

Liebe Schülerinnen und Schüler,

Bewegungsmangel, Stress und ungesunde Ernährung sind Themen, mit denen jeder von uns immer wieder zu tun hat. Doch oft fehlt es einem an Zeit oder innerem Antrieb, sich eingehend mit dieser Problematik zu beschäftigen und konsequent etwas für sich zu tun. Da fällt das lang geplante Probetraining in einem Sportstudio der Klausurvorbereitung zum Opfer und ein oder gar zwei regelmäßige Termine im Sportverein wollen einfach nicht in den Wochenablauf passen. Meist ist ja nicht einmal Zeit, um vernünftig zu essen. Ein Brötchen und ein Schokoriegel zum Frühstück im Zug oder in der ersten Schulstunde, mit Cola oder Automatenkaffee runtergespült, tut es auch. Und mittags, vielleicht sogar auf dem Weg zum Sportunterricht, stillt ein Cheeseburger mit Pommes den größten Hunger. Vielleicht reicht aber auch eine Zigarette, man muss ja auf seine schlanke Linie achten. Zum Abendbrot gibt es dann schließlich vor dem Fernseher Chips aus der Tüte. Da ist das Risiko nicht so groß, sich den Sofabezug mit Salatdressing "einzusudeln".

Vor diesem Hintergrund, der auch uns Lehrer betrifft, haben wir die kommende Projektwoche unter das Motto "Fit durch die Ausbildung" gestellt. In der Zeit vom 20. – 24.11. soll jeder die Gelegenheit bekommen, einmal andere Wege zu gehen. In einer Atmosphäre frei von üblichem Unterricht, von Klausuren und Noten wird es möglich sein, verschiedene Sportangebote auszuprobieren, etwas über Essenszubereitung und Ernährung zu lernen und so "exotische" Techniken wie Yoga und Qigong zu testen. Wir haben uns bemüht, ein breit gefächertes Angebot zusammenzustellen, in dem jede(r) für sich etwas finden und für sich Schwerpunkte setzen kann.

Wir Lehrer machen mit. Denn, wie schon gesagt, es geht uns mit den oben beschriebenen Mechanismen auch nicht viel anders als unseren Schülerinnen und Schülern. Und so hoffen wir auf eine Woche, in der wir einträchtig miteinander den Rücken oder den Bauch trainieren, walken, "spinnen", köcheln, gesund füttern und nebenbei viel Spaß haben werden.

Auf den folgenden Seiten finden Sie weitere Informationen zum Ablauf und zur Gestaltung der Projektwoche sowie einige Angaben zu Ihren Pflichten. Wir bitten Sie, diese Seiten aufmerksam zu lesen, damit unsere Projektwoche möglichst störungsfrei abläuft und für alle ein Erfolg wird.

Bis demnächst

Das Projektwochen-Team,
Peter Schebb + Thomas Weber,
und das Kollegium der Verwaltungsschule

„Wir hoffen auf eine Woche, in der wir ... nebenbei viel Spaß haben werden“, schreiben Peter Schebb und Thomas Weber in ihrem Vorwort zu diesem Programm.

Natürlich: Diese Projektwoche soll – wie Lernen überhaupt – Freude machen. Das steht im Vordergrund – dahinter jedoch steht ein sehr ernsthaftes Anliegen.

Fitness – für Lebensqualität

Es geht uns um Ihre und unsere Gesundheit, um „Sich-in-der-eigenen-Haut-wohl-fühlen“, um Voraussetzungen für gegenwärtige und zukünftige Lebensqualität. Unsere Lebensgewohnheiten sind ganz überwiegend nicht besonders gesundheitsfördernd. Eigentlich wissen es ja alle: Zu wenig Bewegung, zu viel und falsches Essen (und Trinken?!), zu viel Stress, bei manchen pausenlose Hektik und zu wenig Erholung, bei anderen wiederum nur Glotze, Computer und Abhängen – das fördert eher Pfunde, Schlappeheit, fehlende Kondition und Anfälligkeit für die typischen Zivilisationskrankheiten als ein gesundes Leben. Anscheinend ist es mit der Gesundheit und der Fitness so wie mit vielen anderen Dingen im Leben auch: Von allein läuft es nicht, man muss etwas dafür tun! Genauso wie man in Zeiten lebenslangen Lernens auch selbst dafür verantwortlich ist, qualifikationsmäßig fit zu bleiben, in seine Ausbildung zu investieren und sich kontinuierlich weiterzubilden, genauso sind wir selbst dafür verantwortlich, etwas für unsere körperliche und mentale Fitness zu tun. Wir profitieren ja selbst davon – durch höhere Lebensqualität. Nur: Ohne die Überwindung des eigenen inneren Schweinehundes, ohne Investition von Zeit und ohne die eine oder andere Schweißperle geht es nicht.

