

# ENTWICKLUNG EINER KULTUR DER ACHTSAMKEIT FÜR GESUNDHEIT AN SCHULEN

## II. FORUM LEHRERGESUNDHEIT

PFORZHEIM, DEN 04. OKTOBER 2011

PROF. DR. BERNHARD BADURA

Die amerikanische Politikwissenschaftlerin Elinor Ostrom erhielt 2009 für ihre Arbeiten zu Thema Selbstorganisation durch Sozialkapital den Nobelpreis für Ökonomie.

„Sozialkapital besteht aus **gemeinsamen** Wissen, Überzeugungen, Normen, Regeln und Erwartungen.“

„Sozialkapital trägt grundlegend zu unserem Verständnis bei, wie Individuen ihr Handeln aufeinander abstimmen und ein höheres Niveau wirtschaftlicher Erfolge erreichen.“

(Ostrom 2000, 173)

# KULTUR

„Kultur besteht aus gemeinsamen Überzeugungen, Werten, Regeln, die in tief empfundenen Gefühlen der Billigung oder Missbilligung verankert sind“.

Weick (2003)

# KULTUR

„Eine Organisation ohne eine überzeugende Kultur ist wie ein Mensch ohne Persönlichkeit: Es ist eine Hülle ohne Lebenskraft und ohne Seele.“

(Mintzberg 2009)

- 1 Was ist und bedingt Gesundheit?
- 2 In und für welche Gesellschaft bilden Schulen aus?
- 3 Basisqualifikation: Fähigkeit zur „selbstorganisierten Kooperation“
- 4 Sozialvermögen fördert selbstorganisierte Kooperation, Gesundheit und Schulerfolg

- 1 Was ist und bedingt Gesundheit?
- 2 In und für welche Gesellschaft bilden Schulen aus?
- 3 Basisqualifikation: Fähigkeit zur „selbstorganisierten Kooperation“
- 4 Sozialvermögen fördert selbstorganisierte Kooperation, Gesundheit und Schulerfolg

Nicht nur die physischen Energien des Menschen sind begrenzt, auch seine psychischen Energien.

Mit dem Risiko fortschreitender psychischer Erschöpfung (im Volksmund: „Burn Out“), seiner Vermeidung und Bekämpfung, müssen wir erst noch umgehen lernen.

# 1. THESE

Schutz und Förderung der **psychischen** Gesundheit werden in der Hochleistungsgesellschaft zum zentralen Ziel moderner Präventionspolitik.



# DIE ZENTRALE BEDEUTUNG DES PSYCHISCHEN BEFINDENS



# BEDINGUNGEN GUTER PSYCHISCHER GESUNDHEIT?

1. die Ausübung einer sinnhaften Tätigkeit (z.B. Frankl; Antonovsky)
2. Die persönlich erfahrene Zuwendung, Bestätigung und Unterstützung aus dem sozialen Umfeld (soziale Unterstützungsthese)
3. die Verwurzelung in einer Denk-, Fühl- und Verhaltensgemeinschaft („Sozialvermögen“)

# SEELISCHES WOHLBEFINDEN BZW. PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Für das seelische Wohlbefinden entscheidend ist „einzig und allein die Frage, ob eine Tätigkeit im Menschen ... das Gefühl erweckt, für etwas da zu sein – **für etwas oder für jemanden**“.

„Was der Mensch wirklich will ist letzten Endes nicht das Glücklich sein an sich, sondern einen **Grund** zum Glücklich sein.“

(V. Frankl 1952)

