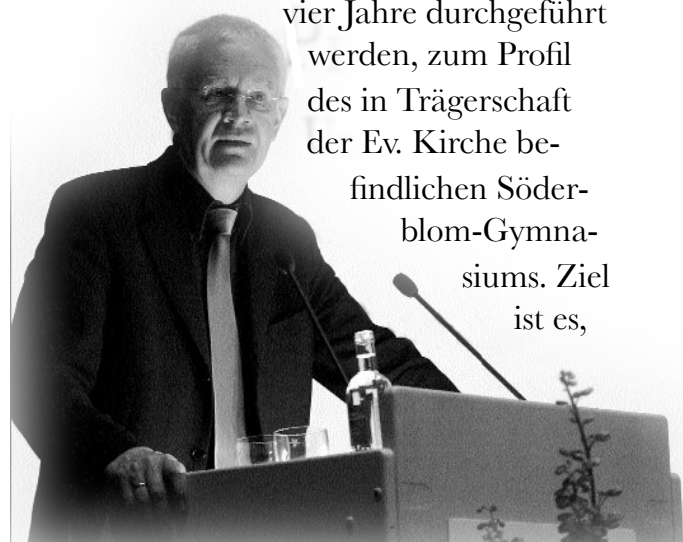


# Kollegiumstagung des Söderblom-Gymnasiums in Magdeburg



Überfüllte Klassen und Kurse bei gleichzeitigem Lehrermangel, langzeiterkrankte Kolleginnen und Kollegen, die auf Dauer vertreten werden müssen, Schüler, die auf den erhöhten Leistungsdruck durch G8 in zunehmendem Maße mit Aggressivität, Störverhalten und Respektlosigkeit reagieren, verunsicherte Eltern – diese und ähnliche Probleme betreffen derzeit viele Schulen in OWL, auch das Söderblom-Gymnasium in Espelkamp. Vor diesem Hintergrund bekam das Motto der diesjährigen Kollegiumstagung, „Lehrergesundheit“, eine besondere Aktualität.

Seit Jahrzehnten gehören zweieinhalbtägige Kollegiumstagungen, die alle drei bis vier Jahre durchgeführt werden, zum Profil des in Trägerschaft der Ev. Kirche befindlichen Söderblom-Gymnasiums. Ziel ist es,



losgelöst vom Schulort „in Klausur zu gehen“, aktuelle Fragen und Herausforderungen des Lernens und Lehrens zu thematisieren und nicht zuletzt Gemeinschaft zu erfahren, um im positiven Sinne gestärkt in den Schulalltag zurück zu kehren.

In diesem Jahr hatte der Kollegiumsrat, der diese Tagung geplant und organisiert hatte, Magdeburg als Tagungsort ausgewählt, eine Stadt, die – wie Stadtführung und Dombesichtigung eindrucklich belegten – in ihrer Attraktivität allgemein unterschätzt wird. Für die inhaltliche Gestaltung konnten hochkarätige Referenten gewonnen werden.

Den äußerst kurzweiligen Einführungsvortrag hielt Professor Dr. Rainer Dollase von der Abteilung für Psychologie der Universität Bielefeld zum Thema „Zufriedenheit und Glück halten gesund“. Zu-



nächst erläuterte Professor Dollase, wie Stress, der an sich eine positive Reaktion des Körpers sei, in eine negative, zunehmend belastende Grundhaltung umschlage und zu Leistungsverschlechterung und schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen führen könne. Aber es gebe Mechanismen und Strategien, um diesem Kreislauf zu entkommen. Vor allem heiße das, eigene Schwächen durch Stärken zu kompensieren und sich als Persönlichkeit zu akzeptieren und authentisch zu sein. Durch positives Denken, Aktivitäten und Begegnungen etc. sei es möglich, so Professor Dollase, Stress abzubauen und so die Gesundheit an Leib und Seele zu befördern.

Wie wichtig dies ist, beleuchtete Dr. Martin Gunga, Leiter des psychiatrischen Klinikverbundes Soest, Lippstadt und Warstein, in einem Referat zum Thema



Stressbewältigung. Mittlerweile sei Depression die häufigste Erkrankung bei Lehrern. Mangelnde Wertschätzung, Respektlosigkeit, Verlust der Ideale zu Beginn des Berufslebens, Verunsicherung durch immer neue bürokratische Anforderungen – all diese Faktoren trügen zum allmählichen Verlust des Selbstwertgefühls und zu psychischen Erkrankungen bei. Wie

Professor Dollase, so empfahl

auch Dr. Gunga das Innehalten, die Besinnung auf die eigene Persönlichkeit, auf Werte und soziale Bindungen.

In einem nicht minder interessanten Vortrag, der mit praktischen Übungen für die Zuhörer kombiniert war, stellte Horst Lutz die Grundlagen der „Life Kinetik“ vor. Der Diplomsporthelehrer aus Bayern hat dieses „Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung“ maßgeblich entwickelt und arbeitet derzeit mit Sportlern wie Christian Neureuther oder den Fußballprofis von Borussia Dortmund, um durch systematische Ausnutzung der Ressourcen des Gehirns





die Leistungsfähigkeit zu verbessern. Mit einem vergleichsweise geringen Trainingsaufwand von ca. einer Stunde wöchentlich sei bereits nach wenigen Wochen eine Verbesserung der Konzentration und Aufnahmekapazität sowie der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit und Stressreduzierung mit körperlicher Entspannung erreichbar, dies sei wissenschaftlich bewiesen.

Die praktischen Übungen zum „Gehirnjogging“ machten allen Spaß und werden sicherlich Eingang in die Unterrichtsabläufe finden.

Neben den Plenumsreferaten wurden verschiedene Workshops angeboten. Stimmtraining, Yoga, Chi gong, progressive Muskelentspannung und Nordic walking dienen alle auf ihre Weise der Verbesserung bzw. Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden. Hier gab es die Möglichkeit, auszuprobieren, was vielleicht auch längerfristig eine Option für Kolleginnen und Kollegen sein könnte, etwas für sich selbst zu tun.

Eine Andacht rundete das reichhaltige Programm ab, das insgesamt auf eine sehr positive Resonanz bei den Teilnehmern stieß. Es bleibt die Hoffnung, dass auch in Zukunft solche Kollegiumstagungen noch möglich sein werden, als „Auszeit“ aus dem Schulalltag, um neue Kraft zu schöpfen.

