

GGG NRW e.V. |
Huckarder Str. 12 |
44147 Dortmund |

Postvertriebsstück - DPAG -
Entgelt bezahlt ZKZ 8196 F

ISSN 1615-2999

Integrierte Schulen

Aktuell

Gesamtschulen | Gemeinschaftsschulen | Sekundarschulen | Primusschulen



Foto: Christine Portz

Ariane Bergmann von der Bürgerinitiative Gesamtschule Neubrück übergibt dem Schuldezernenten Robert Voigtsberger die Unterschriftenlisten. Mit dabei sind Mitglieder der Bürgerinitiative und Politiker des Rates (10.06.2024). Mehr dazu Seite 16ff

- ▶ **Alles im Blick**
Politische Entscheidungen mit fatalen Folgen,
Seiten 2-7 und 16-19
- ▶ **Erfreuliche Ereignisse**
Neugründungen, Demokratiprojekte und Umweltschutz,
Seiten 12-33
- ▶ **Gesund bleiben**
Tipps vom Fachmann ab Seite 34ff



www.ggg-web.de/nw-start

GGG NRW
Verband für integrierte Schulen

Gemeinnützige
Gesellschaft
Gesamtschule NRW e.V.

Heft III 2024



Herzlich Willkommen !

Liebe Leserinnen und Leser,

In dieser Ausgabe stellen sich zwei neugegründete Gesamtschulen vor,

- die Städtische GE Am Wassermann in Köln und
- die Städtische GE Münster-West.

Die Beiträge stehen beispielhaft für gelungene Neugründungen 2024/25 an weiteren Orten:

- Städtische GE Aldekerkstraße Düsseldorf,
- Anne-Frank-Gesamtschule Röttgersbach (Stadt Duisburg),
- Städtische GE Vogelsang Solingen,
- Städtische GE An der Knappenstraße Oberhausen,
- Städtische GE Weidenpech Köln,
- Städtische GE Ossendorf,
- Erzbischhöfliche GE am Bildungscampus Köln-Kalk.

Wir beglückwünschen die „Neuen“ zu ihrem gelungenen Start, wünschen allen viel Erfolg für die pädagogische Arbeit und heißen sie gerne in der großen GGG-Familie für integrierte Schulformen willkommen.

Für die GGG NRW
ISA-Redaktionsteam



Info

Mehr über uns:

► <https://ggg-web.de/nw-start/>



Impressum siehe Seite 40.

Aktuelle Bildungspolitik

Andreas Tempel

Das große Glück ist manchmal ganz klein 2 - 3

Michael Schulte

Berlin, Berlin – wir fahren nach Berlin 4 - 7

Schuljubiläum

Rainer Devantié, Ulrich Hartmann, Laura Raabe, Annina Schulte

50 Jahre neues Lernen, Eine Laborschule für alle 8 - 11

Schulentwicklung vor Ort

Falko Semrau

Schulgründung? Auf ins Abenteuer! 12 - 15

Prof. Dr. Anne Ratzki

Rat entscheidet gegen eine Gesamtschule Neubrück 16 - 19

Bernd Sendker

Neue Gesamtschule Münster-West im Stadtteil Roxel 20 - 23

Aus unseren Schulen

Klimafreundlicher Leben in Billerbeck

Nachhaltigkeitszentrum auf die Beine gestellt - Teil II 24 - 25

Andreas Dohm

Demokratische Schulentwicklung 26 - 29

Sina Alexandra Wenzel

Schüler:innenvertretung als Motor des Wandels 30 - 33

Weiterbildung

Horst Hofmann

Fünf einfache Basic-Actions zur Gesunderhaltung 34 - 39



Das große Glück ist manchmal ganz klein –

...und dann nur ein kleines Glück

Kennen Sie die Geschichte von Herrn Tur Tur, dem Scheinriesen, aus Michaels Endes Buch ‚Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer‘? Ist er weit weg, wirkt er riesengroß, je näher man ihm kommt, desto mehr schrumpft seine Person und steht man schließlich vor ihm, hat er eine normale Größe, wirkt er eher klein. Genauso verhält es sich mit dem Startchancen-Programm.



ANDREAS TEMPEL

Andreas Tempel

Vorsitzender der GGG NRW
Leiter der Alexander-Coppel-Gesamtschule

Fotostudio Flic Flac, Solingen

In Berlin am Start wirkt es riesig, in Düsseldorf angekommen wesentlich zierlicher und am Ziel, der Einzelschule, angekommen regelrecht klein. Die für dieses Programm Verantwortlichen sind allerdings euphorisch. Bildungsgerechtigkeit werde nun umgesetzt – ein interessantes Eingeständnis, denn offenbar war es bis dahin nicht weit her damit. Fehlende Bildungsgerechtigkeit in einem maroden System haben wir mit unserem Verband allerdings ständig thematisiert. Mit dem Investitionsbudget (Säule I), dem Chancenbudget (Säule II) und dem Personalbudget für Schulsozialarbeit im Landesdienst oder zusätzliches Personal in multiprofessionellen Teams (Säule III) sollen alle Startchancen-Schulen auf ihre Ziele bezogen zusätzliche finanzielle Ressourcen zur Verfügung gestellt bekommen. Im Augenblick läuft allerdings erst

einmal Säule I für einen Teil der Schulen an – von zusätzlichen Mitteln für Personal ist noch lange keine Rede; Säule III wird noch dauern. Der außerordentliche Mangel an Lehrkräften wird derzeit nicht angegangen.

Herr Tur Tur in NRW

Zum Schuljahresbeginn in der vergangenen Woche sind die ersten 400 der insgesamt 920 Startchancen-Schulen in NRW in das Programm gestartet. Die übrigen 520 Schulen sollen dann im Sommer 2025 folgen. Der Bund stellt dem Land im Rahmen des Programms in den kommenden zehn Jahren rund 2,3 Milliarden Euro zur Verfügung. Das Land muss seinerseits Mittel bis zu demselben Umfang investieren; die Summe ist allerdings keinesfalls gesichert. 60 Prozent des Geldes kommen Schülerinnen und Schülern im Primarbereich zugute, 40 Prozent Schüle-

rinnen und Schülern in weiterführenden allgemeinbildenden und berufsbildenden Schulen.

Es dürfen erhebliche Zweifel angemeldet werden, ob diese Programme wirklich geeignet sind, die gewünschte Bildungsgerechtigkeit herzustellen – ohne weitere Maßnahmen auf jeden Fall nicht! Es bestehen sehr berechtigte Anfragen zur Nachhaltigkeit des Ganzen, einerseits während der zehn Jahre und andererseits für die Zeit nach 2034. Und ein weiteres bürokratisches Monstrum ist in diesem Zusammenhang zu befürchten, minimale Bürokratie eine Voraussetzung für das Gelingen. Eine Stellungnahme der Wübben-Stiftung¹ entdeckt übrigens ebenfalls zahlreiche Knackpunkte, wenn es auch wissenschaftlich zurückhaltender formuliert wird: keine Abkehr vom Königsteiner Schlüssel für die beiden Säulen II und III; intransparente Verteilung der Mittel auf die drei Säulen, zu flexible Anrechnungsmöglichkeiten der Länder bezogen auf ihren Eigenanteil, höchst ungerechte Verteilung der Bildungschancen werden nicht behoben.

Was bleibt?

Es ist nicht einfach, sich den Versäumnissen der Vergangenheit zu stellen: die Aufgaben in Bezug auf Schulneubau und Schulsanierung, in Hinsicht auf moderne Lehrpläne

und Überprüfungsformate, Maßnahmen zur Lehrkräftegewinnung, in Bezug auf eine ungelöste Schulstrukturdebatte mit unglaublichen Ungerechtigkeiten und... und...und...

Das Aufsetzen des Startchancen-Programmes ist aller Ehren wert, aber es wirkt wie der Scheinriese Herr Tur Tur – ein eben kleiner Riese mit ausgeprägtem Normalmaß. Oder um es drastischer auszudrücken: Es wirkt wie ein Pflaster auf einer Wunde, die erst noch chirurgisch versorgt und genäht werden müsste.

Damit ist wieder einmal nur ein Teil der Bildungskatastrophe beschrieben. Bleiben Sie gesund und an unserer Seite! ◀

„Schule muss anders“ – ganz offensichtlich! Schließen Sie sich dem Bildungsappell an unter
▶ <https://www.schule-muss-anders.de/>



¹<https://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/dokumentenarchiv/Dokument/MMST18-1661.pdf>





Berlin, Berlin – wir fahren nach Berlin

Bildungsföderalismus – Schuldenbremse ... und die Niederungen der Ebene

Fast 20 Jahre ist es her, dass in einer Koalition, die größer nicht sein konnte, zwei zentrale politische Entscheidungen getroffen wurden, die schulpolitisch bis heute fatale Folgen haben und im Zusammenhang gesehen werden sollten: Die Einführung der Schuldenbremse in Bund und Land und die Föderalismusreform mit der Einführung des sog. Kooperationsverbots (Bildung ist Ländersache).



