

Eva Baumann

Tiroler Fachberufsschule (TFBS) für Garten, Raum und Mode, Hall

Gesundheitsförderung im schulischen Kontext

Implementierung von ganzheitlicher Gesundheitsförderung an der TFBS für Garten, Raum und Mode

DOI: <https://doi.org/10.53349/schuleverantworten.2024.i4.a502>

Der Beitrag beschreibt die erfolgreiche Implementierung eines ganzheitlichen Gesundheitsförderungskonzepts an der Tiroler Fachberufsschule für Garten, Raum und Mode (TFBS Garamo). Durch einen systematischen und partizipativen Ansatz wurden nachhaltige Strukturen zur Förderung der Gesundheit aller Schulangehörigen etabliert. Der Fokus liegt dabei auf der Integration von verhaltens- und verhältnisorientierten Maßnahmen sowie der Entwicklung einer gesundheitsförderlichen Schulkultur. Es wird gezeigt, wie durch die aktive Einbindung aller Beteiligten und eine unterstützende Führungsstruktur langfristige Veränderungen im Schulalltag erreicht werden können.

Gesundheitsförderung, Schulentwicklung, Partizipation, Schulkultur, Lehrkräftegesundheit

Ausgangslage

Die Gesundheit von Lehrkräften und Schüler*innen bildet eine zentrale Grundlage für erfolgreiche Bildungsprozesse und das Wohlbefinden der gesamten Schulgemeinschaft (Bauer, 2008). Schulen nehmen dabei eine Schlüsselrolle ein, da sie nicht nur Lern-, sondern auch Arbeitswelten gestalten. Eine gesundheitsförderliche Ausrichtung des Schulalltags erfordert jedoch einen systematischen und nachhaltigen Ansatz (GIVE-Servicestelle, 2018).

Dieser Artikel beleuchtet am Beispiel der TFBS für Garten, Raum und Mode, wie durch gezielte Maßnahmen eine langfristige gesundheitsförderliche Schulkultur etabliert werden kann. Die TFBS für Garten, Raum und Mode ist eine lehrgangsmäßige Berufsschule in Hall in Tirol, die Lernende aus sechs Lehrberufen ausbildet: Gartengestaltung, Floristik, Bodenleger*innen, Tapezierer*innen, Polster*innen, Orthopädienschuhmacher*innen und Bekleidungs-gestaltung.

Teilnahme am Projekt „Lehrer:innengesundheit“

Mit der Bestellung des aktuellen Schulleiters, Michael Radowski, im Jahr 2021 entschloss sich der Lehrkörper, am Projekt „Lehrer*innengesundheit“ der Pädagogischen Hochschule Tirol (PHT) teilzunehmen. Dieses wissenschaftlich fundierte Unterstützungsangebot wurde in enger Zusammenarbeit mit dem Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), der BVAEB-Versicherung, der KUF und dem Land Tirol entwickelt. Es zielt darauf ab, die Belastungen und Beanspruchungen von Lehrkräften zu reduzieren, die Arbeitsbedingungen zu verbessern und persönliche Ressourcen im Umgang mit täglichen Herausforderungen zu stärken.

Das Projekt umfasst zwei wesentliche Schritte:

1. **Analyse mit dem IEGL-Instrument**

Das Inventar zur Erfassung der Gesundheitsressourcen im Lehrberuf (IEGL) dient der anonymen Erhebung des Status quo. Die gewonnenen Daten bilden die Grundlage für die Planung und Umsetzung gezielter gesundheitsfördernder Maßnahmen.

2. **Umsetzung gesundheitsförderlicher Maßnahmen**

Aufbauend auf den Ergebnissen werden maßgeschneiderte Interventionen entwickelt, die durch externe Moderator*innen begleitet werden. Diese Maßnahmen reichen von Fortbildungen über die Verbesserung der Arbeitsumgebung bis hin zur langfristigen Evaluation der Wirksamkeit.

Für die Schulen entstehen dabei weder finanzielle noch zusätzliche administrative Aufwände, da das gesamte Rundpaket – von der Ist-Stand-Erhebung über Fortbildungen bis zur Evaluierung – finanziert wird (PH Tirol 2024).

