

MindMatters-Erfahrungsbericht

„Entscheidend ist die persönliche Haltung“

Über die Schule

Elke Luckner ist Lehrerin und Präventionsbeauftragte am Friedrich Hecker Gymnasium in Radolfzell, Baden-Württemberg. An der Schule arbeiten 85 Lehrkräfte mit 900 Schülerinnen und Schülern. Herr Sasse arbeitet seit ca. einem Jahr mit MindMatters und setzt dabei das Modul „Mit Stress umgehen, im Gleichgewicht bleiben – Förderung der Resilienz in der Schule“ ein.

Bilanzierung des Unterstützungsbedarfs durch Herrn Sasse (Kurzversion*)

Erfahrung

Vor der Arbeit mit MindMatters hatte die Schule bereits erste Erfahrungen im Bereich Gesundheitsförderung



Einarbeitung

Der zeitliche Aufwand bei der Einarbeitung ist normal



Vorbereitung

Der zeitliche Aufwand bei der Vorbereitung ist gering



Kollegium

Einige Kolleginnen und Kollegen arbeiten auch mit MindMatters



Unterstützung

Bei der Umsetzung ist keine Hilfe notwendig



* Auf der letzten Seite des Erfahrungsberichts ist eine lange Version aufgeführt, die alle Items erklärt.

Wir haben Frau Luckner zu ihren Eindrücken und Erfahrungen mit MindMatters befragt:

Wie haben Sie sich auf die Arbeit mit MindMatters vorbereitet?

Als Präventionsbeauftragte des Landes Baden-Württemberg nehme ich an den jährlichen Netzwerktreffen aller Präventionsbeauftragten teil. In diesem Rahmen habe ich von MindMatters erfahren und mich daraufhin gemeinsam mit einer Kollegin im Internet genauer über das Programm informiert. Dass MindMatters auf unterschiedlichen Ebenen arbeitet, auf schulischer, unterrichtlicher und persönlicher Ebene, hat mich schnell überzeugt. Über die Homepage habe ich mir das Gesamtpaket der Materialien zusenden lassen und arbeite nun vorrangig mit dem Modul „Mit Stress umgehen“. Das Modul ist auch für höhere Klassenstufen geeignet und daher für mich, als Klassenlehrerin in einem 8. Jahrgang, besonders geeignet.

Erfahrungsbericht Elke Luckner, Friedrich Hecker Gymnasium Radolfzell (2015). Abrufbar auf www.mindmatters-schule.de

In die Themen und Module habe ich mich autodidaktisch eingearbeitet und Übungen, die ich selbst als interessant eingeschätzt habe, dann im Unterricht mit meiner Klasse ausprobiert.

Wie setzen Sie MindMatters an Ihrer Schule bzw. in Ihrem Unterricht um?

An unserer Schule gibt es einen kleinen Kreis von Lehrkräften die mit MindMatters in Ihrem Unterricht arbeiten. Ich nutze für die Arbeit mit MindMatters insbesondere die sogenannten „Klassenlehrerstunden“, wobei das Material auch viele Anregungen bietet die Themen im Fachunterricht zu implementieren. Dabei achte ich darauf, dass ich kontinuierlich mit dem Modul arbeite, damit die Schülerinnen und Schüler regelmäßige Impulse bekommen, sich mit dem Thema Stress und Stressempfinden auseinanderzusetzen.

Welche Veränderungen nehmen Sie seit der Arbeit mit MindMatters wahr?

Was ich deutlich wahrnehme ist, dass besonders die Erwachsenen, die Lehrkräfte, sehr intensiv und positiv auf das Stress-Modul reagieren. Auf Fortbildungen habe ich sehr viel positives Feedback zum Programm bekommen, wenn ich mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Übungen aus dem Modul ausprobiert habe. Die Lehrkräfte lernen dabei auch noch viel über sich selbst und ihr Empfinden. Das schätze ich als sehr wichtig für die anschließende Arbeit mit ihren Schülerinnen und Schülern ein, weil das Thema so an persönlicher Relevanz gewonnen hat. Darüber hinaus eignen sich die Coping-Strategien auch sehr gut als Einstieg, um das Thema Lehrgesundheit anzugehen.

Veränderungen bei den Schülerinnen und Schülern kann ich schwer einschätzen. Das Klassenklima beispielsweise ist ja auch von so vielen verschiedenen Faktoren abhängig, dass ich da nicht klar sagen kann, welche Ursachen das hat. Für eine gute Beziehung zwischen Lehrkräften und ihren Schülerinnen und Schülern ist die Arbeit an solchen persönlichen Themen wichtig, es zeigt ihnen, dass man sich um sie kümmert.

Können Sie Bedingungen nennen, die für eine gelingende Arbeit mit MindMatters ausschlaggebend sind und waren?

Am wichtigsten ist die Haltung der Lehrkräfte für das Gelingen von Präventionsarbeit. Wenn die Lehrkraft nicht hinter dem steht, was sie tut, kann die Arbeit keinen Erfolg haben. Das setzt natürlich ein persönliches Interesse und Bemühen voraus. Oftmals wird die Förderung von sozialen und personalen Kompetenzen nicht als Teil des Berufs verstanden, sondern nur die Vermittlung von fachlichem Wissen. Es muss ein Bewusstsein geschaffen werden für die Wichtigkeit der Förderung sozialer und emotionaler Kompetenzen. Diese Problematik betrifft uns als Gymnasium vermutlich etwas stärker als Schulen anderer Schulformen?!

Die aktive Unterstützung der Schulleitung kann die Arbeit der Gesundheitsförderung und Prävention erheblich verbessern. Wird ein Programm im Schulprogramm oder Curriculum verankert und ist verpflichtend für alle Lehrkräfte, dann ist das die beste Basis für eine erfolgreiche Programmarbeit auf Schulebene. Darauf bezogen ist es außerdem sehr wichtig, dass die Arbeit mit Programmen wie MindMatters nicht an einzelnen Personen hängt, die beispielsweise durch die Pensionierung oder Elternzeiten die Schule verlassen und die Programme mit ihnen gehen.

Nicht zuletzt schätze ich Zeit als wichtige Gelingensbedingung ein - sich Zeit nehmen und selber geben, um Erfolge sichtbar werden zu lassen.

Worüber sind Sie bei der Arbeit mit MindMatters gestolpert?

Gestolpert bin ich nicht. Was klar ist, ist, dass natürlich nicht alle Arbeitsmaterialien, Übungen, Spiele etc. gleich bedeutend für die jeweiligen Lerngruppen sind. Hier sollte man als Lehrkraft schauen, welche Unterrichtseinheiten sich eignen, welche Methoden vielleicht schwierig sein könnten und welche Themen für die Schülerinnen und Schüler Relevanz haben.

Wie verstetigen Sie die Arbeit mit MindMatters?

Im Rahmen meiner Tätigkeit als Präventionsbeauftragte kann ich die Treffen mit meinen Kolleginnen und Kollegen nutzen, um mich über die Arbeit mit MindMatters auszutauschen. Auch im Kollegium bespreche ich mich mit den anderen Lehrkräften, die mit MindMatters arbeiten. Eine curriculare Verankerung würde die Anwendung und Verstetigung vereinfachen, ist jedoch momentan nicht gegeben.

Einschätzungen zum Programm (Langversion)