 **Lebenssinn statt Selbstverwirklichung**

# LEBENSERWARTUNG IM INTERNATIONALEN VERGLEICH

Rang	Land	Lebenserwartung in Jahren	Rang	Land	Lebenserwartung in Jahren
3.	Japan	82,07	26.	Österreich	79,36
4.	Singapur	81,89	27.	Malta	79,30
6.	Hong Kong	81,77	29.	Niederlande	79,25
7.	Australien	81,53	31.	Deutschland	79,10
8.	Kanada	81,16	32.	Belgien	79,07
9.	Frankreich	80,87	36.	Großbritannien	78,85
10.	Schweden	80,74	37.	Finnland	78,82
11.	Schweiz	80,74	41.	USA	78,14
13.	Israel	80,61	53.	Costa Rica	77,40
14.	Island	80,55	54.	EU	77,32
17.	Neu Seeland	80,24	55.	Kuba	77,27
18.	Italien	80,07	104.	China	73,18
22.	Spanien	79,92	105.	Ungarn	73,18
23.	Norwegen	79,81	110.	Bulgarien	72,83
25.	Griechenland	79,52	118.	Rumänien	72,18

Quelle: The World Factbook CIA 2008

Rang	Land	Lebenserwartung in Jahren
223.	Swasiland	31,99
222.	Angola	37,92
221.	Sambia	38,59
220.	Lesotho	40,17
219.	Sierra Leone	40,93
218.	Mozambique	41,04
217.	Liberia	43,13
216.	Djibouti	43,31
215.	Malawi	43,45
214.	Afghanistan	44,21
213.	Zentralafrika	44,22
212.	Zimbabwe	44,28
211.	Niger	44,28
210.	Nigeria	46,53
209.	Tschad	47,43

Rang	Land	Lebenserwartung in Jahren
208.	Guinea-Bissau	47,52
207.	Südafrika	48,89
206.	Somalia	49,25
205.	Ruanda	49,76
204.	Namibia	49,89
203.	Mali	49,94
202.	Botswana	50,16
201.	Sudan	50,28
200.	Tansania	52,34
199.	Burundi	51,71
198.	Uganda	52,34
197.	Burkina Faso	52,55
196.	Kamerun	53,3
195.	Gabon	53,52
194.	Kongo	53,74