Michael Schulte

Mitglied im GGG-Landesvorstand

MICHAEL SCHULTE

Eine Bildungsreise in die Hauptstadt, an der Mitte Juli zwei Mitglieder des GGG-Landesvorstands teilnahmen, lieferte hierzu spannende Erkenntnisse. Die Fahrt wurde initiiert von Kolleg*innen der Schulaufsicht in NRW und als Weiterbildung vom DGB Bildungswerk NRW organisiert.

Trotz der proklamierten alleinigen Zuständigkeit der Bundesländer in der Schulpolitik ist die Schul- und Bildungspolitik zuletzt immer stärker beeinflusst von politischen Festlegungen und finanziellen Leistungen des Bundes – vor allem vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF). Aktuell ist hier vor allem das Startchancen-Programm zu nennen, das ab dem Schuljahr 2024/25 umgesetzt wird. Weitere Beispiele sind die Digitalisierung und der Ganztagsausbau. Von bundesweiter Relevanz sind

weiterhin das Institut zur Qualitätsentwicklung im Bildungswesen (IQB) und die Ständige Wissenschaftliche Kommission der KMK (SWK). Das IQB unterstützt die Länder bei der Weiterentwicklung und Sicherung von Bildungserträgen im Schulsystem. Nicht zuletzt überprüft das IQB regelmäßig, inwieweit Kompetenzziele in deutschen Schulen erreicht werden, und unterstützt die Länder bei der Umsetzung der Bildungsstandards. Gutachten der SWK (z.B. zur Lehrerbildung oder zur Sicherung der Unterrichtsversorgung) wurden breit diskutiert. Stationen der Bildungsreise waren die genannten Institutionen (BMBF, IQB und SWK) mit kompetenten Gesprächspartner*innen.

Ein Musterbeispiel ...

... für ein Projekt mit konzeptionell gutem Ansatz, das ohne Schulden-



Gruppenfoto vor dem Gebäude der Kultusministerkonferenz (KMK). So steht es auf dem Schild.

Alle Fotos Michael Schulte, so weit nicht anders angegeben

bremse und Kooperationsverbot deutlich besser wirken könnte, ist das Startchancenprogramm – so wurde im Gespräch im BMBF klar. Kreativ mussten zunächst die rechtlichen Vorgaben des Kooperationsverbots im Grundgesetz „gedehnt“ werden, um die finanzielle Beteiligung des Bundes über die Kofinanzierung von Investitionskosten hinaus zu ermöglichen. Gut, dass dabei zumindest teilweise vom Königsteiner Schlüssel abgewichen wird und die wirtschaftliche und soziale Situation der Bundesländer Beachtung findet. Davon profitiert NRW. Betrachtet man nun allerdings die Umsetzung in NRW, so wird erneut die fatale Wirkung der Schuldenbremse deutlich. Die ursprünglich vorgesehene hälftige Finanzierung des Programms durch die Länder (in zehn Jahren sind zehn Milliarden Euro aus dem Bundeshaushalt und zehn Milliarden Euro

aus den Haushalten der Länder vorgesehen), will die Landesregierung durch „Anrechnungen“ von Ausgaben bereits laufender Projekte erbringen. Zudem lässt sie die Schulträger – davon viele in der sog. Haushaltssicherung - im Stich, die einen wesentlichen Kostenbeitrag stemmen müssen. Andere Bundesländer verfahren hier anders.

Föderales Kirchturmdenken

Alle Bundesländer sind gerne bereit, „Geld aus Berlin“ zu nehmen. Natürlich aus der Not geboren, dass sie allein gute Bildung nicht (mehr) finanzieren können. Wenn es jedoch um schul- bzw. bildungspolitische Inhalte geht, wird stets der Bildungsföderalismus mit seinem Kooperationsverbot angeführt. Vor ca. 50 Jahren war der Deutsche oder Nationale Bildungsrat sinnvolle Reaktion auf die (damalige) Bildungskrise. Und

Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Gespräch mit der SWK

Foto Dr. Ansgar Klinger



heute angesichts der offensichtlichen Qualitätsmängel im unterfinanzierten Bildungssystem? Eher föderales Kirchturmdenken. Man schuf – zunächst befristet - die Ständige Wissenschaftliche Kommission der KMK und verhinderte so einen neuen Bildungsrat. „Es läuft in eine falsche Richtung. Es wird ein bürokratisches Monstrum, das am Ende aus Berlin in die kleinen Schulstuben hineinregiert und in die Klassenzimmer“, so kann Markus Söder bei seiner Ablehnung eines neuen Bildungsrates zitiert werden. Die Gutachten und Empfehlungen der SWK – so wurde im Gespräch mit der SWK klar – sind keine Auftragsarbeiten, die etwaigen Vorgaben der KMK entsprechen. Sie mögen kontrovers sein (z.B. die Aussagen zur Teilzeit im Gutachten zum Lehrerberuf), sie sollten aber bei fachpolitischen Diskussionen Beachtung finden

(z.B. zuletzt bei Gutachten zur Lehrerbildung und zur politischen Bildung).

Fehlende Ressourcen

Dass gut gemeint leider nicht zwingend gut gemacht bedeutet, wurde beim Gespräch im IQB deutlich. 1997 leitete die Kultusministerkonferenz die sog. „empirische Wende“ ein. In deren Folge nutzt die Bildungspolitik bis heute steuerrelevante Ergebnisse aus der Bildungsforschung, um Stärken und Schwächen des Bildungssystems in Deutschland bzw. in den 16 Ländern zu identifizieren. Dabei sieht die Gesamtstrategie der Kultusministerkonferenz zum Bildungsmonitoring folgende Elemente vor: Teilnahme an internationalen Schulleistungsstudien, Überprüfung bzw. Umsetzung von Bildungsstandards für die Primarstufe, die Sekundarstufe I und die Allgemeine Hoch-



schulreife, Verfahren zur Qualitätssicherung auf Ebene der Schulen und gemeinsame Bildungsberichterstattung von Bund und Ländern. Natürlich sind Einwände relevant, dass das „Wiegen und Messen die Sau nicht fett macht“, dass dem Konzept ein falsches oder reduziertes Konzept von guter Schule zugrunde liegt. Schwerer aber wiegt, dass das Konzept vor dem Hintergrund struktureller Unterfinanzierung des Schul- und Bildungssystems zu bewerten ist. Gute Unterstützung von Schulen bei der Verbesserung der Qualität ihrer Arbeit und eine Politik zur nachhaltigen Verbesserung schulischer Arbeit scheitern in NRW seit Jahren aufgrund mangelnder Ressourcen. Besserung ist nicht in Sicht.



Fotos erste Reihe: Gespräch/Power-Point mit der SWK, Dr. Isabelle Sieh (Leitung der Geschäftsstelle, links), Prof. Dr. Felicitas Thiel (Co-Vorsitzende der SWK, wissenschaftliche Leitung, rechts)



Fotos 2. Reihe: Gespräch mit dem IQB Prof. Dr. Petra Stanat (Wissenschaftlicher Vorstand des IQB, rechts), Andreas Stein (Gesamtkoordination Sek. II, links) | Startchancenschulen in NRW erhalten diese Plaketten



Fazit

Wer hier Änderungen will, muss das Kooperationsverbot aufheben, um gesamtstaatliche Aufgaben auch dauerhaft gesamtstaatlich finanzieren zu können. Und er muss die Schuldenbremse grundlegend modifizieren oder besser noch abschaffen, denn sie verhindert bessere Bildung. ◀

Foto Plaketten: Ministerium für Schule und Bildung MSB

Bild unten: Abschied vom Berliner Bär - bis zum nächsten mal ...

Info

Diesen Artikel und zusätzliche Hinweise zum ▶ **Startchancenprogramm,** ▶ **zur Arbeit der ständigen Wissenschaftlichen Kommission KMK (SWK) und** ▶ **zum Institut zur Qualitätsentwicklung im Bildungswesen IQB** finden Sie auf unserer Webseite ▶ <https://ggg-web.de/nw-diskurs/nw-publikationen>



50 Jahre Neues Lernen

Eine Laborschule für alle

Eine Schule ohne Noten, ohne Klassenräume, inklusiv – für alle Kinder offen. Gibt es eine solche Schule? Ja! Am Teutoburger Wald in Bielefeld!