Motiviert durch die positiven Erfahrungen aus dem Projekt „Lehrer*innengesundheit“ und auf Grund der gesundheitlichen Belastungen unserer Lernenden entschloss sich die TFBS Garamo letztes Schuljahr, als bisher einzige Berufsschule, dem Projekt „Miteinander G’sund“ der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) beizutreten. Dieses Programm betont, wie wichtig es ist, dass individuelles Verhalten und institutionelle Strukturen im Einklang stehen, um Gesundheit zu fördern und langfristig zu erhalten.

Das Projekt richtet sich an Schulen, die aktiv Verantwortung für die Gesundheit ihrer Schulgemeinschaft übernehmen und die Gesundheitsförderung umfassend und nachhaltig gestalten möchten. Durch „Miteinander G’sund“ konnten an der TFBS Garamo erstmals gezielte Maßnahmen für die Lernenden umgesetzt werden, die auf deren physische und psychische Gesundheit abzielen.

Wirkung und Zukunft

Ein ganzheitlicher Ansatz zur Gesundheitsförderung in Schulen muss das gesamte Setting und alle Beteiligten einbeziehen (Krämer, 2019). Die aktive Partizipation der Schulgemeinschaft und eine unterstützende Organisationskultur sind dabei wesentliche Erfolgsfaktoren

(Saarschmidt & Fischer, 2013). Die Kombination aus Verhaltens- und Verhältnisprävention hat einen maßgeblichen Einfluss auf die Gesundheit der Schulgemeinschaft (Selye, 1988).

Durch die Teilnahme an beiden Projekten konnten an der TFBS Garamo erste konkrete Maßnahmen umgesetzt werden, die bereits spürbare Verbesserungen für Lehrkräfte und Schüler*innen erzielen. Diese systematische Herangehensweise zeigt, wie eine Berufsschule nicht nur die individuellen Bedürfnisse der Schulgemeinschaft adressieren, sondern langfristig eine gesundheitsförderliche Schulkultur verankern kann.

Implementierung an der TFBS Garamo

Strukturelle Verankerung

Die TFBS Garamo entwickelte einen umfassenden Ansatz zur Gesundheitsförderung, basierend auf einer klaren Organisationsstruktur und den beiden beschriebenen Projekten. Im Zentrum steht ein etabliertes Gesundheitsteam aus Schulleitung, Lehrkräften und der Schüler*innenvertretung. Die Projektleitung durch die Schulleitung gewährleistet die Bereitstellung notwendiger Ressourcen und die Integration in das schulische Qualitätsmanagement. Ein strukturierter Projektmanagementkreislauf ermöglicht die kontinuierliche Anpassung der Maßnahmen an die Bedürfnisse der gesamten Schulgemeinschaft. Die Verankerung im Schulentwicklungsplan und Leitbild etabliert Gesundheit als zentralen Bestandteil der Schulkultur.

Maßnahmen zur Lehrer*innengesundheit

Im Rahmen des beschriebenen Projekts „Lehrer:innen-Gesundheit Tirol – gestärkt für den Schulalltag“ wurden umfassende Maßnahmen implementiert. Ein zentrales Element ist die Schaffung gesundheitsförderlicher Räume. Der neu eingerichtete Ruheraum mit Massagesessel, Meditationskissen und Yogamatten, bietet Lehrkräften die Möglichkeit zur Regeneration während des Schulalltags. Diese Maßnahme folgt den Erkenntnissen von Kretschmann (2012), der die Bedeutung von Erholungsphasen und Rückzugsmöglichkeiten im Schulalltag für die Lehrer*innengesundheit hervorhebt.



Abbildung 1: Lehrer*innenerholungsraum | Foto: Baumann

Die ergonomische Gestaltung der Arbeitsplätze, die Installation eines Trinkbrunnens und die tägliche Bereitstellung von saisonalem Obst unterstützen gesunde Verhaltensweisen im Arbeitsalltag. Wie Saarschmidt und Fischer (2013) betonen, sind solche verhältnispräventiven Maßnahmen grundlegend für eine nachhaltige Gesundheitsförderung im schulischen Kontext.