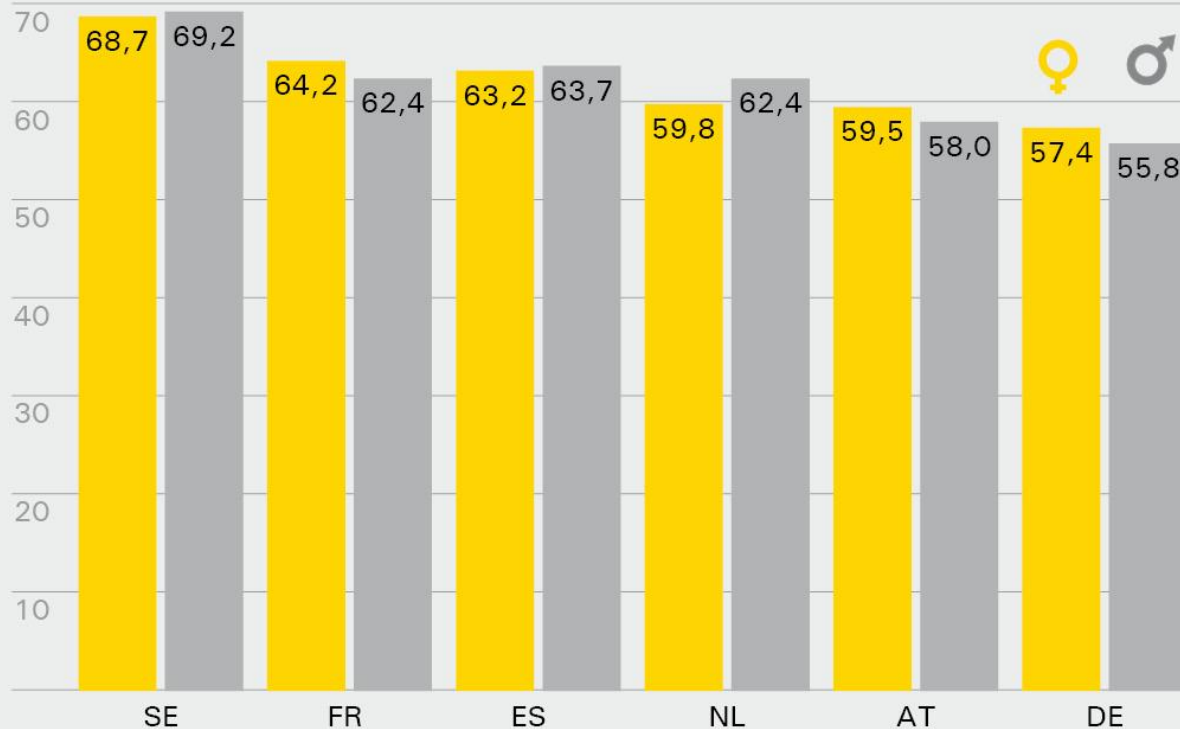
Quelle: The World Factbook CIA 2008

# NEUER INDIKATOR: BESCHWERDEFREIE LEBENSJAHRE

„Beschwerdefrei Lebensjahre“ ist ein Indikator, der Informationen zur Sterblichkeit und Krankheit miteinander verknüpft. Gute gesundheitliche Verfassung wird über Abwesenheit von Funktionseinschränkungen und Beschwerden definiert.

## Beschwerdefreie Lebenserwartung

Zum Zeitpunkt der Geburt (2008)



Quelle: Europäische Union, 1995–2010; Grafik: BKK Bundesverband

In Deutschland leben Frauen ab dem Zeitpunkt ihrer Geburt erwartungsgemäß 57,4 Jahre in guter gesundheitlicher Verfassung. Die beschwerdefreie Lebenserwartung von Männern liegt rund eineinhalb Jahre darunter (55,8). Dies ist weniger als Menschen in anderen großen EU-Ländern in guter gesundheitlicher Verfassung leben: In Schweden erwarten Frauen 68,7 beschwerdefreie Lebensjahre, Männer sogar 69,2. In Frankreich sind es 64,2 bzw. 62,4, in Spanien 63,2 und 63,7.

(BKK Faktenspiegel 12/2010; Eurostat 2011)

Vorherrschend ist gegenwärtig vielfach noch eine Kultur der Unachtsamkeit und Sorglosigkeit für Gesundheit.

Erforderlich ist daher ein Kulturwandel in Richtung mehr Achtsamkeit für Gesundheit.



## **Eine Kultur der Achtsamkeit beinhaltet:**

- **eine hohe Wertschätzung von Gesundheit und ihrer Voraussetzungen,**
- **die kontinuierliche Beobachtung und Berichterstattung der physischen und insbesondere auch der psychischen Fitness,**
- **die Mobilisierung kollektiver Intelligenz zur Förderung des betrieblichen Sozial- und Humanvermögens sowie**
- **die konsequente Beachtung des Datenschutzes.**

Treffen zunehmende psychische Belastungen auf einen achtlosen Umgang mit Gesundheit, droht eine Epidemie psychischer Erschöpfung.

- 1 Was ist und bedingt Gesundheit?
- 2 In und für welche Gesellschaft bilden Schulen aus?
- 3 Basisqualifikation: Fähigkeit zur „selbstorganisierten Kooperation“
- 4 Sozialvermögen fördert selbstorganisierte Kooperation, Gesundheit und Schulerfolg

# STRUKTURWANDEL DER WIRTSCHAFT

Kennzeichnend für die moderne Arbeitswelt ist die Erstellung personenbezogener **Dienstleistungen** (z.B. Bildung, Gesundheitswesen) und die Erzeugung, Verarbeitung und Verbreitung von Daten, Informationen und Wissen (z.B. Wissenschaft, Medien, Beratung, Medien).

Mit der Herstellung von **Sachgütern** sind immer weniger Menschen befasst.

# BELASTUNGSWANDEL

Die Industriegesellschaft des vergangenen Jahrhunderts beansprucht zuallererst die physischen Energien der Menschen.

Die hochtechnisierte Dienstleistungswirtschaft beansprucht zuallererst ihre psychischen Energien.

Die Gesundheitsrisiken wandern von der Mensch-Maschine-Schnittstelle zur Mensch-Mensch-Schnittstelle.

# DEMOGRAFISCHER WANDEL

Eine alternde Gesellschaft muss immer anspruchsvollere Leistungen hervorbringen unter weiter zunehmendem Zeitdruck.