Rainer Devantié
Schulleiter



Ulrich Hartmann
Stellv. Schulleiter

RAINER DEVIANTIE | ULRICH HARTMANN | LAURA RAABE | ANNINA SCHULTE

Die Laborschule hat vor 50 Jahren das Unmögliche möglich gemacht: eine Schule für alle. Auf die jeweils 63 Aufnahmeplätze gibt es ca. 180 Anmeldungen. Die Aufnahmekriterien der Schule sehen eine bevölkerungsrepräsentative Schülerschaft vor. Die aufgenommenen Kinder stammen mehrheitlich aus der Stadt Bielefeld, 10 % haben sonderpädagogischen Förderbedarf.

Vorschule

Die Aufnahme der Kinder im Vorschulalter ermöglicht einen „sanften“ Übergang vom Leben in der Familie und in der Kindertagesstätte zum Leben und Lernen in der Schule. In den ersten drei Jahren leben und lernen die 5-bis 8jährigen zusammen. Die Kleineren lernen von den Größeren und nicht nur von den Erwachsenen. Jedes Kind lernt nach seinem eigenen Arbeitsrhythmus, ohne Zeit-, Leistungs- und Zensuren-druck. In der Struktur einer Ganztagschule dürfen die Kleinen ihre

ersten Erfahrungen sammeln. Ein bewusster Wechsel zwischen Lernzeiten, Projektzeiten und Pausenzeiten strukturiert den Alltag.

Über die Schulzeit

Der Weg durch die Laborschulzeit führt über vier Stufen, die die Kinder in einzelnen Etappen nach und nach erreichen. Die anfangs kleinen Schritte in der Jahrgangsmischung 0/1/2 führen nach drei Jahren in die sogenannte Stufe 2. Hier werden die Jahrgänge 3 bis 5 gemischt unterrichtet. Die in der Eingangsstufe gelegten Strukturen des selbstständigen und individuellen Lernens können hier weiter fortgeführt werden. Ab Jahrgang 6 geht es jahrgangsgleich weiter, jedoch bleibt die Jahrgangsmischung in den Wahlgrundkursen der Jahrgänge 5 bis 7 als auch in den Profilierungskursen (Wahl – und Leistungskursen) der Jahrgänge 8, 9 und 10 erhalten.



Außenansicht der Laborschule Bielefeld

Alle Fotos Laborschule Bielefeld

Fächerübergreifender Unterricht

Im Laufe der Zeit sammeln die Schüler*innen kleine und große Lernerfahrungen in ihrem Rucksack. Das Lernen ist auch ab Jahrgang 6 nicht in den klassischen Fächerkanon unterteilt, sondern wird in Erfahrungsbereichen organisiert. So werden zum Beispiel die Fächer Physik, Chemie, Biologie in der Sekundarstufe im Bereich Naturwissenschaften zusammengefasst und fächerübergreifend unterrichtet.

Pädagogische Ansätze

Alle Schüler*innen fahren in jedem Jahr auf Gruppenfahrt – eher selten an Regelschulen - ist dieses jedoch festes Prinzip der Laborschule. Die Fahrten haben unterschiedliche Schwerpunkte, wie zum Beispiel eine Reise in den nahen Teuto, an die Nord- oder Ostsee, Selbstversorgerfahrten, den Sprachaustausch in Jahrgang 8 und die Abschlussfahrt nach Italien in Jahrgang 10.

Jährliche Praktika sind ebenfalls ein wichtiger Bestandteil der laborschulspezifischen Pädagogik. Die Schüler*innen sammeln bereits ab der 7.Klasse Erfahrungen in der Berufswelt, angefangen beim einwöchigen Praktikum im Kindergarten. Neben den praktischen Erfahrungen erlaubt den Jugendlichen die Angebotsdifferenzierung in Wahl- und Leistungskurse unterschiedliche Schwerpunkte zu setzen und ihr persönliches Profil auszubilden. Die individuelle Stärke des Schülers/der Schülerin steht dabei im Mittelpunkt. Nachzulesen sind die Entwicklungen in dem Bericht zum Lernfortgang, den jede/r Einzelne in den jeweiligen Erfahrungsbereichen bekommt. In der Laborschule nehmen wir Leistung besonders ernst. Unser Ziel ist, jedes Kind so herauszufordern und zu begleiten, dass es sein jeweils Höchstmöglichstes leisten kann. Dafür haben wir vielfältige Rückmelde- und Kommunikationsformen entwickelt. Die Lern-



Laura Raabe

Lehrerin Primarstufe, Sonderpädagogin



Annina Schulte

Lehrerin, Besuchskoordinatorin



Über die 50-Jahr-Feier der Laborschule werden wir in der ISA IV berichten.

berichte werden erst ab 9. Klasse durch Noten ergänzt.

„Kein Abschluss ohne Anschluss“

Am Ende ihrer Schulzeit können die Schüler*innen alle Abschlüsse der Sekundarstufe I vom Hauptschulabschluss bis zur Qualifikation für die gymnasiale Oberstufe erlangen. Auf ihrem Bildungsweg werden sie von multiprofessionellen Teams aus Lehrer*innen, Sonderpädagog*innen, Sozialarbeiter*innen, der Schulberatung und Schulleitung ihr gesamtes Laborschulleben bedarfsgerecht begleitet. So haben die Schüler*innen am Ende ihrer Laborschulzeit viel erreicht und tiefe Spuren hinterlassen, so dass sie mit dem Erworbenen getreu dem Motto: „Kein Abschluss ohne Anschluss“ ihren Bildungsweg weiterverfolgen. Ein großer Teil der Jugendlichen, die den mittleren Schulabschluss mit oder ohne Q-Vermerk erworben haben, gehen weiter in das im selben Gebäude gelegene Oberstufenkolleg.

Das Oberstufenkolleg

Auch das Oberstufenkolleg hat seine Türen für die erste Generation der Kollegiat*innen 1974 geöffnet. Für die Laborschule und das Oberstufenkolleg war Anfang der 70 Jahre ein gemeinsamer Gebäudekomplex in unmittelbarer Nachbarschaft zur Universität Bielefeld geplant und gebaut worden. Auf dem Gelände befinden sich alle für den ganztägigen Schulbetrieb benötigten Einrichtungen. Jede Altersstufe hat die Möglichkeit auch draußen zu spielen, Erfahrungen zu sammeln und Unterricht außerhalb des Gebäudes zu gestalten. 2002 kam ein Erweiterungsbau hinzu, der die (Alters-)Stufe IV (Jg. 9-10) und Fachräume beherbergt. Die Gebäude weisen nur für Fachräume abgeschlossene Unterrichtsräume auf; für den „allgemeinen“ Unterricht gibt es Großräume, die in „Gruppen-Flächen“ unterteilt sind. Diese werden durch die Möblierung (Sitzgruppen, Arbeitstische, mobile Schrank- und Stellwände) weiter untergliedert.

Die Wissenschaftliche Einrichtung Laborschule (WE LS)

Ein charakteristisches Merkmal der Laborschule ist die Verbindung und wechselseitige Durchdringung von praktischer und wissenschaftlicher Arbeit, die durch die enge Kooperation der beiden

gleichnamigen Teileinrichtungen unter einem Dach konstitutionell verankert ist. Die Wissenschaftliche Einrichtung Laborschule (WE LS) gehört zur Fakultät für Erziehungswissenschaft der Universität Bielefeld. Sie verfügt über einen eigenen Stellenplan und eigene finanzielle Mittel. Auftrag und Merkmale der Wissenschaftlichen Einrichtung sind im Grundlagenerlass (1992) definiert. Die Inhalte und Verfahren der wissenschaftlichen Arbeit werden durch den Forschungs- und Entwicklungsplan (FEP) geregelt, der die Arbeit der Wissenschaftlichen Einrichtung und ihre Kooperation mit der Schule für jeweils zwei Jahre festlegt. Wichtige Forschungsfelder der letzten Jahre waren: Demokratie von Beginn an, Inklusion und ihre schulischen Gelingensbedingungen, Beratungsettings, Herausforderung im Jahrgang 9 – eine Phase jugendlicher Sinnsuche in der Welt.



Ein halbes Jahrhundert

Seit 50 Jahren denken beide Schulen Bildung neu und gestalten sie mit. Auf diesem Weg wurden und werden Laborschule und Oberstufenkolleg von vielen Menschen begleitet. Gemeinsam feiern wir eine ganze Woche ein Geburtstagsfest. Darüber berichten wir in der nächsten ISA-Ausgabe. ◀

Innenansicht der Laborschule - Lernen im offenen Klassenzimmer



Info



- ▶ <http://laborschule-bielefeld.de/de/die-schule-2/50-jahrfeier>
- ▶ <https://laborschule-bielefeld.de/de/home>
- ▶ <https://www.laborschule-bielefeld.de/downloads/filmflyer>



Schulgründung? Auf ins Abenteuer!

Schule lebt von den Ideen der Menschen, die diese mitgestalten

Die Gesamtschule Am Wassermann ist eine von fünf in Köln neu gegründeten weiterführenden Schulen zum Schuljahr 2024 und wurde als vierzügige Schule der Stadt Köln geplant.