Das Fortbildungsangebot für Lehrpersonen wurde entsprechend der von Jensen (2014) empfohlenen ganzheitlichen Herangehensweise gestaltet. Workshops zum Thema „Emotionales Immunsystem stärken“ und „Regenerieren statt Kollabieren“ vermitteln praktische Strategien zur Stressbewältigung. Regelmäßige Yoga-Kurse und Rückenfit-Programme fördern die körperliche Gesundheit und Teamzusammengehörigkeit. Besonders innovativ ist das Konzept der „Energiepausen“, bei denen kurze Entspannungsübungen in den Schulalltag integriert werden. Diese Maßnahmen entsprechen den von Holzrichter (2016) beschriebenen Prinzipien der Selbstfürsorge als Basis der Lehrgesundheit

Die psychische Gesundheit der Lehrenden und Lernenden wird durch spezielle Angebote wie „Erste Hilfe für die Seele“ und Achtsamkeitstrainings unterstützt. Diese Ansätze basieren auf den Erkenntnissen von Krämer (2019), der die zentrale Rolle von Achtsamkeit für die psychische Widerstandsfähigkeit im Lehrberuf betont. Ein mehrteiliger Workshop zur Teamentwicklung stärkt zudem die sozialen Ressourcen im Kollegium, was nach Bauer (2008) ein wesentlicher Schutzfaktor gegen berufliche Belastungen ist.



Abbildung 2: Energiepausen Workshop | Foto: Baumann

Projekt „Miteinander G’sund“



Abbildung 3: Projektstart „Miteinander G’sund“ | Foto: Bichler

Das Projekt „Miteinander G’sund“ folgt dem von der GIVE-Servicestelle (2018) empfohlenen Setting-Ansatz und erweitert den Fokus auf die gesamte Schulgemeinschaft. Ein wesentlicher Baustein ist die Gestaltung von „Chillareas“ und Rückzugsräumen für Schüler*innen. Diese Räume wurden partizipativ mit und von den Lernenden entwickelt sowie gestaltet und entsprechen damit den von Saarschmidt und Fischer (2013) formulierten Prinzipien der Beteiligung der gesamten Schulgemeinschaft. Die Einbindung der Lehrlinge unserer Ausbildungsberufe (Tapezierer*innen, Bodenleger*innen, Gartengestalter*innen) wird als wichtige Ressource erachtet.



Abbildung 4: „Chillareas“ gestaltet von den Tapezierer*innen | Foto: Bichler

Innovative Ansätze zeigen sich unter anderem in der Einrichtung von „Erste Hilfe für die Seele“-Notfallboxen, die auf den Erkenntnissen der Stressforschung nach Selye (1988) basieren. Diese Boxen bieten den Schüler*innen verschiedene Bewältigungsstrategien für akute Belastungssituationen und wurden in enger Zusammenarbeit mit den Lernenden entwickelt. Dieser partizipative Ansatz stärkt gemäß Jensen (2014) die Selbstwirksamkeit und das Empowerment der Schüler*innen.



Abbildung 5: „Erste Hilfe für die Seele“-Notfallboxen | Foto: Baumann

Das lange Sitzen während eines Schultages ist für viele unserer Lernenden eine ungewohnte Belastung. Um dem entgegenzuwirken und den natürlichen Bewegungsdrang zu fördern, wurden Sportgeräte wie ein Tischtennistisch, ein Boxsack und ein Basketballkorb bereitgestellt. Dies dient nicht nur der körperlichen Gesundheit, sondern fördert auch die Konzentration und steigert das Wohlbefinden.



Abbildung 6: Tischtennistisch | Foto: Baumann



Abbildung 7: Trinkbrunnen mit Flaschen | Foto: Baumann

Partizipation und nachhaltige Implementierung

Ein Schlüssel zum Erfolg ist die von Holzrichter (2016) geforderte konsequente Einbindung aller Beteiligten. Dies ist durch die Einbindung der gesamten Schulgemeinschaft gelungen. Die aktive Rolle der Schüler*innenvertretung entspricht dem von Krämer (2019) beschriebenen Ansatz einer „wachen Schule“, in der alle Mitglieder der Schulgemeinschaft Verantwortung für die Gesundheitsförderung übernehmen. Ein zentraler Bestandteil der Gesundheitsförderung an der TFBS Garamo ist die Verankerung von Gesundheit im gemeinsam erarbeiteten Schul-Leitbild. Dieser zweijährige Entwicklungsprozess wurde im Rahmen des „Lehrer*innengesundheitsprojekts“ finanziert und von Dr. Olaf Axel Burow und Dorothee Bürgi begleitet. Die intensive Auseinandersetzung mit den Werten und Zielen der Schule hatte einen wesentlichen Einfluss auf die Schulentwicklung. Das ganzheitliche Menschenbild dient als Grundlage für unser persönliches und pädagogisches Handeln und steht im Zentrum unseres Leitbilds.