Die psychischen Belastungen nehmen zu und sehr wahrscheinlich auch die damit einhergehenden psychischen Beeinträchtigungen.

# LEISTUNG – ZUMEIST EIN KOLLEKTIVPRODUKT

Mit der anhaltenden Arbeitsteilung und Spezialisierung wird die kollektive Zielverfolgung in Teams, Projektgruppen, Netzwerken zur Regel (und dadurch zur Hauptbelastungsursache aber auch zur Hauptquelle von Synergien und Lernchancen).

# WIDERSPRUCH

Die Wissensgesellschaft ist Werteabstinent

aber:

Sie ist zugleich kooperationsintensiv, hat damit einen hohen Bedarf an gemeinsamen Werten.



# QUELLEN GEMEINSAMER WERTE

- Familie, Religion:** stark geschwächt
- Märkte:** offensichtlich ungeeignet (weil „amoralisch“)
- Staatsapparat:** geeignet zur Kontrolle gemeinsamer Werte aber nicht zu ihrer Erzeugung und Pflege
- Wissenschaft:** Werteabstinent – mit wenigen Ausnahmen
- Bildungswesen:** Sehr geeignet – aber dazu auch bereit?

# DIE ENTWICKLUNG DES MODERNEN KAPITALISMUS ALS PROZESS DER „SCHÖPFERISCHEN ZERSTÖRUNG“

Angetrieben durch technische Innovationen, globale Investoren und die internationale Konkurrenz befindet sich Wirtschaft und Gesellschaft in einem permanenten und (bisher zumindest) wenig regulierten Prozess der „schöpferischen Zerstörung.“

(Schumpeter)

# LORD DAHRENDORF ÜBER KRISENURSACHEN:

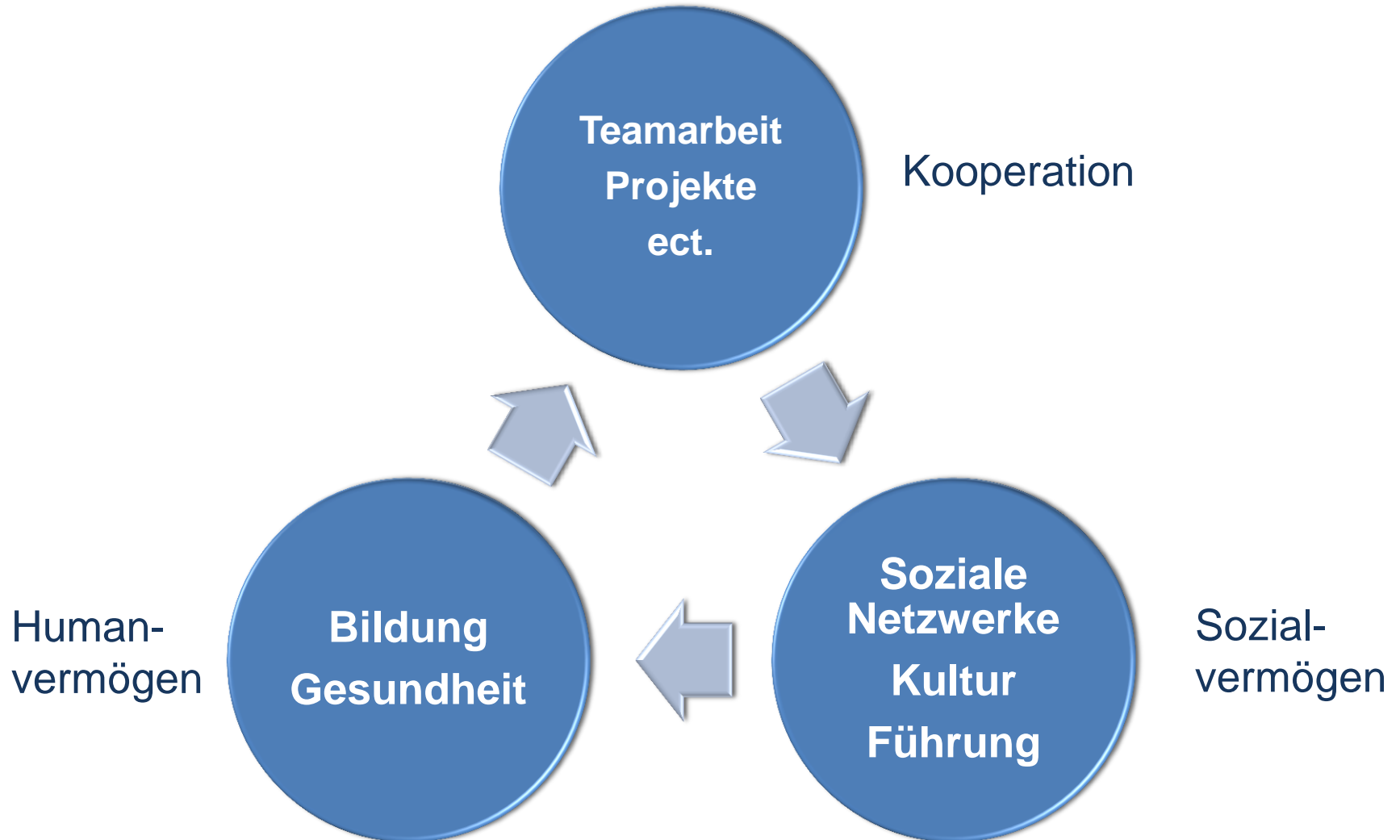
„Die Soziale Entwurzelung der Bevölkerung wird zur Bedingung von Effizienz und Wettbewerbsfähigkeit.“