FALKO SEMRAU



Falko Semrau

Kommissarischer
Schulleiter

Es begann damit, dass Daniel Brünger und ich uns auf der Wartebank in der Bezirksregierung trafen. Beide leicht nervös und etwas vor der Zeit vor Ort, kamen wir schnell in einen kurzen Austausch und durften feststellen, dass wir wohl für den gleichen Termin eingeladen wurden. Im Vorfeld hatten wir schon Gespräche mit unseren zuständigen Dezernenten geführt und waren beide gespannt, wie es weitergeht.

Im folgenden Gespräch wurde uns dann eröffnet: wir würden als Schulleitung beauftragt, die neue Gesamtschule in Vogelsang zu gründen. Als einzige der Neugründungen würden wir nicht in einer Zwischenlösung starten, sondern direkt in dem für uns vorgesehenen Gebäude. Das klang schon einmal vielversprechend.

Wir tranken anschließend einen Kaffee zusammen und spannen die ersten Ideen. Schnell war klar,

dass wir in vielen Dingen gleich dachten und wir gingen – neben den ersten Konzeptideen – mit einem zentralen Gedanken aus dem Gespräch: Wir wollen eine Schule, bei der man beim Betreten schon merkt, dass hier mit Freude gelernt und gearbeitet wird, und wir möchten einen Ort, an dem man sich wohl fühlen kann.

Die Arbeit beginnt

Die Arbeitsschritte vor und in den Herbstferien (2023) waren dann zeitlich sehr sportlich. Infomaterial aus den Konzeptideen zusammenstellen, Flyer entwerfen, die Webseite aufsetzen und eine Liste mit Grundschulen im Einzugsgebiet recherchieren.

Nach den Herbstferien begann dann unser eng zirkuliertes Programm mit sechs Stunden in der Abordnung: Kontakte bei der Stadt Köln kennen lernen, aushandeln, wo denn unser Büro eingerichtet werden könnte, Grund-



Ansicht des
Schulgebäudes

Alle Fotos
Falko Semrau

schulen anschreiben oder anrufen und Termine ausmachen, diese dann besuchen und die gedruckten Informationsflyer verteilen und einen Infoabend planen.

Den Infoabend konnten wir dann im Bürgerzentrum Ehrenfeld organisieren. Ein im Viertel bekannter Veranstaltungsort, den wir selbst schon zahlreiche Male besucht hatten. Gut gelegen und mit einem ganz eigenen alternativen Charme. Das Lernplanmodell Dalton wurde auf der gut besuchten Veranstaltung sehr interessiert hinterfragt, zeigt es doch eine Möglichkeit, Lernenden Freiräume und Zeiträume zu eröffnen, die individuelle Förderung in breitem Maße ermöglicht.

Wir landeten mit unseren Büroräumen dann im Gymnasium Zusestraße in Köln-Lövenich. In dem 2022 gegründeten Gymnasium wurden wir sehr herzlich willkommen geheißen und wir schätz-

ten den unterstützenden und inspirierenden Kontakt auch heute noch.

Dann ging es Schlag auf Schlag

Informationsgespräche mit Eltern führen, mit an Versetzung oder Neueinstellung interessierten Kolleg:innen sprechen und dann mit Vollgas in die Aufnahmewoche starten – hier dankenswerterweise unterstützt von unserer Pool-Sekretärin Frau Zeitel.

Nach zwei Wochen Zitterpartie um die Gründung – nicht immer hilfreich von Medienberichten begleitet – bekamen wir dann grünes Licht und durften die Schule gründen. Der Beifall kam dann vor allem von den Eltern, die mitgefiebert hatten und ihr Kind gerne an unserer Schule sehen wollten. Die Begeisterung setzte sich fort, denn auf Elterninitiative

Falko Semrau und Daniel Brünger bei der Begehung des Schulgebäudes – offensichtlich angetan – wie das Foto deutlich zeigt.



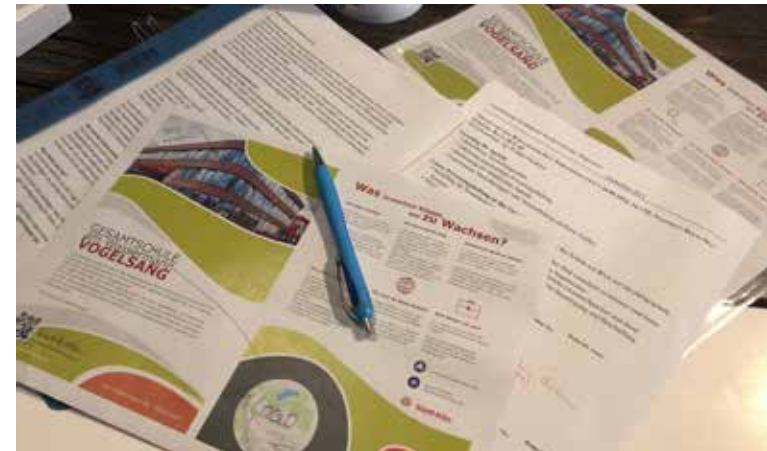
wurde mit einer sehr hohen Beteiligung bereits im Mai ein Förderverein gegründet, sodass wir hier einen kleinen finanziellen Rahmen sehen konnten, noch bevor uns ein Schulgirokonto eingerichtet wurde.

Nach der erfolgreichen Aufnahme der notwendigen Schüler:innen waren Daniel Brünger und ich dann mit einer halben Stelle abgeordnet. Dies war auch dringend nötig, denn es galt den Schulstart im Detail vorzubereiten. Software zur Stundenplanerstellung ordern und einrichten, Schülerdaten pflegen und fehlende Unterlagen einfordern, Konzepte konkretisieren, Materialien über das Schulamt bestellen, Schulmail einrichten und vieles mehr. Komplex war es auch dadurch, dass wir beide mit der anderen Hälfte unserer Tätigkeit noch jeweils an unserer Stammschule zentrale Aufgaben hatten. Es war dann doch immer wieder die Entscheidung,

welche Tätigkeit gerade kurzfristig ruhen muss, um der anderen Aufgabe Raum zu geben.

Ein Meilenstein

Nach den Versetzungen, in denen wir in der Tat fast alle unsere Wunschkandidat:innen aus den Vorgesprächen als Kollegen zugewiesen bekamen, war es sehr spannend das erste Einstellungsverfahren durchzuführen. In meinem Kopf war vor allem immer der Gedanke: wie wird dieser Mensch mit den anderen zusammenpassen und gemeinsam und partizipativ Ideen entwickeln? Die Examennoten sind da nicht immer der beste Indikator, sondern es geht ja auch um soziale Kompetenzen. Wie schön war es dann, zum Kennenlernnachmittag alle zum ersten Mal miteinander zu vernetzen und zu sehen, dass sich hier eine besondere Chemie entwickelt.



Blick auf den Arbeitsplatz im Homeoffice zur Gestaltung der Flyer im Oktober 2023

Dieser Nachmittag war für uns eh ein Meilenstein und es war eine Freude zu sehen, dass der frisch gegründete Förderverein sich hier auch einbringen wollte und mit knapp 30 Kuchen ein geselliges Miteinander unterstützte.

In das Schulgebäude sind wir dann mitten in den Sommerferien eingezogen. Die Maler waren noch aktiv, Rechner und Telefone wurden eingerichtet und wir durften uns immer mehr zu Hause fühlen.

Die vorbereitende Woche mit dem frisch zusammengestellten Kollegium war für mich fast das Emotionalste, was ich in meiner bisherigen Schullaufbahn miterleben durfte. Menschen, die sich bisher nur flüchtig kannten, stiegen mit großer Freude in den gemeinsamen Austausch über Konzepte ein, stellten kritische, aber zielfüh-

rende, Fragen und es wurde schnell klar: hier passiert für uns alle etwas Besonderes. Wie schön, dass jetzt seit ein paar Tagen unsere Schüler:innen die Räumlichkeiten mit Lärm und Lachen füllen.

Viel Freude und Zuversicht

Jeder Tag ist eine Herausforderung und ein Abenteuer und wir wissen, dass so mancher Tag noch die ein oder andere Überraschung für uns bereithalten wird. Wir sehen aber aus der Ferne einen Weg, den wir in allen Anstiegen und verschlungenen Kurven gemeinsam gehen werden und wir werden zusammen an jeder Anhöhe mit tollem Ausblick stehen bleiben und diesen mit Lächeln genießen, egal wie anstrengend der gerade zurück gelegte Weg war. ◀

Rat entscheidet gegen eine Gesamtschule Neubrück

Unverständliche Ratsentscheidung in Köln
– Bürgerinitiative entsetzt

„Dass der Rat hier gegen den Willen der Bezirksvertretung, der Schulverwaltung und gegen den Willen der Bürger und Bürgerinnen gegen eine Gesamtschule entscheidet, ist unverständlich...“ so Sylvia Schrage von der Bürgerinitiative für eine Gesamtschule in Neubrück.

