

ERASMUS

Flourishing: Wie wir aufblühen?

Lehrergesundheit

Kurs vom 16. Mai 2022 bis 20. Mai 2022 in Wien, Österreich

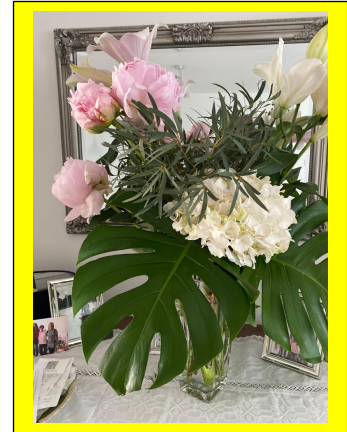
Wir waren insgesamt 15 Kursteilnehmerinnen und 1 Kursteilnehmer mit sehr unterschiedlichen beruflichen Hintergründen aus Österreich und Deutschland. Neben Erzieherinnen waren Heilerziehungspflegerinnen, aber auch Grundschullehrerinnen, ein Gymnasiallehrer sowie einige Lehrkräfte aus dem berufsbildenden Bereich vertreten. Daraus resultierten naturgemäß unterschiedliche Erwartungen an den Aufenthalt.

Während die einen die im Seminar vorgestellten Strategien und Methoden überwiegend zur Steigerung der mentalen Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler im Berufsalltag einsetzen möchten, waren die anderen eher daran interessiert ihre eigene Selbstwirksamkeit und das persönliche Wachstum zu fördern.

Die Kursleiterin Tünde Szentgroti ist eine klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin mit ungarischen Wurzeln, die entsprechend den Grundsätzen der Salutogenese nicht die psychischen Defizite sondern vielmehr die vorhandenen Kompetenzen in den Vordergrund des Seminars stellt. Das Thema Lehrergesundheit und Resilienz wurde immer aus

der Sicht der vorhandenen Stärken betrachtet und die positiven Psychologie bildete die theoretische Grundlage des Kurses.

Mit dem Begriff „Flourishing“ sind nicht nur positive Gefühle und damit das Wohlfühlglück gemeint, sondern auch das Werteglück spielt eine Rolle. Erst wenn der Mensch das tun könne, was mit den persönlichen Werten übereinstimmt und für sinnvoll gehalten wird, könne mit der bestmöglichen Ausgabe des Selbst agiert werden.



Wir haben uns im Rahmen von 5 Kurstagen damit beschäftigt, wie wir mental leistungsfähiger werden und unsere Selbstwirksamkeit fördern können, um die Arbeit zufriedenstellender zu gestalten. Das persönliche Wachstum und die Unterstützung der eigener Stärke standen dabei im Mittelpunkt.

Wir haben uns grundsätzliche Fragen zur Definition von Temperament, Glück, Tugend und Emotion oder auch zum Unterschied zwischen Charakter und Persönlichkeit gestellt. Da die Dozentin eine eigene Praxis in Wien betreibt und zudem in einem Rehabilitationszentrum im Wienerwald tätig ist, wurden die wissenschaftlichen Grundlagen oft mit Beispielen aus der Praxis unterlegt.

Die Stimmung im Kurs war produktiv und die jeweiligen Stellungnahmen haben das Miteinander sehr persönlich gestaltet. In einer gelösten und vertrauensvollen Atmosphäre konnten Arbeitssituationen betrachtet, aber auch private Krisen zur Sprache kommen. Zusätzlich wurden täglich Entspannungsstrategien eingeübt.

Da an den Nachmittagen gemeinsame Aktivitäten angeboten wurden, haben sich schnell persönliche Annäherungen zwischen den Teilnehmenden ergeben und auch die Sehenswürdigkeiten in Wien wurden zusammen erkundet.

Gleich am 1. Seminartag hat uns Tünde Szentgroti in ein Heurigenlokal am Stadtrand ausgeführt. In Grinzing werden beim „Martin Sepp“ selbst ausgebaute Weine und regionale Speisen angeboten. Sehr zu empfehlen ist ein „gemischter Satz“, der sich aus verschiedenen weißen oder roten Rebsorten mit unterschiedlichen Reifezeitpunkten und unterschiedlichen Säuregrad zusammensetzt.

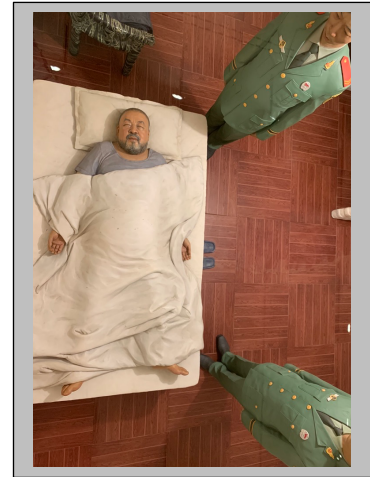


Wer schon einmal in Wien war, kennt die vielen kulturellen und architektonischen Highlights, die bei einem Kurzaufenthalt nicht alle zu besichtigen sind.

So waren meine Aktivitäten breit aufgestellt: Von historischen Kulturschätzen (Karlskirche, Domkirche St. Stephan) bis hin zu regionaler Kulinarik (Sacher) und städtischen Freizeitmöglichkeiten (Badeschiff im Donaukanal) sowie einer Ausstellung von internationalem Rang (Albertina), war alles vertreten.



Zu den Höhepunkten meines Aufenthaltes zählte der Besuch der Albertina Modern mit der Ausstellung des chinesischen Künstlers Ai Weiwei „In search of humanity“. Wer seine Arbeiten kennt, weiß um dessen politische und sozialkritische Haltung, die in jedem der Kunstwerke zu finden ist.



Meine Unterkunft im Apartmenthaus „CityStay Vienna“ kann ich sehr empfehlen. Das Studio liegt unmittelbar in der Nähe der Domkirche St. Stephan im 1. Wiener Bezirk. Die Wege zu vielen Sehenswürdigkeiten und auch zum deutschen Orden, in dessen Räumlichkeiten der Kurs stattfand, sind fußläufig gut zu erreichen. Supermärkte sowie Restaurants, Cafés und Bars sind in Wien überall in

guter Qualität und großem Angebot zu finden.

Die Fortbildung war absolut empfehlenswert. Ich konnte vorhandene Kenntnisse auffrischen, gleichzeitig wurden neue wissenschaftliche Ergebnisse zum Thema Resilienz präsentiert. Das Erlernete lässt sich gut in meine Arbeitswelt, aber auch in mein persönliches Leben integrieren und stellt eine Bereicherung dar. Tünde Szentgroti ist eine außerordentlich gute Dozentin, deren Kurse ich jederzeit wieder besuchen würde.

