

Eine gute gesunde Schule

Am Erich-Gutenberg-Berufskolleg in Bünde setzen sich alle Beteiligten für eine gesunde Lernkultur ein. Hierfür gewannen sie den Schulentwicklungspreis „Gute gesunde Schule“ 2010. Wie sie die Lernqualität gesteigert haben, zeigt der Erfahrungsbericht des Berufskollegs.

Das Erich-Gutenberg-Berufskolleg (EGB) ist ein kaufmännisches Berufskolleg mit 14 Bildungsgängen, in denen 1700 Schüler von 90 Lehrkräften unterrichtet werden. Wir arbeiten auf der Grundlage des Qualitätstableaus Nordrhein-Westfalen (NRW).

Fragebogen zur Lehrergesundheit

In Zusammenarbeit mit der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld haben wir im Herbst 2007 einen Fragebogen zur Lehrergesundheit erstellt, den unsere Lehrerinnen und Lehrer ausgefüllt haben. Die Datenanalyse zeigte folgende Belastungsfaktoren: Innovationsdruck, administrative Pflichten, die Vielzahl schulischer Projekte,

physische Probleme durch schlechte Luft und hohe Lärmpegel. Daraus ergaben sich für uns folgende Ziele:

- Optimierung der Unterrichtsarbeit
- Förderung von personalen Kompetenzen der Beschäftigten im pädagogischen und nichtpädagogischen Bereich
- Weiterführung von Organisationsentwicklung
- Erfassung von physischen Leistungsprofilen
- Bildung von individuellen Trainingsprogrammen.

Um diese Ziele zu erreichen, bildeten wir zunächst ein Gesundheitsteam aus interessierten Lehrerinnen und Lehrern. Dessen Aufgabe war es, ein Konzept zum Gesundheitsmanagement an unserer Schule zu erstellen und dies in die Praxis umzusetzen.

Trainingsprogramme für Lehrkräfte

Zu Beginn des Projekts wurde bei einer nach dem Zufall ausgewählten Gruppe von Lehrkräften die physische Leistungsfähigkeit getestet. Mit professioneller Hilfe von außen wurden auf der Basis der Testresultate persönliche Trainingsprogramme erstellt, die die Teilnehmer eigenverantwortlich umgesetzt haben. Darüber hinaus gab es Workshops, in denen die Lehrerinnen und Lehrer Anregungen bekamen, die Übungen korrekt durchzuführen. Die Lehrkräfte, die daran teilnahmen, berichteten von einem gesteigerten Wohlbefinden und einem subjektiv geringer empfundenen Belastungsgefühl. Alle Lehrkräfte hatten die Möglichkeit, an Kursen zur progressiven Muskelentspannung teilzunehmen und ein Fitness-Center in der Region zu besuchen.

Erhöhte Cortisolwerte bei den Lehrkräften

Außerdem wurde ein Stressprofil der Kolleginnen und Kollegen erstellt. Das Ergebnis zeigte unter anderem, dass 72 Prozent der untersuchten Lehrkräfte einen erhöhten Cortisolwert aufwiesen. Ein Wert von mehr als 5ng/ml kann ein Indikator für ein sehr angespanntes vegetatives Nervensystem sein. Aber auch ein Cortisolmangel kann eine Folge von zu langer Stressbelastung sein. Das beobachteten Ärzte regelmäßig beim Burn-out-Syndrom. Als Konsequenz auf diese Ergebnisse richtete das Gesundheitsteam in Absprache mit der Schulleitung einen Ruheraum für Lehrkräfte ein.

Aktion Schulkiosk

Mit dem Ziel, eine gute gesunde Schule zu werden, sind auch die Schüler des EGB aktiv geworden. Sie gaben zum Beispiel



Im Ruheraum können sich die Lehrerinnen und Lehrer entspannen.



In der Übungsküche kochen die Schülerinnen und Schüler ihre eigenen Gerichte und lernen viel über gesunde Ernährung.

den Anstoß, das Sortiment im Schulkiosk zu verändern. Bei einer Umfrage der Schülervvertretung wünschten sich 87 Prozent der befragten Schülerinnen und Schüler ein ausgewogeneres Angebot. Ein für uns markantes Ergebnis war außerdem, dass nur 31 Prozent der Befragten regelmäßig frühstückten. Da eine Annäherung zum Pächter des Kiosks auch nach mehreren Gesprächen unter Moderation der Schulleitung nicht möglich war, zog das Gesundheitsteam zwei Ernährungsberaterinnen örtlicher Krankenkassen zu Rate. Doch auch die Gespräche in der erweiterten Runde scheiterten, so dass wir über eine öffentliche Ausschreibung einen neuen Pächter fanden. Seit September 2010 werden zum Beispiel frisches Obst, frisch zubereitete Salate, Vollkornbackwaren oder Müsli angeboten.

Lebenskompetenz vermitteln

Das Thema gesunde Ernährung haben wir in unseren Unterrichtplan integriert.