PROF. DR. ANNE RATZKI



Prof. Dr.
Anne Ratzki

Institut zur Förderung
der Teamarbeit und
Schulentwicklung

Am 27.6.2024 wurde zum zweiten Mal eine Gesamtschule in Neubrück von der Ratsmehrheit der Grünen und der CDU sowie der FDP abgelehnt, obwohl im rechtsrheinischen Köln wieder mehr als 300 Kinder keinen Gesamtschulplatz fanden. Köln baut zwar seine Gesamtschulen aus, drei neue Gesamtschulen gehen dieses Jahr in Interims an den Start. Aber alle liegen im linksrheinischen Stadtgebiet. Der Stadtteil Neubrück gehört zum rechtsrheinischen Bezirk Kalk, der unter den neun Kölner Stadtbezirken den höchsten Anteil an armen und eingewanderten Familien und den höchsten Anteil an Kinderarmut aufweist. Es gibt in Kalk nur eine städtische Gesamtschule, die sechszügige Katharina-Henoth-Gesamtschule, die jedes Jahr eine erhebliche Anzahl von Kindern abweisen muss, über 130 im letzten Jahr. Mitten in Kalk startet neu eine

vierzügige erzbischöfliche Gesamtschule mit 108 Plätzen, die den Mangel an Gesamtschulplätzen verringern, aber nicht beheben konnte. Die städtische Gesamtschule musste immer noch 45 Kinder ablehnen. Kalk grenzt an den Bezirk Mülheim, der vier Gesamtschulen mit 621 Plätzen aufweist. Wie in der Elternbefragung der Stadt zur Schulwahl „von4nach5“ 2022 deutlich wurde, pendeln viele Kalker Kinder nach Mülheim, besuchen die dortigen Gesamtschulen. Diese haben seit Jahren trotz der hohen Platzzahl von allen neun Bezirken die höchsten Überhänge, 2022 waren es 417. Weitere städtische Gesamtschulen in Kalk sind dringend nötig, um den Kindern vor Ort eine weiterführende Schule zu geben und die Mülheimer Gesamtschulen zu entlasten. Das ist auch die Erkenntnis der Verwaltung. So plant die Stadt für 2025 ein Interim für eine Kalker Gesamt-

schule in einem neuen Deutzer Gymnasium; und diese Gesamtschule soll - nach einer überraschenden Presseinformation (Kölner Stadtanzeiger vom 29.08.24, S.1) in das Wissenschaftsmuseum Odyseum in Kalk umziehen, das dafür umgebaut werden muss. Es soll dann 25 Jahre lang von einem Investor angemietet werden. Kosten für die Miete: 246 Millionen Euro (Kölner Stadtanzeiger: Ratsentscheidung am 1.10.24).

Eine schnellere und viel preisgünstigere Lösung hätte sich angeboten: Im Stadtteil Neubrück gibt es eine Hauptschule als einzige weiterführende Schule. Die Hauptschule ist dreizügig, für 72 SchülerInnen ausgelegt, hat aber seit Jahren nur geringe Anmeldezahlen, dieses Jahr waren es 18 Erstmeldungen. Das moderne Gebäude liegt auf einem großen Grundstück, das mit Zubauten für eine Gesamtschule geeignet wäre.

Bereits im Oktober 2021 hatten SPD und Linke einen Antrag im Schulausschuss eingebracht, die Hauptschule auf dem Helene-Weber-Platz auslaufend zu schließen und dort eine Gesamtschule zu errichten. Im Oktober 2022 lehnte das Ratsbündnis Grüne, CDU und Volt die Pläne ab und stimmte für den Erhalt der Hauptschule. Die Grünen argumentierten, dass eine kleine Hauptschule besser für man-

che Kinder geeignet sei als eine große Gesamtschule und dass die Schule im Stadtteil gut verankert sei. Außerdem wurde die gute Arbeit des Kollegiums gelobt. Die CDU brachte den Raumbedarf für abgeschulte SchülerInnen von Gymnasien und Realschulen als Argument, weshalb die Hauptschule unverzichtbar sei.

Initiative für eine Gesamtschule

Am 2. November 2023 gründete sich die Initiative für eine Gesamtschule Neubrück aus dem Bürgerverein Neubrück. Sie wurde sofort aktiv, sammelte Unterschriften, nahm Kontakt mit den umliegenden Stadtteilen auf, bat den Schuldezernenten um ein Gespräch und ebenso Grüne, die CDU und Volt. Sie stellte die Argumente gegen eine Gesamtschule Neubrück in Frage: Die Übernahme der Hauptschul-KollegInnen und ihrer guten Förderarbeit an die Gesamtschule sei kein Problem, wie man an anderen ähnlichen Fällen sehen könne. Für „Schulwechsler“ gebe es an anderen Hauptschulen genug Plätze, die meisten kämen sowieso aus anderen Stadtteilen und nicht aus Neubrück. Von 100 Neubrücker Kindern gingen nur neun in die Hauptschule vor Ort usw. Während der Schuldezernent der Initiative die weitere Vorgehens-

WIR FORDERN
eine
GESAMTSCHULE in NEUBRÜCK
...denn wieder wurden fast 300 Kinder rechtsrheinisch abgelehnt

Demo vor dem Rathaus Köln
Mo, 10.06.2024, 14.00 Uhr
Treffpunkt: Theo-Burauen-Platz, 50667 Köln

Wir werden über 2300 Unterschriften übergeben

Der Kölner Stadtrat soll für die Einrichtung einer Gesamtschule in Neubrücke stimmen.
In Neubrücke könnten schnell, ohne Interim, 108 Gesamtschulplätze entstehen.

Mehr Informationen sowie Unterschriftenaktion unter www.open-petition.de/gesamtchuleNB

Wir werden unterstützt von
Arbeitskreis Schulentwicklung
Stiftung Gesamtschule

GEW Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft
V.i.S.d.P.: Sylvia Schrage, Bürgerverein Köln-Neubrücke e.V., Bernarowweg 4, 51109 Köln, buergerinitiative@neubrueck.de

weise erläuterte und die Vertreter von Volt in einem Gespräch offenbar überzeugt werden konnten, kam von der CDU keine Reaktion auf die Einladung. Grüne waren zwar zu einem Gespräch bereit, weigerten sich aber, die Argumente der Initiative anzuhören und die mitgebrachte PowerPoint anzusehen. Die Initiative fühlte sich nicht ernst genommen und reagierte sehr verärgert.

Erneuter Antrag im Schulausschuss ...

Wie am 22.10.22 im Beschluss vorgesehen, wurde das Thema Gesamtschule Neubrücke im Sommer 2024 wieder aufgenommen

und die Situation der Gesamtschulanmeldungen nach dem Start der erzbischöflichen Gesamtschule in Kalk geprüft. SPD und Linke stellten einen erneuten Antrag im Schulausschuss und wiesen auf die weiter gesunkenen Schülerzahlen der Hauptschule Neubrücke und die weiterhin fehlenden Gesamtschulplätze rechtsrheinisch hin. Die Initiative überreichte dem Schuldezernenten 2348 Unterschriften und demonstrierte vor dem Rathaus für ihr Anliegen: eine Gesamtschule für Neubrücke.

... erneute Ablehnung

In der Ratssitzung am 27.6.2024 jedoch lehnten Grüne, CDU und FDP die Schließung der Hauptschule und den Start einer Gesamtschule erneut ab, Volt dagegen schloss sich den Antragstellern von SPD und Linken an. Die Argumente der Antragsgegner vom 27.06.24 waren nun andere, und man könnte sie mit einem Blick auf den amerikanischen Wahlkampf als „weird“ bezeichnen. Die Sprecherin der Grünen und der Sprecher der CDU warnten vor unzulänglichen räumlichen und verkehrstechnischen Bedingungen beim Aufbau der neuen Schule und vor fehlenden SchülerInnen, wenn es weitere Gesamtschulen in Kalk gäbe. Es war deutlich, dass diese Argu-

Schulentwicklung vor Ort Verpasste Chance für Köln

mente überzogen waren: die Vorlage der Verwaltung legte detailliert dar, wie der räumliche Ausbau der Gesamtschule gestaltet werden könnte und ein Überangebot an Gesamtschulplätzen in Kalk ist noch lange nicht in Sicht. Es wurde sogar der Initiative unterstellt, sie habe die Unterschriften unter falschen Voraussetzungen gesammelt. Die Initiative reagierte empört.

