

Katja Baumer

# Sicher und verbunden

Ein systemisches Konzept  
für Prävention und Gesund-  
heitsförderung an Schulen

Mit Beiträgen von Elke Dörflinger  
und Beate Lorenz

2021

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>1 Prävention und Gesundheitsförderung – eine Aufgabe der Schule? .....</b>	<b>11</b>
1.1 Was ist Prävention? .....	11
<i>Grundprävention</i> .....	11
<i>Primärprävention</i> .....	11
<i>Mehrebenenmodell</i> .....	12
<i>Einbezug aller Beteiligten</i> .....	13
<i>Präventionsarbeit an Schulen</i> .....	14
1.2 Was ist Gesundheit? .....	15
<i>Prinzipielle Ansatzpunkte zur Gesundheitsförderung     in der Schule</i> .....	18
<i>Kriterien für eine gute und gesunde Schule</i> .....	18
1.3 Ziele und Verständnis von Prävention und Gesund- heitsförderung in Schulen .....	20
<i>Stärkung der Präventionsarbeit</i> .....	20
<i>Modernes und effektives Präventionskonzept</i> .....	20
1.4 Präventionsarbeit und Resilienz .....	21
<b>2 Systemische Sichtweisen auf Schulen .....</b>	<b>25</b>
2.1 Systemverständnis und die Beeinflussbarkeit von Menschen .....	25
2.2 Exkurs: Muster .....	27
2.3 Schulen als autopoetische Systeme .....	32
2.4 Ressourcenorientierung und Konstruktivismus .....	34
2.5 Zur Autonomie von Schulen .....	36
<i>Gestaltungsautonomie und deren Organe</i> .....	37
<b>3 Beratung zur Präventionsarbeit an Schulen .....</b>	<b>39</b>
3.1 Beratungs- und Unterstützungssystem .....	40
3.2 Präventionsbeauftragte und ihre Aufgaben .....	40
<i>Das Prinzip Neutralität und Allparteilichkeit</i> .....	42
<i>Prinzip Realitätspluralismus</i> .....	42
<i>Das Prinzip Zirkularität</i> .....	43
<i>Das Prinzip Ressourcenorientierung</i> .....	44

3.3	Professionalisierung der Beratungstätigkeit .....	44
3.4	Haltungen und Methoden .....	48
	<i>Möglichkeitsräume vergrößern</i> .....	49
	<i>Wie beobachtet man ein (zukünftiges) Problem?</i> .....	51
	<i>Problem- und Lösungssprache</i> .....	55
	<i>Reframing</i> .....	61
3.5	Wer entscheidet über Präventionsangebote? .....	62
3.6	Polyvagal-Theorie, Spiegelneurone und Beziehungen .....	70
	<i>Die polyvagale Leiter</i> .....	75
	Gesundheitserhaltende Lernprozesse auf Individual- und Klassenebene .....	80
	<i>Selbstreflexion</i> .....	82
	<i>Etwas anders machen</i> .....	86
	<i>Gruppendynamik</i> .....	88
	Die vier Felder des Johari-Fensters .....	92
	<i>Verhalten ist kontextabhängig</i> .....	95
	»Besucher« .....	104
	<i>(Un-)Freiwilligkeit</i> .....	105
	<i>Kommunikationsabläufe anders betrachten – Prävention     von Eskalationen</i> .....	109
	<i>Versöhnungskompetenz entwickeln</i> .....	114
	<i>Krisenmanagement</i> .....	117
	<i>Einsamkeit</i> .....	121
3.7	Neue Wege gegen Mobbing .....	125
	<i>von Beate Lorenz</i>	
	<i>Eine Annäherung an den Begriff und ableitbare     Handlungsstrategien</i> .....	125
	<i>Setzung eines normativen Rahmens: Klassenregeln und     Guidelines für die Kommunikation in den neuen Medien</i> .....	129
	<i>Präventives und reaktives Verhalten im Umgang     mit Regelverstößen</i> .....	132
	<i>Beziehungsgestaltung durch gezieltes Feedback</i> .....	133
	<i>Förderung des Klassenklimas durch Partizipation     des Unterstützungsteams</i> .....	134
3.8	Kommunikation in Präventionsteams .....	136
3.9	Verantwortung .....	139
	<i>Nutzung von Problemkonstruktionen</i> .....	140
	<i>Musteraufstellung</i> .....	142
3.10	Zusammenarbeit in Präventionsteams .....	144
	<i>Entwicklungsphasen</i> .....	145