Abbildung 8: Leitbildentwicklung | Foto: Baumann

In enger Zusammenarbeit zwischen Kollegium und Schüler*innen wurden Teamprofile entwickelt, die nicht nur die Zusammenarbeit im Lehrkörper stärkten, sondern auch Gesundheitsförderung in den schulischen Alltag integrierten. Dieser Prozess macht Gesundheit nicht nur zu einem Leitprinzip auf dem Papier, sondern erweckt sie an der Schule aktiv zum Leben.

Die Nachhaltigkeit wird durch die von Saarschmidt und Fischer (2013) empfohlene Integration in bestehende Schulstrukturen gesichert. Die Kooperation mit externen Partnern wie der BVAEB, der österreichischen Gesundheitskasse und der pädagogischen Hochschule Tirol erweitert das Angebotsspektrum und entspricht dem von der GIVE-Servicestelle (2018) empfohlenen Vernetzungsansatz.

Evaluation und Weiterentwicklung

Die Evaluation folgt einem mehrstufigen Ansatz mit qualitativen und quantitativen Elementen. Monatliche Reflexionstreffen des Gesundheitsteams ermöglichen zeitnahe Anpassungen. Ein differenziertes Feedback-System mit hoher Rücklaufquote (80%) zeigt die starke Identifikation der Schulgemeinschaft. Die systematische Dokumentation im Qualitätsmanagement-Handbuch unterstützt die evidenzbasierte Weiterentwicklung. Die Evaluationsergebnisse belegen eine hohe Akzeptanz der Maßnahmen und positive Effekte auf die ganzheitliche Gesundheit der Lehrkräfte und Schüler*innen.



Abbildung 9: „Commitment Leitbild“ | Foto: Radowski

Diskussion und Ausblick

Die gesundheitsförderliche Entwicklung und nachhaltige Verankerung im Schulalltag der TFBS für Garten, Raum und Mode konnte nur durch die Beteiligung an den beiden Projekten „Lehrer*innengesundheit“ und „Miteinander G’sund“ ermöglicht werden. Dabei spielten die Expert*innen der Projektpartner, unser Schulleiter, ein motiviertes Gesundheitsteam, der unterstützende Lehrkörper und die kreativen Ideen der Schüler*innen eine zentrale Rolle. Gemeinsam haben sie den Grundstein für eine gesundheitsförderliche Schulkultur gelegt, die bereits erste Erfolge zeigt und kontinuierlich weiterentwickelt wird. Weitere Maßnahmen und Projekte sind in Planung, um die positiven Entwicklungen fortzusetzen. Besonders wirksam erweist sich die Kombination aus verhaltens- und verhältnisorientierten Maßnahmen, die sowohl individuelles Verhalten als auch die strukturellen Rahmenbedingungen verbessern.

Literaturverzeichnis

Bauer, J. (2008). *Lob der Schule*. München: Der Wilhelm Heyne Verlag.

GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen. (2018). *Lehrer/innen-Gesundheit*. Wien: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen.

Holzrichter, T. (2016). *Selbstfürsorge als Basis der Lehrergesundheit*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Jensen, H. (2014). *Hellwach und ganz bei sich: Achtsamkeit und Empathie in der Schule*. Weinheim/Basel: Beltz.



Krämer, S. (2019). *Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz*. Paderborn: Junfermann.

PH Tirol (2024). *Projekt Lehrer:innen-Gesundheit - Gestärkt für den Schulalltag*, <https://ph-tirol.ac.at/lehrerinnengesundheit> [29.11.2024]

Saarschmidt, U., & Fischer, A. (2013). *Lehrergesundheit fördern - Schulen stärken*. Weinheim/Basel: Beltz.

Selye, H. (1988). *Stress. Bewältigung und Lebensgewinn*. München: R. Piper und Co

Autorin

Eva Baumann, BEd

Seit 2019 Lehrerin an der TFBS für Garten, Raum und Mode, Fachbereich Floristik; stellvertretende Schulleitung, Projektleiterin für Gesundheitsförderung, Absolventin des Hochschullehrgangs für Gesundheitsförderung sowie für Werteorientiertes Führen. Derzeit im Masterlehrgang für existentielle Pädagogik und psychosoziale Beratung.

Kontakt: ev.baumann@tsn.at