Der Beschluss enthält allerdings eine Öffnungsklausel für weitere Schritte: 2025/26 soll die Gesamtschulsituation in Kalk nach dem Start des Interims in Deutz neu bewertet werden. Im nächsten Jahr wären auch die Anmeldezahlen an der Hauptschule erneut zu prüfen: ggf. muss die Verwaltung die Hauptschule von Amts wegen schließen, wenn die Anmeldezahlen unter 18 sinken. Die Antragsteller Oliver Seeck von der SPD und Heiner Kockerbeck von der Linken fühlten sich allerdings an das immer wieder grübende Murren erinnert, denn ob dann eine Gesamtschule beschlossen wird, ist noch lange nicht sicher.

Zögerliche Gesamtschulpolitik in Köln

Die wiederholte Ablehnung der Gesamtschule Neubrücke ist ein extremes Beispiel der zögerlichen Gesamtschulpolitik in Köln. Vier der 17 Kölner Gesamt-

schulen wurden von Initiativen durchgesetzt. Sechs Gesamtschulen sind in ehemaligen Hauptschul- oder Realschul-Gebäuden untergebracht, drei davon mit zwei Standorten. 700 bis fast 1000 Kinder mussten jedes Jahr auf einen Gesamtschulplatz verzichten, weil die Ratsmehrheiten keine weiteren Gesamtschulen an den Start brachten. Dass die aktuelle Ratsmehrheit aus Grünen und CDU sogar eine Gesamtschule blockiert, die schnell und preiswert einzurichten gewesen wäre, ist eine neue Qualität. Besonders unverständlich ist die Haltung der Grünen, die in ihrem Wahlprogramm dem Ausbau der Gesamtschulen hohe Priorität einräumten. In Neubrücke wehren sie dagegen jedes Jahr 108 Kindern in einem schwierigen Umfeld bessere Bildungschancen durch eine Gesamtschule.

Zum Schluss hat nochmals die Initiative das Wort:

„Wir sehen, dass eine Gesamtschule die Integration in unseren Stadtteilen fördern kann und allen Kindern eine Chance auf einen hohen Bildungsabschluss ohne einen Schulwechsel bietet.“ (Ariane Bergmann, VORSCHLAG für Schulausschussmitglieder). ◀

Info

Bürgerverein
Köln-Neubrücke e.V.



▶ <https://xn--brgerverein-neubrck-59bq.de/buergerinitiative-fuer-eine-gesamtschule-neubrueck/>



Neue Gesamtschule Münster-West im Stadtteil Roxel

Große Freude über die Entstehung der Schule

Der Genehmigung der dritten städtischen Gesamtschule war ein längerer Klärungsprozess zwischen Bezirksregierung und Stadt vorausgegangen. In den vergangenen Jahren mussten etwa 300 Kinder an den bisherigen drei Gesamtschulen abgelehnt werden, die gerne eine solche Schule besucht hätten. Es gab eine große Unzufriedenheit bei deren Eltern und auch in der Politik, dass die Kinder nicht die Schulform bekommen haben, die sie sich wünschten.

BERND SENDKER



Bernd Sendker

Lehrer
Organisation 5. Jhg.

Nach einer schnellen politischen Entscheidung, den Unterricht im Schuljahr 2024/2025 in Münsters Westen starten zu lassen, begannen die Vorbereitungen für die Neugründung im November 2023.

Die Gesamtschule Münster-West ist eine integrierte Gesamtschule für alle Schüler/-innen und bietet dementsprechend alle Abschlüsse. Sie ist zum Schuljahr 2024/2025 mit dem 5. Jahrgang und 110 Kindern in vier Klassen gestartet. Darunter befinden sich auch 11 Kinder mit den Förderschwerpunkten Lernen, emotionale und soziale Entwicklung sowie Hören und Kommunikation. Die Kinder kommen aus vielen Stadtteilen der Stadt Münster.

Unterrichtet werden die Kinder von einem Kollegium bestehend aus 17 Kolleg/-innen inklusive Leitungsteam und drei Sozial- und

zwei Sonderpädagogen. Ziel ist eine Vierzügigkeit mit ausgebauter gymnasialer Oberstufe.

Mehr Gesamtschulplätze

In der Stadt Münster gab es bis zur Gründung der neuen Schule eine private bischöfliche und zwei städtische Gesamtschulen. Trotz der Gründung der beiden städtischen Gesamtschulen im Verlauf der vergangenen zehn Jahre ist der Bedarf an Gesamtschulplätzen in Münster ungebrochen hoch. Über 300 Schüler/-innen erhalten in jedem Schuljahr keinen Gesamtschulplatz. Das Vertrauen der Elternschaft in das System Gesamtschule ist in Münster außergewöhnlich groß. Dies liegt zum einen an den überaus erfolgreichen und schülerorientiert differenziert ausgerichteten Konzepten der bestehenden Gesamtschulen, zum anderen aber auch daran,

dass sowohl die individuelle Förderung schwächerer als auch die Förderung begabter Schüler/-innen gleichermaßen Berücksichtigung findet.

Das Aufbauteam

Mit Kathi Schmidt, Reinhard Weitkamp und mir war ein Aufbauteam durch die Bezirksregierung ausgewählt worden, das die Kompetenzen für den zügigen erfolgreichen Aufbau der neuen Schule mitbringen sollte. Kathi Schmidt als langjährige Schulentwicklungsberaterin und didaktische Leiterin an einer Gesamtschule in Recklinghausen verfügt über große Erfahrung in der Konzeptentwicklung und pädagogischen Ausrichtung von Schulen, während Reinhard Weitkamp und ich die Gesamtschule Münster Mitte, die erste städtische Gesamtschule Münsters, maßgeblich mit aufgebaut und gestaltet haben und somit die Herausforderungen der Gründung einer erfolgreichen Gesamtschule einschätzen können. Schnell stellte sich heraus, dass das Team nicht nur gleiche Vorstellungen einer gelingenden Schule hatte, sondern auch einen großen Drang und den Willen verspürte, die Vorstellung umzusetzen, eine „eigene“ Schule nach eigenen Vorstellungen aufbauen zu wollen.

Die Aufbauarbeit

In kürzester Zeit musste ein pädagogisches und ein räumliches Konzept erstellt und ein erstes Kollegium aufgebaut werden. Zeitgleich musste bei regelmäßigen Besprechungen mit den städtischen Vertretern das pädagogische Konzept in eine architektonische Vision der zukünftigen Schule übertragen werden. Gleichzeitig die regulären Funktionen zu erfüllen, Nachfolger/-innen an alten Schulen einzuarbeiten und natürlich auch noch zu unterrichten, waren die Aufgaben, die an den bisherigen Schulen anfielen. Dieser Spagat war zwar herausfordernd, die große Unterstützung durch den Schulträger und die Bezirksregierung Münster erleichterte es jedoch, die Aufgaben zu erfüllen. Grundlage unserer beginnenden Arbeit musste jedoch unser Konzept sein, unsere Vorstellung einer erfolgreichen Schule, die die Bedürfnisse jedes Kindes berücksichtigen sollte.

Das pädagogische Profil

In Anlehnung an unseren Schulnamen GemW entwickelten wir die Stichworte „Gemeinsam, erfolgreich, mutig, wachsen“ als Säulen unseres Leitbildes. Wir wollen eine inspirierende Lernumgebung entwickeln, die Schülerinnen und Schüler zu selbstbewussten, aufge-

Schülerinnen und Schüler bilden den Namen der Gesamtschule Münster West – ihrer neuen Schule.

Foto Isabel Hanke, GF "Klick für den Augenblick"



schlossenen und verantwortungsbewussten Mitgliedern der Gesellschaft formt.

- **Gemeinsam:** Wir schaffen eine positive Lernumgebung, in der Schüler/-innen, Lehrer/-innen und Eltern gemeinsam am Bildungserfolg und persönlichem Wachstum jedes Einzelnen teilhaben. Die innere Differenzierung und das Lernen im Klassenverband werden so lange wie möglich beibehalten. Schüler/-innen mit Förderbedarfen werden möglichst innerhalb des regulären Klassenunterrichtes gefördert, erhalten eigene Aufgaben in den Lernplänen. In der Wocheneingangs- und ausgangsstunde wird das soziale Miteinander gefördert.
- **Erfolgreich:** Wir streben eine vielfältige Talentförderung in Bildung und persönlicher Entwicklung an. Die Unterrichtsstunden der Fächer Deutsch, Mathematik und Englisch sind in Input- und Lernbürostun-

den gegliedert. Während der Inputstunden können neue Unterrichtsinhalte eingeführt werden, die dann in den Lernbürostunden auf individuellen Niveaustufen vertieft werden. Lernchecks – die an anderen Schulen Klassenarbeiten heißen – werden frei wählbar innerhalb eines Zeitraums geschrieben, der sich am Lernplanende orientiert.