1) Orientierungsphase .....	145
2) Konfliktphase .....	146
3) Arbeitsphase .....	147
4) Abschlussphase .....	147
<i>Konflikte</i> .....	148
Heiße und kalte Konflikte .....	150
<i>Selbstreflexion</i> .....	152
Das Bewusstheitsrad .....	154
Vorgehensweise .....	155
<i>Perspektivenwechsel</i> .....	157
<i>Ziele</i> .....	158
<i>Macht</i> .....	159
Wirkung von Macht .....	161
Umgang mit »Machtspielchen« .....	161
Umgang mit Blockierern .....	162
Chancen für die Schulleitung .....	162
Vorbehalte von Teilnehmern .....	166
<i>Team und Leitung</i> .....	166
Von Anfang an Klarheit schaffen .....	167
Grundhaltung .....	169
<i>Zwickmühlen</i> .....	169
Tetralemma .....	173
<i>Ressourcen</i> .....	176
3.II Zusammenarbeit wertschätzen und verstärken .....	180
3.I2 System »Lehrer« .....	181
<b>Nachklang</b> .....	<b>186</b>
<b>Literatur</b> .....	<b>188</b>
<b>Über die Autorinnen</b> .....	<b>192</b>

## Vorwort

Prävention und Gesundheitsförderung – das sind Begriffe, die jeder kennt und deren Bedeutung eigentlich ganz klar ist, oder? Die Meinungen und Standpunkte dazu können jedoch sehr vielfältig sein, und genauso bunt sind auch die Angebote, die Schulen in ihr Sozialcurriculum integrieren können. Oftmals geht es darum, Schüler und Schülerinnen durch diese Angebote in ihrer Haltung und Sichtweise dahingehend zu verändern, dass sie (neue) Informationen bspw. zum Thema Alkohol erhalten und dadurch nicht in Versuchung kommen, diesen übermäßig zu konsumieren.

Dabei geht man ganz klar von einer linearen Betrachtungsweise aus: Präventionsprojekte schützen, indem sie Schüler<sup>1</sup> informieren, schulen und verändern. Aus systemischer Sicht lässt sich hierbei jedoch nie voraussagen, wer ein Alkoholproblem entwickeln und wer aus oft nicht erkennbaren Gründen davon verschont bleiben wird.

Wir als systemische Beraterinnen wollen mit diesem Buch durch die sogenannte »systemische Brille« einen Blick auf Prävention und Gesundheitsförderung an Schulen werfen, um bestehende Ansätze zu hinterfragen, neue Ideen zu kreieren und alternative systemische Denk- und Handlungsweisen für Personen aufzuzeigen, die an dieser Arbeit in Schulen beteiligt sind.

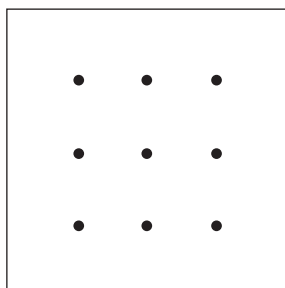
Ein Beispiel soll verdeutlichen, wie wir mit diesem Buch neue Anregungen geben möchten, die den Fokus auf Präventionsarbeit ändern können: Betrachten Sie das Schema in der Abbildung am Ende des Vorwortes. Es besteht aus neun Punkten. Verbinden Sie diese neun Punkte mit vier geraden Linien, ohne den Stift abzusetzen. (Die Lösung dazu finden Sie im Nachklang auf S. 187.)

Möglicherweise erleichtern ergänzende »systemische Perspektiven« die Präventions- und Gesundheitsförderung, indem sie zum »richtigen« und »falschen« Handeln Sowohl-als-auch-Möglichkeiten bieten und übliche Denkweisen erweitern oder diese sogar ganz verlas-

---

<sup>1</sup> Wir möchten darauf hinweisen, dass wir Bezeichnungen wie Lehrer oder Schüler geschlechtsneutral verstehen und verwenden. Das heißt, dass bei Nennung eines *grammatischen* Geschlechts immer alle *realen* Geschlechter gemeint sind.