In einer Übungsküche können die Schülerinnen und Schüler Rezepte ausprobieren und ihre Kenntnisse praxisnah umsetzen. Lebenskompetenz ist für uns ein weiterer wichtiger Aspekt, den wir in den Unterricht aufgenommen haben. Im Projekt „Praktikum als Eltern“ erfahren unsere Schülerinnen und Schüler, wie es ist, Mutter oder Vater zu sein. Sie nehmen Babysimulatoren für ein Wochenende zu einer „Rundumbetreuung“ mit nach Hause. So übernehmen sie Verantwortung und erkennen frühzeitig, dass die Elternrolle keine angemessene Alternative zur beruflichen Perspektivlosigkeit ist.

Gestaltung der Lernumgebung

Bei der Schulentwicklung ist es uns wichtig, die ganze Schule zum Erfahrungsraum für Jugendliche mit veränderten Bewegungs-, Begegnungs- und Lernformen werden zu lassen. Wir bieten den Schülerinnen und Schülern

- auf dem Schulgelände Möglichkeiten zur Bewegung, zum Beispiel Kicker, Beachvolleyball oder Tischtennis
- Projekte wie Skiexkursionen, Kurse für Rückenschule, Fußballturniere, Kooperation mit verschiedenen Fitnessstudios oder Baseball
- erlebnisorientierte Sportarten, beispielsweise Kanufahren, Klettern oder Inlineskaten
- Entspannungsräume wie „Chill-Ecken“.

Selbstorganisiert lernen

Um besser mit den bestehenden Unterschieden der Schülerleistungen umgehen und auf deren individuelle Wissensstände und Lernfortschritte eingehen zu können, veränderten wir den konventionellen Unterricht. Das selbstorganisierte Lernen (SOL) gehört nun zu unserem Schulprogramm. Die Schülerinnen und Schüler werden dabei mit Verarbeitungstechniken vertraut gemacht, um sich die Lerninhalte selbst zu erarbeiten und ▶



Im Großraum können die Schülerinnen und Schüler entscheiden, wie sie lernen, ob am Stehpult oder am Tisch. Für lockere Gespräche gibt es eine Hockerecke. Bei Bedarf können sie auch eine Trennwand einziehen.

in ihrem eigenen Tempo lernen zu können. Die Lehrerinnen und Lehrer bereiten für die Schüler Lernarrangements mit fächerübergreifenden Inhalten vor. Der Unterricht wird in Experten- und Stammgruppen organisiert. Schüler entscheiden sich für ein Thema, in das sie sich als Experten einarbeiten. Anschließend tauschen Experten unterschiedlicher Themen ihr Wissen in Stammgruppen aus. Phasenweise wird dazu der herkömmliche 45-Minuten-Takt in den Klassen aufgelöst. Dazu wird der Stundenplan zu einem großen Teil von Fächern gelöst.

Individuell lernen

Ziel ist es, die Aktivitäten der Schülerinnen und Schüler im Unterricht zu erhöhen. Um den regelmäßigen Wechsel von Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit umsetzen zu können, wurde ein Lernatelier eingerichtet. Es ermöglicht den Schülerinnen und Schülern, individuell und differenziert zu lernen – und zwar in einer Atmosphäre der Geborgenheit. Das „Räume im Raum-Prinzip“ bietet darüber hinaus die Möglichkeit für ein Gespräch und schirmt störende Aktivitäten ab. Im Großraum können die Schülerinnen und Schüler entscheiden, wie sie lernen – ob am Stehpult oder traditionell am Tisch. Für kurze Treffen können sich die Lernenden und die Lehrenden auf Hockern zusammensetzen.

Veränderungen müssen überprüft werden

Erste Erfahrungen zeigen, dass das Lernen von der neuen Raumgestaltung positiv beeinflusst wird. Darüber hinaus mussten organisatorische Veränderungen geschaffen werden, die ein Arbeiten im Team erleichtern: So sind zum Beispiel gemeinsame Teamstunden von Lehrkräften im Stundenplan verankert oder organisatorische Freiräume für kollegiale Hospitationen eingerichtet worden. Veränderungen müssen aber auch auf ihre Wirkung hin überprüft werden. Bei uns geschieht dies durch den Einsatz vielfältiger interner und externer Evaluationsinstrumente, zum Beispiel Unterrichtsevaluationen durch unsere Lehrkräfte, SEIS (Selbstevaluation in Schulen) oder die Qualitätsanalyse NRW.

Schülerfeedback ist wichtig

Während unseres Schulentwicklungsprozesses hat sich an unserer Schule eine „Evaluationskultur“ entwickelt. Unsere Erfahrungen zeigen, dass Schüler gut einschätzen können, wie sie am besten lernen, welches Vorgehen ihren Lernprozess unterstützt und wie sie mit ihren gesundheitlichen Ressourcen umgehen. Die Evaluationsergebnisse reflektieren wir ganz offen und binden sie zielgerichtet in die weitere Entwicklungsarbeit ein.

Weitere Informationen

www.egb-buende.de
www.schulentwicklungspreis.de

AUTOREN



Wolfgang Berkemeier
ist Schulleiter des Erich-Gutenberg-Berufskollegs in Bünde.



Afra Gongoll
ist stellvertretende Schulleiterin des Erich-Gutenberg-Berufskollegs.



Dr. Caroline Wilmes
ist Mitglied der Steuergruppe.