- **Mutig:** Wir ermutigen unsere Schüler/-innen, mutig zu sein und Herausforderungen anzunehmen. Durch die Förderung von Kreativität, eigenständigem Denken und sozialem Engagement ermöglichen wir es ihnen, ihre eigenen Ideen zu entwickeln und ihre Fähigkeiten zu entfalten. Im Rahmen einer wöchentlichen Stunde zum sozialen Lernen sollen Persönlichkeit und Selbstbewusstsein unserer Schüler/-innen gefördert und durch gezielte Begabungsförderung die besonderen Talente gestärkt werden.

Schulentwicklung vor Ort Neugründung in Münster



- **Wachstum (Wachsen):** Die Schule ist ein Ort des kontinuierlichen Wachstums – sowohl intellektuell als auch persönlich. Durch eine innovative Unterrichtsgestaltung und die Integration moderner Technologien fördern wir die Kreativität unserer Schüler/-innen. Wachsen bedeutet für uns, sich stetig weiterzuentwickeln und die Fähigkeit zu haben, sich neuen Herausforderungen zu stellen. Im Mittelpunkt unseres Unterrichtskonzeptes steht hier der Einsatz des Lernbegleitungsstools „Scobees“. Mithilfe dieses Tools legen die Kinder ihre Fachlernziele individuell fest und dokumentieren ihren Lernerfolg. Gleichzeitig werden wöchentliche Ziele festgelegt, die die Sozialkompetenzen unserer Schüler/-innen besonders fördern sollen.

Erster Schultag/Eröffnung

Am Eröffnungstag war beim Aufbauteam, dem neu gegründeten Kollegium, den Eltern und allen anderen anwesenden Besuchern die große Freude über die Entstehung der Schule zu spüren. Großartig unterstützt von den Vereinen und Institutionen aus Roxel konnte gemeinsam mit engagierten Eltern ein erster Tag erlebt werden, an dem der besondere Spirit einer neu entstehenden Schule spürbar war. Sowohl der Oberbürgermeister Markus Lewe als auch der Abteilungsleiter Schule bei der Bezirksregierung Münster, Matthias Schmied ließen es sich nicht nehmen, an diesem besonderen Tag dabei zu sein und der Schule weiterhin ihre volle Unterstützung zuzusichern. ◀

Schülerin **Therese Murawski** schneidet mit **Abteilungsleiter Schule der Bez.Reg. Münster, Matthias Schmied, Schulleiterin Kathi Schmidt** und **Oberbürgermeister Markus Lewe** das symbolische Band durch: die **Gesamtschule Münster-West** ist eröffnet!

Foto Stadt Münster, Pressestelle



Klimafreundlicher leben in Billerbeck

Nachhaltigkeitszentrum auf die Beine gestellt – Teil II

Was als schulisches Projekt an der Anne-Frank-Gesamtschule Havixbeck-Billerbeck begann, aber doch so viel mehr geworden ist, davon berichteten wir in der letzten ISA-Ausgabe. Der aus einer schulischen Initiative entstandene Verein „Nachhaltigkeitszentrum Billerbeck e.V.“ richtete mit materieller und personeller Unterstützung durch Verwaltung und Rat der Stadt Billerbeck ein Geschäftslokal in der Fußgängerzone ein. Mit zahlreichen Gästen feierten die Organisatoren im Juni die Eröffnung des Geschäftslokals.

ISA REDAKTION



► Teil I siehe ISA II 2024



1 Das Geschäftslokal mit dem neuen Nachhaltigkeitszentrum in der Fußgängerzone.

2 Schulleiter Dr. Torsten Habel – hier im Gespräch mit Gästen – betonte bei der Eröffnungsfeier die Einzigartigkeit der Zusammenarbeit von Schule, Zivilgesellschaft, Politik, Verwaltung und Wirtschaft.

3 AFG-Lehrer und Vereinsvorsitzender Oliver Wischerhoff, freut sich mit (von rechts) Bürgermeisterin Marion Dirks, Klimaschutzmanagerin der Stadt Billerbeck, Julia Neumann und Schulleiter Dr. Torsten Habel über den Besuch der „Paten“ aus Deventer/NL. Dort betreiben Annet Meyrink und Sandra Koppenhöfer gemeinsam mit 40 Ehrenamtler*innen das „Duurzaamheidscentrum Deventer“, das Modell für das hiesige Nachhaltigkeitszentrum stand.

4 Das Kunstwerk „Tanz auf dem Vulkan“ des Billerbecker Künstlers Rüdiger Klebeck symbolisiert nicht nur, wie notwendig es ist, dass die Menschheit ihr Leben nachhaltig gestaltet, sondern zeigt auch den mehrdimensionalen Ansatz des Zentrums: Nachhaltigkeit soll aus vielerlei Perspektiven erfahrbar



gemacht werden und Menschen sollen zum Handeln und Mitmachen motiviert werden

5 Habel und Wischerhoff sind stolz auf das gelungene Projekt und sind sich einig: „Was hier entstanden ist, ist einzigartig und wer es erleben will, ist herzlich eingeladen, freitags zwischen 14.30 und 17.30 Uhr nach Billerbeck zu kommen und wahrzunehmen, was geschaffen wurde. Das Nachhaltigkeitszentrum wird sich dynamisch wandeln und erneuern.“

6 Schon während des Festakts wurde deutlich, wie viele junge Menschen das Projekt ansprach und es entstanden neue Ideen für Workshops, Informationsabende und Ausstellungsstücke.

Textvorlage: Habel, Wischerhoff, Fotos: Dr. Torsten Habel, Fotos 1 und 6 | Iris Bergmann Foto 2 | Robert Hülsbusch Fotos 3, 4, und 5.





Demokratische Schulentwicklung

Das SV-Kernteam der Gesamtschule Waldbröl

Die Gesamtschule Waldbröl bindet alle Mitglieder der Schulgemeinschaft in wichtige Entscheidungen ein. Eine Schulkultur, in der Partizipation und Mitbestimmung aktiv gelebt werden. Hier berichtet der SV-Verbindungslehrer



Andreas Dohm

Lehrer
SV-Verbindungs-
lehrer

ANDREAS DOHM

Demokratische Schulentwicklung ist für die Gesamtschule Waldbröl von zentraler Bedeutung. Die Schule wird so zu einem Ort gestaltet, der den Bedürfnissen und Interessen aller gerecht wird. Ein besonders bedeutendes Element in dieser Entwicklung ist das SV-Kernteam (SV: Schülervertretung).

Das SV-Kernteam

Das SV-Kernteam besteht aus Schüler:innen, die sich einmal wöchentlich während ihrer Pausenzeit treffen. In diesen Sitzungen werden demokratisch Diskussionen und Abstimmungen über Projekte und schulische Anliegen geführt. Diese regelmäßigen Treffen sind ein zentraler Bestandteil der Schulpolitik der Gesamtschule Waldbröl und bieten den Schüler:innen die Möglichkeit, ihre Meinungen und Interessen aktiv einzubringen.

Das Drei-Säulen-Modell

Die Arbeit des SV-Kernteams basiert auf einem Drei-Säulen-Modell, das sich das Team in seine Verfassung geschrieben hat: Aktionen für das Team selbst, Aktionen für die Schulgemeinschaft und Aktionen für den (politischen) Nahkreis sowie karitative Aktivitäten außerhalb der Schule.

Das Team selbst organisiert regelmäßig Aktivitäten wie gemeinsame Ausflüge und Workshops, die den SV-Teamgeist fördern und die sozialen und organisatorischen Fähigkeiten der Mitglieder weiterentwickeln. Finanziert werden diese Aktionen zum größten Teil aus einer jährlichen Verlosung am Tag der offenen Tür. Das Team sammelt dafür Spenden von Gewerbetreibenden in Waldbröl und Umgebung.

Für die Schulgemeinschaft führt das Team vielfältige Aktionen durch, die von der Organisation von Feierlichkeiten bis hin zu strukturellen Verbesserungen im Schulalltag reichen. Beispiele hierfür

sind eine Karnevalsfeier für die jüngeren Jahrgangsstufen, jährliche Adventsaktionen sowie die Initiative für Beschattungen, Sitzbänke, Kunstrasenflächen und einen Multifunktionsplatz auf dem Schulhof. Diese Projekte entstanden aus Wünschen der Schüler:innen, sie verbessern den Schulalltag und stärken das Gemeinschaftsgefühl. Aber auch politische Aktionen innerhalb der Schulgemeinschaft, wie eine Fensterdemo gegen Rassismus und Xenophobie oder Gedenkaktionen auf dem Schulhof, die das Team gemeinsam mit der schulischen „Schule-ohne-Rassismus“-Gruppe durchführt, sind wichtiger Teil der Arbeit des Teams. Im politischen Nahkreis und im Rahmen karitativer Aktionen engagiert sich das SV-Kernteam auch außerhalb der Schule. Das jährliche Reinigen der Stolpersteine in der Waldbröler Innenstadt und unterschiedliche karitative Aktionen in der Adventszeit sind herausragende Beispiele für dieses Engagement. Aber auch das Wahrnehmen von politischer Repräsentation, bspw. bei Fachausschuss- oder Stadtratssitzungen, gehören zum selbstgesetzten Aufgabengebiet des Teams.