sen.<sup>2</sup> Weiterhin lässt sich eine größere Professionalität in der Zusammenarbeit aller Beteiligten ermöglichen, indem man die Handlungsfelder erweitert und »systemische« Blicke auf die Kommunikation zwischen Lehrern, Schülern, Schulleitung, Präventionslehrkräften, Präventionsbeauftragten, ZSLs<sup>3</sup> und Schulsozialarbeiterinnen richtet, um neue Gestaltungsräume der Zusammenarbeit zu schaffen. Dazu zeigen wir auf, welche Problemsysteme wie auch Lösungssysteme wir beobachtet haben, und thematisieren diese im Folgenden. Im Fokus steht hierbei das System Schule mit den darin arbeitenden Lehrern (in verschiedenen Rollen wie Schulleitung, Präventionsbeauftragte und -lehrkräfte, Kollegen), Schulsozialarbeitern, Schulpsychologen und Schülern. Natürlich gehören vor allem auch noch die Eltern dazu, für die eigentlich ein eigenes Buch angebracht wäre und die wir immer wieder als Systemmitglieder ansprechen werden. Wir hoffen, dies führt dazu, dass Sie bestehende Kommunikationsmuster und daraus resultierende Wechselwirkungen betrachten und ggf. hilfreich verändern können, was zu mehr Wertschätzung, Wohlbefinden, Sicherheit und Effektivität in dieser schulischen Landschaft der Präventions- und Gesundheitsarbeit führen kann.



---

<sup>2</sup> Dies bietet beispielsweise die Methode »Tetralemma« mit der fünften Position (s. Kap. 3.10, S. 173).

<sup>3</sup> Zentren für Schulqualität und Lehrerbildung. Diese wurden im Rahmen einer Reform 2019 in Baden-Württemberg gebildet, es gibt sechs Regionalstellen. Die Präventionsarbeit bzw. die Präventionsbeauftragten sind hier zugeordnet.

# 1 Prävention und Gesundheitsförderung – eine Aufgabe der Schule?

## 1.1 Was ist Prävention?

Die Umsetzung von Präventionsarbeit in der Schule, die alle Schülerinnen und Schüler in den Blick nimmt, fußt auf einem Verständnis von Prävention, bei dem wir insbesondere die folgenden Aspekte differenzieren:

- die Grundprävention als Grundlage aller Präventionsmaßnahmen
- die Primärprävention mit einer spezifischeren Ausrichtung und Thematik.

### Grundprävention

Die Grundprävention ist die Grundlage für alle Präventionsmaßnahmen. Sie zielt auf ein Unterrichts- und Klassenklima, das beim Schüler zu einer gesunden und positiven Persönlichkeitsentwicklung beiträgt und ihn dazu befähigt, verantwortungsbewusst mit sich selbst und anderen umzugehen (Hartke 2005; Handreichung für Schulen, Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg 2013). Grundprävention hat eine unspezifische Ausrichtung und wird von Lehrenden durch Vorbildverhalten geleistet. Ziel der Grundprävention ist die Förderung von Lebenskompetenzen. Zum Beispiel sind bei der Gesundheitsförderung damit alle allgemeinen Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensführung und der Lebensbedingungen gemeint.

Beispiele hierfür sind: gutes Arbeitsklima, Gemeinschaftsdenken, passendes Lernangebot, konsequente Klassenführung, Wertschätzung und Zugewandtheit.

### Primärprävention

Primärprävention betrifft alle Schüler und Schülerinnen und wird z. B. durch Programme wie *stark.stärker.Wir* geleistet. Sie bezieht sich auf bestimmte Themen. Zu diesen in Schulen eingesetzten Konzepten zählen z. B. Ernährungsprogramme (*Gesundes Boot*), Mobbing- und

Gewaltprogramme (*Mobbingfreie Schule, Klassenrat, Streitschlichter*) sowie Sucht und Abhängigkeit (*Bauchgefühl*).

Damit schulische Prävention wirksam sein kann, ist sie immer gleichzeitig auf drei sozialen Ebenen innerhalb von Schulen zu verankern:

- auf der Schulebene
- der Klassenebene und
- der individuellen Ebene.

Nach dem Präventionsverständnis zielt sie sowohl auf das gesundheitsförderliche Verhalten jedes Einzelnen (Verhaltensprävention) als auch darauf, in diesem Sinne förderliche Strukturen zu schaffen (Verhältnisprävention).