Es geht auch um Leistungsfähigkeit

Fitness betrifft zunächst die Lebensqualität im Allgemeinen. Aber Fitness hat auch eine berufliche Seite. Denn mehr Fitness bedeutet auch mehr Leistungsfähigkeit im Job. Das ist gut für die bremische Verwaltung und die Bremer Bürger. Aber natürlich profitieren davon wieder primär die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter selbst. Wer mental und physisch leistungsfähiger ist, schafft mehr, ist zufriedener und fühlt sich wohler. Dabei wird Fitness für die Arbeit immer wichtiger, denn die Tendenz ist – auch oder sogar gerade im öffentlichen Dienst – eindeutig: Wir müssen länger und mehr arbeiten und die Arbeit wird intensiver, auch stressiger. Spätestens in etwas fortgeschrittenem Alter (fragen Sie ihre Lehrkräfte) macht sich das auch gesundheitlich bemerkbar. Und die demografische Entwicklung – immer mehr ältere Beschäftigte – wird sicher nicht gerade zu deren Entlastung beitragen.

Sicherlich muss vieles zusammenkommen, damit die Verwaltung als ganze leistungsfähig ist. Die Organisation, die Arbeitsbedingungen und die Arbeitsatmosphäre müssen stimmen. Stadt und Land müssen finanziell so ausgestattet sein, dass das „Preis-Leistungs-Verhältnis“ der Arbeit stimmt. Aber ein wesentlicher Punkt ist auch die individuelle Seite: Wer leistungsfähig und damit auch zufriedener sein Arbeitsleben gestalten will, wird ein Mindestmaß an Fitness brauchen – erst recht, wenn man auch noch ein paar Kraftreserven für den Feierabend, für Freunde, vielleicht für Kinder und Familie, für Kultur und alles andere, was das Leben lebenswert macht, behalten möchte.

Fit *durch* die Ausbildung

Das Motto unserer Projektwoche „Fit durch die Ausbildung“ ist doppeldeutig und soll es auch sein. Erstens wünschen wir uns möglichst fitte Auszubildende, die dadurch umso erfolgreicher

durch unsere Ausbildung gehen. Durch die Ausbildung wollen wir aber auch unsere Schülerinnen und Schüler auf den Fitnessaspekt aufmerksam machen, möglichst zu bewusstem, aktivem Gesundheitsverhalten animieren. Dazu gehören nach unserem Verständnis zumindest Fitness, Ernährung, und dass man auch abschalten und sich entspannen kann. Die Projektwoche soll auf diesen Feldern Informationen, Tipps und vor allem die Möglichkeit geben, eigene Erfahrungen zu sammeln. Vielleicht greift ja der eine oder die andere Auszubildende eine Anregung auf und stellt alte Gewohnheiten ab oder entwickelt neue. (Und wenn auch Lehrkräfte infiziert werden, ist das sicherlich nicht schädlich...)

Dank an alle Akteure, Unterstützerinnen und Unterstützer

So eine Projektwoche verlangt viel vorbereitende Arbeit. Ich danke allen, die sich daran beteiligt haben, insbesondere natürlich dem Projektwochen-Team Peter Schebb und Thomas Weber – und natürlich allen, die die vielfältigen Veranstaltungen selbst gestalten.

Ich freue mich darüber, dass sowohl die für Aus- und Fortbildung zuständige senatorische Behörde – der Senator für Finanzen – als auch der Gesamtpersonalrat die Projektwoche unterstützen.

Möglich wurden die vielen praktischen Angebote erst durch großzügige Hilfe zahlreicher Personen und Einrichtungen, die uns gratis oder zu besonders günstigen Bedingungen unterstützen. Allen einen herzlichen Dank!

Viel Spaß!

In diesem Sinne wünsche ich uns allen viele neue Erfahrungen und Anregungen und – natürlich – viel Spaß!