

Man darf Mensch sein

Elvira Bühlmann, Fachfrau für Gesundheitsförderung und Prävention bei der BEGES, spricht über Klassenklima, Authentizität, Klassenrat und halbgeladene Akkus. Und darüber, was dies alles mit Lack zu tun hat.

Elvira Bühlmann ist
Fachmitarbeiterin Gesundheitsförderung
und Prävention bei der Stiftung
Berner Gesundheit BEGES.



Die Berner Gesundheit (BEGES) beschäftigt sich mit dem Thema Gesundheit. Was hat Gesundheit mit Authentizität, mit Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit zu tun?

Die Berner Gesundheit stützt sich unter anderem auf das Salutogenese-Modell von Antonovsky. Nach diesem Konzept ist Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess zu verstehen – als ein Kontinuum zwischen den Polen «gesund» und «krank». Wie gesund sich jemand fühlt, hängt, laut Antonovsky, stark mit dem sogenannten Kohärenzgefühl zusammen, welches meint: Kann ich Zusammenhänge im Leben verstehen? Kann ich mein Leben als verstehbar und beeinflussbar erleben und bin ich der Überzeugung, dass mein Leben sinnhaft ist? Sich mit solchen Fragen auseinanderzusetzen, ist also zentral für die Gesundheit. Voraussetzung dafür ist eine aufrichtige und ehrliche Auseinandersetzung mit sich und dem eigenen Befinden, mit der eigenen Lebenssituation. Gespräche mit anderen Menschen können da sehr hilfreich sein. Schönre-

deri oder Lack verhindern jedoch ehrliche Gespräche von Herz zu Herz, welche einen oftmals weiterbringen.

Kann Lack auch gesundheitsfördernd sein? Sprich: Wenn ich mich etwas besser und schöner darstelle, als ich bin, wenn ich Schwieriges verstecke resp. nicht zeige, kann das hilfreich sein?

Sich besser oder makelloser darzustellen, als man ist, bewährt sich, wenn man gerade zu diesem Zeitpunkt nicht auf der Höhe ist. Beispielsweise: Ich habe ein Vorstellungsgespräch, bin überarbeitet und ausgelaugt. Die Ferien stehen an. Ich weiss, dass ich nach den Ferien wieder erholt und in meiner Kraft sein werde. Dann sollte ich mich auch so verkaufen.

Generell ist es clever, zu verstehen, dass die Gefühle, die mich grad beschäftigen, schon in einer halben Stunde meist nicht mehr dieselben sein werden. Es kann durchaus ein Gewinn sein, die Aufmerksamkeit den Dingen zu widmen, die sowieso erledigt werden müssen, um später zu bemerken, dass man sich tatsächlich wieder besser fühlt. Schwierige Gefühlszustände nicht gleich impulsiv zu zeigen und auszuleben, kann durchaus gesund sein, für sich selbst, für die Mitmenschen und langfristig für die Beziehung.

Diffuse Gefühlszustände möchte man manchmal bewusst mit sich selbst klären. Dann ist es gut, dies transparent zu machen und zu sagen: Ich brauche grad etwas Zeit und erzähle dir ein andermal, was mich beschäftigt. Lass uns weiter arbeiten, das tut mir gut.

Sie arbeiten mit Menschen. In welchem Zusammenhang stellen Sie besonders viel «Lack» fest?

Ich arbeite vor allem mit Schulen zusammen. Immer wieder stelle ich fest, dass Lehrperso-

nen denken, sie müssten alles im Griff haben. Dabei sind sie selbst vielleicht kränklich oder gestresst. Es ist wichtig, dies transparent zu machen und zu sagen: Um ehrlich zu sein, ist heute mein Akku nur auf 50 Prozent. Ich stehe trotzdem da, weil niemand den Unterricht übernehmen kann – und passe die heutigen Lektionen deshalb etwas an. Wie geht es euch denn heute? Was macht ihr in Momenten, in denen ihr nicht auf der Höhe seid und trotzdem Leistung erbringen solltet? Kinder lernen so, dass Krisen und schwierige Momente zum Leben gehören und Platz haben. Sie erleben ein authentisches Vorbild. Offener Austausch stärkt das gegenseitige Vertrauen, man lernt sich kennen. Die SchülerInnen spüren: Da zeigt sich jemand, wie er ist. Hier darf man Mensch sein. Auch ich darf über meine Schwierigkeiten sprechen.

Angenommen, ich möchte als Lehrperson das Klima in meiner Klasse verbessern. Dafür ziehe ich Sie als Beraterin bei. Was tun Sie?

Steht eine Klasse oder eine gesamte Schule an und hat Mühe, ein wohlwollendes Klima zu schaffen, so arbeitet die BEGES mit der SiS-Methodik (Schutzmerkmale in der Schule). 10 zentrale Schutzmerkmale sind es, die ein gutes Klassenklima begünstigen. Anhand einer Online-Befragung der involvierten Lehrpersonen kann die BEGES ein Bild dazu aufzeigen, welche Schutzmerkmale gut ausgebildet sind und welche es zu stärken gilt. Gern nutzen wir auch Fragebögen, um die Klasse selbst zu befragen. Daraus ergibt sich ein Klima-Schnitt, den sich die SchülerInnen selbst geben. So kann die Lehrperson den Spiegel hinhalten: Schaut, ihr gebt euch selber eine ungenügende Note. Reicht euch das? Wie angenehm ist es für euch, in einer Klasse zu sein mit der Kli-

ma-Note 3? Wie wäre es, wenn ihr euch eine 5 oder 6 geben könntet? Was wäre dann anders, besser? Und was braucht es, um dahin zu kommen? So würde ich die Klasse vor unlackierte Tatsachen stellen. Der Klasse Verantwortung zu übergeben, sie in eine ehrliche Auseinandersetzung mit sich als Team zu bringen, erweist sich erfahrungsgemäss als grosser Gewinn.