### **Mehrebenenmodell**

Schulen verfügten zwar bereits vor 2011<sup>4</sup> über Präventionskonzepte und -programme, die sie im Rahmen ihrer Präventionsarbeit umgesetzt haben, allerdings sind und waren diese Maßnahmen meist unkoordiniert aneinandergereiht und nur wenig aufeinander abgestimmt (was in der Literatur auch als fragmentiertes, unkoordiniertes Vorgehen beschrieben wird). Entsprechend ist Präventionsarbeit auf mehreren schulischen Ebenen zu verankern. Die Rahmenstruktur des schulischen Präventionskonzeptes ssW (*stark.stärker. Wir*) geht von der Notwendigkeit einer Verankerung des Präventionskonzeptes auf allen schulischen Ebenen aus:

- gesamtschulische Ebene
- Klassenebene
- individuelle Ebene.

In Anlehnung an Dan Olweus, den norwegischen Persönlichkeitsforscher mit Forschungsschwerpunkt Mobbing und Gewalt an Schulen, spricht man hier auch gerne vom »Mehrebenenmodell«. Gemeint ist damit, dass Schulen ein umfassendes Präventionskonzept erarbeiten und die einzelnen Maßnahmen in ihren Schulen auf allen drei Ebenen aufeinander abstimmen und parallel etablieren – auf der schulischen Ebene, der Klassenebene und der persönlichen Ebene (Schüler Ebene).

---

4 Vor 2011 gab es »Gewaltpräventionsberater« und »Suchtbeauftragte«, die dann zu »Präventionsbeauftragten« zusammengefasst wurden.



## Einbezug aller Beteiligten

Des Weiteren geht es darum, alle am Schulleben beteiligten Personengruppen in das Präventionskonzept einzubeziehen. Entsprechend wird vonseiten der Beratungs- und Unterstützungssysteme im Rahmen der Schulberatung das Einverständnis/die Zustimmung durch die Gesamtlehrerkonferenz (GLK) ebenso wie durch die Schulkonferenz eingefordert. Dadurch sind Eltern, Lehrkräfte und Schüler von vornherein informiert und sollen darüber hinaus einbezogen werden. Die Arbeit am Präventionskonzept einer Schule ist damit Teil der Schul- und Unterrichtsentwicklung. Nur dadurch ist von einer nachhaltigen Präventionsarbeit auszugehen, die sich auch in den Haltungen der Lehrkräfte äußert und zeigt.

Die Etablierung einer entsprechenden Lob-, Anerkennungs- und Wertschätzungskultur stärkt die Lebenskompetenzen (z. B. Konfliktlösekompetenzen) der Schüler genauso wie die der Erwachsenen. So ist neben vielen anderen Zielen sicherlich auch an erster Stelle die Erhaltung der Gesundheit von Schülern wie von Lehrkräften zu benennen.

Seine gesetzliche und bildungspolitische Verankerung findet das Präventionskonzept

- in der Verwaltungsvorschrift (VwV) aus dem Jahr 2014 »Prävention und Gesundheitsförderung«: Darin sind die Prinzipien ebenso wie Struktur, Ziele und Umsetzung der Präventionsarbeit in den Schulen benannt (siehe VwV 2014).
- in der Leitperspektive »Prävention und Gesundheitsförderung« im Rahmen des neuen Bildungsplanes von 2016, als eine von sechs weiteren Leitperspektiven: Darin wird die Thematik Prävention nicht wie bislang als Schulentwicklung und als Aufgabe von bestimmten Personengruppen wie Präventionsbeauftragten oder Präventionslehrkräften an den Schulen thematisiert, sondern als Aufgabe von allen Lehrkräften direkt in der Unterrichtsgestaltung formuliert und damit in allen Fächern verankert.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Hintergrundinfo: Im Rahmen des neuen Bildungsplanes 2016 wurden insgesamt sechs Leitperspektiven (LP) benannt – eine davon ist die LP »Prävention und Gesundheitsförderung« (die anderen LPs behandeln: »Bildung für nachhaltige Entwicklung«, »Bildung für Toleranz und Akzeptanz von Vielfalt«, »Berufliche Orientierung«, »Medienbildung« und »Verbraucherbildung«).

Die Verankerung eines schulischen Präventionskonzeptes benötigt Zeit. Dabei gibt es folgende Ziele:

- Schule ist als Raum zu betrachten, in dem die Würde und die Gesundheit jedes Einzelnen geachtet werden. Schülerinnen und Schüler sowie Lehrkräfte sollen sich sicher fühlen.
- Präventionsarbeit an Schulen erfolgt nachhaltig, zielgerichtet und systematisch.
- Das Rahmenkonzept stellt die vielfältigen Aktivitäten im Bereich der Prävention an Schulen in einen größeren Zusammenhang.