# DER NOBELPREISTRÄGER STIEGLITZ ÜBER KRISENURSACHEN:

„Wir haben eine Gesellschaft geschaffen, in der der Materialismus über moralische Bindungen obsiegt ... in der wir nicht als **Gemeinschaft** handeln, um unsere gemeinsamen Bedürfnisse zu befriedigen ... weil ein **radikaler Individualismus** ... zu einer rücksichtslosen Ausbeutung .. und zu einer stetig wachsenden **sozialen Spaltung** geführt haben.“

- 1 Was ist und bedingt Gesundheit?
- 2 In und für welche Gesellschaft bilden Schulen aus?
- 3 Basisqualifikation: Fähigkeit zur „selbstorganisierten Kooperation“
- 4 Sozialvermögen fördert selbstorganisierte Kooperation, Gesundheit und Schulerfolg

# ANALYSEMODELL



# THESE:

In der kooperationsintensiven Dienstleistungswirtschaft wird die Fähigkeit der selbstorganisierten Teamarbeit zur Basisqualifikation und eine wichtige Voraussetzung gesunder Arbeit.

Je höher die Fähigkeit zur selbstorganisierten Teamarbeit unter Schülern und Lehrern entwickelt ist, um so erfolgreicher, belastungsärmer und gesundheitsförderlicher verlaufen Lernprozesse

- innerhalb der Lehrerschaft
- zwischen Lehrern und Schülern
- unter Schülerinnen und Schülern



# BIOLOGISCHE GRUNDLAGEN DER KOOPERATION

- **Kropotkin (1908):** „Gegenseitige Hilfe“ ist „ein wichtiges progressives Element der Evolution“.
- **Wilson, Wilson (2007):** Gemeinsames Handeln/Kooperation „half unseren Vorfahren sich zu verbreiten“.
- **Insel, Fernald (2004):** Das menschliche Gehirn strebt nach gelingender Kooperation und sozialer Resonanz und dem dadurch erzeugten Wohlbefinden (Dopamin, Oxytozin).
- **Rizzolatti, Sinigaglia (2008):** „Spiegelneuronen“ befähigen Menschen zu Empathie und Kooperation.
- **de Waal (2006):** „Die Evolution hat den Menschen das Bedürfnis eingepflanzt, dazuzugehören und sich akzeptiert zu fühlen“.
- **Tomasello (2009):** „Menschen kooperieren miteinander auf eine Weise, die wir von keiner anderen Spezies kennen“.