Um das Klassenklima zu verbessern, muss die Empathiefähigkeit der SchülerInnen gestärkt werden. Wie konkret?

An dieser Stelle möchte ich den Gewinn eines Klassenrates erwähnen. Natürlich braucht es erst Zeit und Geduld, um Abläufe des Klassenrates einzuführen und mit der Klasse einzüben. Erfahrungen zeigen jedoch, dass die Unterrichtszeit wie auch Pausen ruhiger werden. Die Kinder wissen, dass jegliche Anliegen, Konflikte und Probleme beim Klassenrat auf den Tisch kommen. In die «lackfreie Stunde», wo zwischenmenschliche Themen Raum bekommen und nicht kleingeredet werden.

SchülerInnen erlernen im Klassenrat ausserdem zentrale Fähigkeiten (Lebenskompetenzen), die im Lehrplan 21 unter den überfachlichen Kompetenzen zu finden sind (siehe Lektionsvorschläge der Berner Gesundheit www.bernergesundheit.ch/waswirtun/gesundheitsfoerderungpraevention/schulen/lektionen/). Dies sind beispielsweise Kompetenzen wie eigene Gefühle und Bedürfnisse zu benennen, dafür einzustehen, anderen zuzuhören und deren Bedürfnisse zu verstehen. So lernen Kinder, wie andere funktionieren, und merken zunehmend, wie sie selbst ticken. Dieses gegenseitige Verstehen bringt eine Klasse zusammen. Da selten alle einer Meinung sind, nutzen SchülerInnen ihre Kreativität und ihr lösungsorientiertes Denken, wenn es darum



geht, einen gemeinsamen Weg aus einer schwierigen Situation zu finden. Sie sind stolz, wenn sie Verantwortung übernehmen können. Sei es durch das Leiten einer Klassenratssitzung, in der Rolle des Zeit- oder Regelwächters oder durch das Protokollieren wichtiger Entschiede usw. Ressourcen wie Eigenständigkeit, Verantwortungsgefühl, Selbstwert, Empathie- und Konfliktfähigkeit usw. nehmen zu und Lehrpersonen erleben dies als entlastend. Je besser man sich als Klasse kennen lernt, mit allen Stärken und Schwächen, umso mehr können sich alle entspannen. Man braucht sich nicht zu beweisen.

Verantwortung übernehmen bedeutet, auch dann zu reagieren, wenn ich sehe, dass gerade Grenzen anderer Kinder überschritten werden. Hier spreche ich die Zivilcourage an. Je mehr Kinder sich als Teil des Ganzen erleben, desto eher setzen sie sich für andere ein. In welcher Art wirkungsvoll reagiert werden kann – das kann gesammelt, gemeinsam überlegt und in Rollenspielen ausprobiert werden. Es ist eine Tatsache, dass durch die Stärkung von Lebenskompetenzen gleichzeitig Prävention von Mobbing, von Sucht, von Depression, Suizidalität und weiteren problematischen Phänomenen betrieben wird.

Kinder und Jugendliche bewegen sich in Social Media, wo vieles geschönt werden kann. Was raten Sie ihnen in Bezug auf ihren Umgang mit digitalen Medien?

Je vielseitiger Kinder und Jugendliche mit digitalen Medien unterwegs und aktiv sind, desto weniger erleben sie Schwierigkeiten. Das zeigen Studien auf. Sie erfahren, dass digitale Medien nicht nur ein Konsumkanal sind, sondern auch ein kreatives Arbeitsgerät. Deshalb sollten Eltern ihre Kinder begleiten und sie da-

rin unterstützen, hinter die Kulissen zu schauen. Jungen Menschen rate ich, hinter die Kulissen zu schauen. Darstellungen von Menschen werden stundenlang vorbereitet. Oft steht ein Konzept dahinter, welchen Ausdruck die Person einnehmen soll, wie der Hintergrund hergerichtet sein soll, welche Kleidung die Botschaft unterstützt. Und zum Ende wird das Foto nachbearbeitet. Hautfalten- und flecken werden entfernt, die Menschen lackiert.

Es ist wertvoll, wenn man junge Menschen darin unterstützt, ihren Medienkonsum zu hinterfragen. Wie gut tut mir die Nutzung von Social Media? Wie viel Zeit nutze ich dafür? Und ziehen mich die Vergleiche mit anderen Menschen eher runter oder motivieren und inspirieren sie mich? Setze ich zu viel Zeit dafür ein, die Stärken anderer Menschen zu beobachten, und meine ich, gleich sein zu müssen, so unterdrücke ich meine eigenen Stärken, entdecke sie gar nicht. Wie Dr. Eckart von Hirschhausen im Kurzfilm «Das Pinguin-Prinzip» sagt: «Wenn man immer denkt, man müsste so sein wie die andern – ein kleiner Trost: davon gibt's schon so viele ;-).»

Wo würden Sie in Ihrem Berufsalltag am liebsten den Lack ganz wegkratzen?

Ich wünsche mir, dass ich selbst immer den Mut haben werde, KundInnen in charmanter Weise auf blinde Flecken hinzuweisen. Schliesslich suchen KundInnen die Berner Gesundheit auf, weil sie in einer Situation anstehen und auch für die Zukunft gewappnet sein möchten. Wenn mir das gelingt, sind das die verblüffendsten und pursten Momente – ohne Schönrederei. Das mag ich. Weil Neues daraus entstehen kann.