Die meisten Schulen arbeiten bereits mit bestehenden Konzepten. Im Rahmen der Entwicklung eines speziellen schulischen Präventionskonzeptes ist es unser Anliegen, die bereits bestehenden Programme zu würdigen, einen weiteren Handlungsbedarf zu erkennen und ggf. ergänzende Aktivitäten in einem schulspezifischen Präventionskonzept zu verankern (z. B. die Entwicklung eines vorhandenen Sozialcurriculums).

### **Präventionsarbeit an Schulen**

Lange Zeit richtete sich Präventionsarbeit an Schulen vornehmlich an den vermeintlich größten Bedrohungen für Schülerinnen und Schüler aus: Sucht und Gewalt. Angefangen mit Abschreckungskampagnen in der Suchtprävention, die wenig Erfolg zeigten, entwickelte sich ein System aus Aufklärung, Gesprächsangeboten, Vermittlung von Lebenskompetenzen und konkreten Hilfen bis hin zu Strafmaßnahmen zum Schutz Dritter (Intervention). In der Gewaltprävention bildeten sich, angepasst an unterschiedliche Problemlagen, verschiedene Programme zur Primärprävention, aber auch zum Umgang mit problematischem Verhalten heraus. Die Zunahme von Zivilisationserkrankungen sowie von psychischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter und bei jungen Erwachsenen hat zusätzlich den Blick auf die Vermeidung von Krankheiten gelenkt. Die Förderung von Bewegung im Rahmen des Schulsports und weitere Angebote sowie die Vermittlung von Wissen über gesunde Ernährung haben Eingang in die Bildungspläne gefunden.

In der Prävention lag der Schwerpunkt bisher auf der Vermeidung von problematischem Verhalten oder dem Beseitigen von Risiken. In

der Gesundheitsförderung liegt der Schwerpunkt auf der Förderung von Ressourcen, man spricht hier von Resilienzförderung (Fröhlich-Gildhoff, Becker u. Fischer 2012). Die Grundlage bildet der salutogenetische Ansatz, der erforscht, welche Fähigkeiten und Eigenschaften die Menschen gesund erhalten.

Beide Strategien treffen sich im Bereich der Lebenskompetenzen. Deren Vermittlung zielt darauf ab, dass sich Kinder und Jugendliche zu eigenverantwortlichen, starken Persönlichkeiten entwickeln. Das gemeinsame Miteinander, das *Wir* in der Gruppe, Klasse und Schule, wird dabei als Superlativ angestrebt.

## 1.2 Was ist Gesundheit?

Alle sozialen Systeme – so die hier vertretene These – lassen sich einem Kontinuum zwischen gesund und ungesund zuordnen. Die damit verbundene Annahme lautet: Je häufiger sich das soziale System einer Organisation auf den genannten Dimensionen dem ungesunden Ende des Kontinuums nähert, umso zahlreicher werden entsprechende Symptome auftreten – wie hoher Krankenstand, hohe Fluktuation, Mobbing, Burn-out, innere Kündigung usw. mit negativen Konsequenzen für Qualität, Produktivität und Wettbewerbsfähigkeit.

Forschung und Praxis zur gesunden Schule sollten den hier aufgeführten objektiven Merkmalen der Schulorganisation hohe Aufmerksamkeit schenken, da aufgrund des vorliegenden Kenntnisstandes zu erwarten ist, dass sie für Wohlbefinden und Gesundheit von Lehrern und Schülern sowie für die Erreichung der gesetzten Bildungsziele von erheblicher Bedeutung sind.

Gesund sind Organisationen, wenn sie beiden Zielen dienen: ihrem Erfolg und dem Wohlbefinden ihrer Mitglieder.

Wissenschaftliche Erkenntnisse, wie die oben zusammengefassten, liefern durch das darin enthaltene Wissen über Zusammenhänge neue Ansatzmöglichkeiten für gesundheitsförderliche Interventionen in soziale Systeme. Was aber ist Gesundheit? Was sind mit anderen Worten die Zielwerte von Interventionen, die für sich in Anspruch nehmen, gesundheitsförderlich zu wirken?

In weiten Teilen der Bevölkerung wird Gesundheit immer noch als Abwesenheit körperlicher Krankheit begriffen. Demgegenüber plädierte die WHO bereits in ihrem Gründungsdokument für eine Definition von Gesundheit als »körperliches, seelisches und so-