

AUF DEM WEG ZUR LEISEN SCHULE

Das Projekt »Mucksmäuschen« an der Grundschule Vilsendorf, Bielefeld



Volker Begemann-Kaufmann, Schulleiter Grundschule Vilsendorf, Bielefeld

»Stille zu genießen, Stille atmen zu können, ins Stille schweigen zu dürfen, ist ein großes Urbedürfnis. Eine Pädagogik der Stille braucht den sie fördernden Stil.«

(Otto Herz)

Die Grundschule Vilsendorf in Bielefeld beteiligt sich seit vielen Jahren als

»Gute gesunde Schule« am Landesprogramm »Bildung und Gesundheit«. Zur Jahresplanung eines jeden Schuljahres gehören auch Aspekte der Gesundheitserziehung wie Bewegung, Ernährung und Entspannung. Darüber hinaus hat die Schule erfolgreich am Programm »MindMatters« der Unfallkasse NRW teilgenommen, das Resilienz und psychische Gesundheit stärken soll. Die Stressreduzierung für Lehrkräfte sowie Schülerinnen und Schüler stand hierbei im Fokus. In anschließenden Umfragen zeigte sich eine Minderung von stressauslösenden Faktoren im Schulalltag. Einzige Ausnahme: Lärm.

Die Empfindung, dass es in der Schule zu laut sei, wurde auch durch die COPSOQ-Befragung gestützt. Vor diesem Hintergrund führte die Schule eine »Woche der Ruhe« als Projektwoche durch. Die erarbeiteten Inhalte zeigten spontane Erfolge: In der Durchführungswoche war es leise. Jedoch stieg der Lärmpegel in den darauffolgenden Wochen wieder, und wenig später hörte es sich an wie zuvor. Nachhaltigkeit hatte die Schule noch nicht erreicht. Das Bewusstsein für die erarbeiteten Regeln war im Alltag nicht präsent.

Im Rahmen der deutschlandweiten Aktion »Tag gegen Lärm 2016« bekam die Schule die Möglichkeit, die subjektive Lärmempfindung selbst mit einem Schallmessgerät zu überprüfen und die Lärmbelastung mit den Kindern gemeinsam zu analysieren. Für die Schülerinnen und Schüler war das wichtigste Ergebnis die Unter-

scheidung zwischen störendem und weniger störendem Lärm. Sie erarbeiteten vertiefende Erkenntnisse über schädlichen Lärm, der sich auf das Wohlbefinden und die Gesundheit auswirkt. Die Einsicht war gewonnen, eine konsequente Verhaltensänderung im schulischen Alltag blieb schwierig.

TAG GEGEN LÄRM

In Deutschland ist der »Tag gegen Lärm« eine Aktion der Deutschen Gesellschaft für Akustik (DEGA e.V.). An diesem Aktionstag geht es darum, die Aufmerksamkeit auf die Ursachen von Lärm und dessen Wirkungen zu lenken, mit dem Ziel, die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Die Informationen und Aktionen am »Tag gegen Lärm« richten sich an Erwachsene und Kinder sowie fachlich interessierte Kreise und politisch Verantwortliche.

In der schulinternen Arbeitsgruppe »Gute gesunde Schule« wurden auch Überlegungen zu den baulichen



Analyse der Lärmbelastung; Foto: Volker Begemann-Kaufmann

Möglichkeiten zur Lärminderung angestellt. Da die baulichen Rahmenbedingungen durch den Schulträger an der Bielefelder Grundschule jedoch bereits recht gut umgesetzt sind, gab es kaum Möglichkeiten zur Optimierung.

Ein weiterer Schritt

Im Rahmen des Projekts »Mucksmäuschen« wurde mithilfe externer Unterstützung das gesamte Kollegium sensibilisiert. Die Basis des Ansatzes bildet die positive Verstärkung. Die Kinder werden konsequent zum ruhigen Verhalten motiviert, indem sie anfänglich stündlich, später täglich beziehungsweise wöchentlich ihr eigenes Verhalten reflektieren. Ruhiges, leises Arbeiten im Unterricht und geräuscharmes Bewegen im Schulgebäude wird gelobt und somit positiv verstärkt. Bei diesem Ansatz steht neben der Selbstreflexion die Vorbildfunktion der Lehrkraft im Fokus: auch die Lehrkräfte verhalten sich im Umgang mit den Schülerinnen und Schülern ruhig und sprechen mit gleichbleibend ruhiger Stimme – auch in herausfordernden Situationen. Äußere Ruhe soll innere Ruhe unterstützen. Wichtig sind die Einsicht und das positive Erfahren von Stille. Daraus leitet sich ab, dass sich das gesamte Personal als Vorbild versteht und verhält und konsequent sowie kontinuierlich an den Zielen arbeitet.

Ebenso fungieren einige Kinder als »Leisewächterinnen und Leisewächter« und erinnern Mitschülerinnen und Mitschüler sowie Erwachsene in lauten Situationen ans »Leise sein«. Die Herausforderung für alle Beteiligten ist die langfristige, konsequente und situationsangemessene Einhaltung der Absprachen. Das engagierte Kollegium an der Grundschule Vilsendorf hat im Hinblick auf das gemeinsame Ziel das Projekt im Unterricht und im Schulalltag gewinnbringend umgesetzt. Die benötigte anteilige Unterrichtszeit für die Erziehungsarbeit stellen die Lehrerinnen und Lehrer gerne bereit, weil sich der langfristige Mehrwert im Sinne der Gesundheit und Zufriedenheit aller lohnt.

Alle Beteiligten arbeiten weiter mit viel Engagement daran, dass die errungenen Fortschritte weiterhin Bestand haben und ihre Schule auch in schwierigen Situationen eine »leise Schule« bleibt.



Was ist laut, was leise? Welche Geräusche empfinden wir als störend?
Foto: Volker Begemann-Kaufmann

COPSOQ-BEFragung:

Psychosoziale Belastungen bei Lehrkräften

Was belastet Lehrkräfte in ihrem Berufsalltag? Woraus schöpfen sie Kraft? Dazu werden derzeit die Lehrerinnen und Lehrer in Nordrhein-Westfalen mit dem sogenannten COPSOQ-Fragebogen (*Copenhagen Psychosocial Questionnaire*) befragt. In vier Regierungsbezirken ist die Befragung bereits abgeschlossen. Jede Schule erhält einen Bericht über ihre individuellen Belastungen und kann Maßnahmen ableiten. Auch auf Bezirks- und Landesebene helfen die vorläufigen Ergebnisse bereits, Präventionsstrategien zu entwickeln. Dazu findet ein Austausch mit den Personal- und Schwerbehindertenvertretungen statt. Ein Gesamtbericht wird voraussichtlich 2018 vorliegen.

Weitere Links und Informationen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz unter:

www.schulministerium.nrw.de/docs/LehrkraftNRW/Arbeits-und-Gesundheitsschutz/index.html