# ERLERNTE GRUNDLAGEN DER KOOPERATION I.

- **Selbstbewusstsein:** Sich der eigenen Emotionen und der Wirkung auf andere bewusst sein; die eigenen Stärken und Grenzen kennen
- **Selbstkontrolle:** der Emotionen, der verbalen und nonverbalen Kommunikation
- **Empathie:** Verstehen der Beweggründe, Gefühlslagen, Bedürfnisse der Kollegen und Schüler
- **Auf andere einwirken:** Kolleginnen und Schülerinnen für neue Aufgaben und Ziele begeistern, Konflikte regulieren, Kooperationen und Teambildung fördern, Vertrauen bilden

# ERLERNTE GRUNDLAGEN DER KOOPERATION II.

- **Gemeinsinn**
- **Solidarität**
- **Höflichkeit, Wertschätzung und Respekt**
- **Moralisches Bewusstsein**

- 1 Was ist und bedingt Gesundheit?
- 2 In und für welche Gesellschaft bilden Schulen aus?
- 3 Basisqualifikation: Fähigkeit zur „selbstorganisierten Kooperation“
- 4 Sozialvermögen fördert selbstorganisierte Kooperation, Gesundheit und Schulerfolg

# (SCHUL-) KULTUR

Kultur in Form **gemeinsamer** Überzeugungen, Werte und Regeln ist eine mächtige, Sinn und Beziehungen stiftende Kraft.

Sinnstiftende Aufgaben, vertrauensvolle Zusammenarbeit unter Kolleginnen und Kollegen, eine der Kulturentwicklung verpflichtete Führung ist für die kollektive Entwicklung von Fähigkeiten zur selbstorganisierten Kooperation von grundlegender Bedeutung.

Organisationen und Teams, die nur durch formellen oder informellen Zwang oder finanzielle Anreize zusammengehalten werden, nicht durch **intrinsische Motivation**, werden zu Risikofaktoren für die Gesundheit ihrer Mitglieder und damit letztlich wenig überlebensfähig.

Die Entwicklung einer Kultur der Achtsamkeit für  
Gesundheit dient der Entwicklung einer profilierten  
Schulkultur.

Eine eigene Unterrichtseinheit „Gesundheit“ schlage ich nicht vor.

Insbesondere psychische Gesundheit sollte erfahr- und erlebbar gemacht werden in Form vertrauensvoller Zusammenarbeit im Rahmen fächer- und klassenübergreifender Projekte.



Auf ein Leitthema konzentrierte Projekte, die professionell moderiert werden, können dreierlei dienen:

- der Weiterentwicklung kooperativer Fähigkeiten
- der Entwicklung und Pflege zwischenmenschlicher Netzwerke
- der Entwicklung einer profilierten Schulkultur.

# LEITTHEMA GESUNDHEIT

Das Thema Gesundheit eignet sich hervorragend, um aus der Perspektive unterschiedlicher Einzelfächer betrachtet zu werden, z.B. aus

- historischer
- biologischer
- literaturwissenschaftlicher
- medizinischer
- ökonomischer
- psychologischer oder
- soziologischer und demografischer Perspektive

Themen und Projektteams sollten jährlich wechseln. Den Höhepunkt könnte ein jährlicher Gesundheitstag bilden, an dem die zentralen Ergebnisse der Projekte der Schulöffentlichkeit vorgestellt werden.

# BGM-QUALIFIZIERUNGSPROGRAMME AN DER UNIVERSITÄT BIELEFELD

**Einführungskurs – 5 Tage**

**Kompaktmodule – ca. 3 Monate**

**Zertifikatsstudium – 12 Monate**

**Masterstudiengang – 24 Monate**

**Alle Angebote sind berufsbegleitend sowie frei wähl- und kombinierbar.**

Aufbau und Etablierung der Programme wurden gefördert mit finanziellen Mitteln des Landes NRW und des Europäischen Sozialfonds

Ministerium für Arbeit,  
Integration und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



EUROPÄISCHE GEMEINSCHAFT

Europäischer Sozialfonds

**Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!**