürftige Wesen verstehen. Die starke Leistungsorientierung der letzten Jahrzehnte, stetiger gesellschaftlicher Wandel auf vielen Ebenen und vor allem die veränderten Anforderungen an den Lehrberuf hinterlassen ihre Spuren. Eine klare Sehnsucht nach „ruhigem Arbeiten“, nach „Entschleunigung“, eine Ausrichtung und Besinnung auf menschliche Werte, auf Verletzlichkeiten und Sensibilitäten stellt sich zunehmend ein. In Bezug auf körperliche Fürsorge höre ich oft, dass es gut und wichtig sei, auf Bewegung, Ernährung usw. zu achten, aber bitte mit Maß und Ziel. Gut tue auch einmal „fünfe grade sein zu lassen“ und nicht immer alles tierisch ernst zu nehmen. Vor allem scheint mir, wollen Menschen gefragt werden, was sie wirklich brauchen und wehren sich möglicherweise unbewusst gegen fremdbestimmte Optimierungsstrategien. Bezogen auf Gesundheitsförderangebote könnte man es etwas salopp so formulieren: Heute sind nicht nur die tüchtigen, taffen, quasi unerschütterlich unverletzlichen, vor Selbstsicherheit gleichermaßen Strotzenden, ein ansprechendes Identifikationsbild in der Gesundheitsarbeit, sondern Menschen, die sich als „Persönlichkeit“ bemerken, beachten und sensibel bleiben für sich und andere (und Humor haben!). Kraftvoll zu seinen Überzeugungen zu



stehen, diese auch ausdrücken, sich dabei aber auch mal verunsichern zu lassen, wirkt ansprechender als super selbstbewusst alles können zu müssen.

### **Was tun – ist guter Rat teuer?**

Kurz, pointiert formuliert und wenig schöneredet, bemerken wir Trainer/innen und Gesundheitsexpert/innen, dass Menschen ihre Belastungen heutzutage sehr deutlich erkennen, sich jedoch bei der Lösungssuche allein gelassen und überfordert fühlen. Und auch wenn, wie oben schon erwähnt, nachhaltig positiv wirksame Gesundheitsförderprogramme umgesetzt werden, ist die breit gestreute gesellschaftliche Sicht auf das Thema „Gesundheit“ noch längst nicht in einer wertschätzenden Ressourcenorientierung angekommen, sondern immer noch sehr stark defizitär-funktional geprägt nach dem Motto: *Wie werde ich in möglichst kurzer Zeit wieder fit, besser, stärker?* (bedingt durch Verunsicherungen einer leistungsorientierten Gesellschaft). Auch die gesellschaftliche Sicht auf den Lehrberuf ist keineswegs in Ankerkennung und Wertschätzung gelandet, sondern immer noch für die eine oder andere „Stammtischpointe“ gut. Darüber hinaus belasten und verwirren ständig wechselnde Bildungsprogrammversuche „von oben“. Fakt ist aber auch, dass Menschen darüber immer „müder“ wurden und werden.

### **Gesundheitsbewusstsein leben – Eintreten für ein menschliches Miteinander**

Für mich ist es deshalb von ungemeiner Wichtigkeit, dass wir in der „Gesundheitswelt“ diesen grundsätzlichen Themen nicht auszuweichen, sondern Raum schaffen diese ehrlich und offen ansprechen, auch wenn wir nicht sofort und auf der Stelle „die Lösung“ haben. Wir müssen zur Kenntnis nehmen, dass es tatsächlich eine Zeit großer Veränderung ist, die uns allesamt vor viele Herausforderungen stellt. Und wann, wenn nicht in Zeiten wie diesen, steht unsere Gesundheit wahrhaftig auf dem Spiel. Es geht um uns, um unsere Lebensbedingungen, unser Eintreten für ein lebenswertes menschliches Miteinander im Kontext eines professionellen Lehrer/innen Alltags. Not tut eine Besinnung auf ein professionelles menschliches Miteinander, das ein wenig unaufgeregt „daher kommt“ und auf besonnenes Agieren setzt, wobei wohl nicht „alles“ zu schaffen, aber einiges möglich ist, denn ... „irgendwas geht immer ...“ so die treffende Aussage einer Teilnehmerin einer Supervisionsgruppe, als wir uns miteinander auf den Entlastungsweg einer kniffligen Problemstellung machten.

### **Gesundheit als „unfertiges“ lebenspraktisches Thema vermitteln...**

In meiner Arbeit in Kursen, Seminaren und Lehrgängen bemerke ich, dass es ungemein hilfreich ist, erst einmal ein wenig Gesundheitsphilosophie zu betreiben (noch bevor wir gezielte Information anbieten, Methoden vermitteln und Lösungswege beschreiten). Dabei eigenen sich Fragen wie: *Was meinen wir mit „Gesundheit“ heutzutage? Was macht ein lebenswertes Leben aus? Was ist wirklich wichtig im Leben? Lebenskunst in heutigen „Zeiten“, Professionalität und Menschlichkeit / Wie erhalten wir uns Besonnenheit und was scheint uns dabei vorrangig wichtig?* Einmal ins



Gespräch gekommen, ergeben sich wahrhaftig viele Chancen, um einander zu begegnen, Perspektiven, Werte und Wichtigkeiten kennen zu lernen und – bei aller Wahrung persönlicher Grenzen, voneinander zu lernen. Erst wenn klar ist, welche Bedürfnisse tatsächlich da sind, welche Prioritäten und Perspektiven vorrangig wichtig erscheinen, machen Methoden, Übungspraxis sowie Erarbeitung von machbaren und kreativen Lösungswegen Sinn – und vor allem Freude! Darüber hinaus beobachte ich, dass Gesundheit als breit gestreutes quasi *unfertiges Lebensthema* zu vermitteln (persönlich, kulturell, gesellschaftlich) viele Menschen ermutigt und darüber hinaus Lust macht weiter zu denken. (Nachhaltigkeit, Ökologie, Lebensphilosophie u.a.)<sup>3</sup>.

Ein Blick auf die Ottawa Chart zur Gesundheitsförderung, WHO 1986, mutet keineswegs antiquiert, sondern nahezu unglaublich zeitgemäß an. *„...um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, daß sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können. In diesem Sinne ist die Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht (nur) als vorrangiges Lebensziel ...“*

Die Charta folgt in ihrer Ausrichtung einer nach wie vor topaktuellen sinn- und stärkenorientierten Gesundheitsphilosophie. Wir brauchen daher keine „neue Charta“, sondern eine bedachtsame Weiterentwicklung dieser Gesundheitsphilosophie in Richtung Achtsamkeit, Entschleunigung und Besonnenheit, um den heutigen Bedürfnissen nach „weniger ist mehr“ nach Anerkennung und Wertschätzung nachzukommen. Wesentlich dabei bleibt der Fokus auf Ermutigung, Befähigung und grundsätzliches „Füreinander eintreten“.

Schulen als Bildungseinrichtungen könnten eine Sensibilisierung für solch ein humanistisch werteorientiertes Gesundheitsbewusstsein als Teil ihres Selbstverständnisses integrieren, wozu es einer offenen, kreativen Gesundheitsvermittlung bedarf, die Freude und Lust macht auf mehr ... Das Projekt Gesundheitsvertrauenspersonen und der Lehrgang Public Health sind innovative Schritte in diese kraftvolle Richtung. **Denn – wann, wenn nicht jetzt ...?**

Dr. Alexandra Gusetti: Philosophin, psych. Beraterin, Supervisorin,  
Lehrgangsleiterin „Public Health“ Lehrer/innen Gesundheit

---

<sup>3</sup><http://www.goeg.at/>: Gesundheit Österreich GmbH Als bedeutendster nachhaltiger Einflussfaktor für Gesundheitskompetenz ist das Bildungswesen zu sehen, da hier die grundlegende funktionelle Literacy (Schreiben, Lesen, Rechnen) gebildet wird. Neben dem Bildungswesen sind das Gesundheitssystem und weitere kulturelle und gesellschaftliche Lebensfelder wichtige Ansatzbereiche für Maßnahmen.