Demokratie in Aktion: Selbstbestimmung und Einfluss

Ein wesentlicher Erfolgsfaktor der Arbeit des SV-Kernteams ist der



hohe Grad an Partizipation und Selbstbestimmung. Das Team arbeitet im Auftrag der Schulgemeinschaft, trifft jedoch eigenständig Entscheidungen über die Umsetzung von Projekten. Diese Autonomie ist entscheidend für das Engagement und die Motivation der Mitglieder.

Ein bedeutender Aspekt dabei ist der eigene Raum, der den Schüler:innen zur Verfügung steht und von ihnen verwaltet wird. Dieser Raum dient nicht nur als Treffpunkt, sondern stärkt auch die Identifikation der Mitglieder mit dem Team und fördert ihre Verantwortungsbereitschaft. Die Schlüsselgewalt über den Raum ermöglicht den Schüler:innen, ihre Projekte unabhängig und selbstbestimmt zu organisieren.

In jedem Jahr am 9. November engagiert sich das SV-Kernteam bei der Stolpersteine-Putzaktion.

Alle Fotos
Andreas Dohm

Die Einbindung des SV-Kernteam in Entscheidungsprozesse sowohl innerhalb der Schule als auch auf städtischer Ebene unterstreicht die Bedeutung der demokratischen Schulstruktur. Mitglieder des Teams sitzen in Auswahlkommissionen und werden bei stadtpolitischen Entscheidungen wie der Gestaltung von Fahrradwegen und der Innenstadtplanung konsultiert. Auch bei der Anschaffung von Sportgeräten für das städtische Schwimmbad spielte das Team eine wichtige Rolle. Innerhalb der Schule wird das Team regelmäßig von der Schulleitung befragt, beispielsweise in der Corona-Zeit, wenn es um wichtige Entscheidungsprozesse geht. Das SV-Kernteam ist zudem in schulischen Gremien wie der Schulkonferenz vertreten und hat einen Vorstandsposten im schulischen Förderverein. Ihre Rolle als Beisitzende in der Schulpflegschaft und die Verantwortung für die Durchführung der Wahlen nach Schulmitwirkungsgesetz als Wahlkommission zeigen die umfassende Partizipation und das breite Aufgabenspektrum des Teams. Durch die aktive Mitgestaltung in Schulentwicklungsgruppen trägt das SV-Kernteam maßgeblich zur kontinuierlichen Weiterentwick-

lung und Optimierung der schulischen Strukturen bei.

Erfolge und Anerkennung

Die Arbeit des SV-Kernteam trägt sichtbare Früchte: Projekte wie die Beschattung und die neuen Sitzbänke auf dem Schulhof sowie der Wasserspender im Pausenbereich sind direkte Ergebnisse ihrer Initiative. Diese Veränderungen verbessern den Lebensraum Schule und stärken die Identifikation der Schüler:innen mit der Gesamtschule Waldbröl.

Der Erfolg des SV-Kernteam wurde mehrfach anerkannt. Der Verein „Demokratisch Handeln“ hat das Team bereits fünfmal als eines der 50 besten Demokratieprojekte Deutschlands ausgezeichnet und zu bundesweiten Demokratiefestivals eingeladen. Diese Auszeichnungen würdigen das Engagement und die positiven Auswirkungen der Arbeit des Teams.

Mittlerweile ist die vierte Generation von Schüler:innen am Start, die aus den Klassen 6 bis Q1 besetzt ist. Das kontinuierliche Engagement der Schüler:innen zeigt, dass demokratische Schulentwicklung und selbstbestimmtes Arbeiten langfristig Früchte tragen. Die Kontinuität und der generatio-

nenübergreifende Wissenstransfer innerhalb des Teams sind essenziell für den nachhaltigen Erfolg und die stetige Weiterentwicklung der Projekte.

Fazit

Das SV-Kernteam der Gesamtschule Waldbröl ist ein exemplarisches Modell für demokratische Schulentwicklung und ein großer Gelingensfaktor für die demokratische Schulentwicklung an der Gesamtschule Waldbröl. Durch das Drei-Säulen-Modell – Aktionen für das Team, die Schulgemeinschaft und das Gemeinwohl – tragen die Schüler:innen aktiv zur Gestaltung ihrer Schule und ihres Umfelds bei. Die hohe Partizipation und die Selbstbestimmung des Teams sind entscheidend für den Erfolg der Projekte und das Engagement der Schüler:innen. Das SV-Kernteam demonstriert eindrucksvoll, wie durch Eigeninitiative und demokratische Prozesse nachhaltige positive Veränderungen in der Schulgemeinschaft und darüber hinaus erreicht werden können. Die kontinuierliche Einbindung der Schüler:innen in demokratische Entscheidungsprozesse fördert nicht nur ihre sozialen und politischen Kompetenzen, sondern stärkt auch das gesamte Schulklima und die Identifikation mit der Schule. ◀



Von oben nach unten: Projekt "NO" - die SV organisiert ein Zeichen gegen Xenophobie und Rassismus | SchülerInnen des SV-Kernteam spenden dem Gemeinschaftsgarten Waldbröl ein selbst gebautes Insektenhotel | Spendenübergabe von 1500€ an die "Wunschbaumaktion" für Weihnachtsgeschenke an bedürftige Kinder

Info

- ▶ <https://www.schulministerium.nrw/schuelervertretung>
- ▶ **SV-Erlass** <https://bass.schul-welt.de/834.htm>
- ▶ <https://gesamtschule-waldbroel.de/wp/unser-schulleben/gestaltung/schuelervertretung/>

Schüler:innenvertretung als Motor des Wandels

Wie die SV der Geschwister-Scholl-Gesamtschule in Dortmund Schule, Politik und Gesellschaft bewegt

Schüler:innenvertretungen sind nicht nur Gremien, die die Interessen von Schüler:innen in Schulkontexten vertreten. Sie können zu wahren Motoren für gesellschaftliche Veränderung werden. Die SV der Geschwister-Scholl-Gesamtschule (GSG) ist ein hervorragendes Beispiel dafür.

SINA ALEXANDRA WENZEL



Sina Alexandra Wenzel

Lehrerin

Ansprechpartnerin für Presse und Öffentlichkeitsarbeit

Mit großem Engagement und Verantwortungsbewusstsein setzen sich die Schüler:innen für ihre Schule und ihre Mitschüler:innen ein, überschreiten dabei aber auch die Grenzen des Schulalltags und wirken aktiv an der Gestaltung der Gesellschaft mit. Ein besonders eindrucksvolles Beispiel für das Engagement der SV ist ihr unermüdlicher Einsatz für den Erhalt des Arbeitsplatzes eines beliebten und geschätzten Verwaltungsmitarbeiters.

Mehr als nur „der da im Sekretariat“

Vatan Saltürk ist seit fünf Jahren an der GSG angestellt und betreut das Sekretariat Ost, das vor allem für die Fünft- bis Siebtklässler die erste Anlaufstelle ist. „Herr Saltürk ist immer da, egal, ob du Bauchschmerzen oder deinen Schlüssel verloren hast. Ich weiß gar nicht, wie es ohne ihn hier laufen soll“,

sagt eine Schülerin der 6. Klasse. Ein freundliches Lächeln und genau das richtige Verhältnis von Ernst und Fürsorge, das vor allem jüngere Schüler:innen brauchen, zeichnen den Verwaltungsmitarbeiter aus. Zudem unterstützt er die Abteilungsleitung 5-7 sowie die IT-Koordination. Ein sehr vielfältiges Aufgabengebiet. Er hat durch ein Programm zur Förderung von Langzeitarbeitslosen eine Anstellung an der GSG erhalten, diese Förderung läuft aber Ende September 2024 aus.

Einsatz der SV für soziale Gerechtigkeit an der Schule

Auch die Schulleitung sieht es wie die Sechstklässlerin. Bereits im Januar 2024 schrieb Schulleiterin Dr. Christina Neder an die Stadt und bat um den Verbleib von Vatan Saltürk an der GSG. Als der baldige Weggang des Verwaltungsmitarbeiters zur Realität zu



werden schien, zeigte sich ein beeindruckendes Beispiel für das Engagement einer SV für einen Mitarbeitenden einer Schule. Als Vatan Saltürks befristeter Arbeitsvertrag aufgrund auslaufender Fördermittel nicht verlängert werden sollte, mobilisierte die SV die gesamte Schulgemeinschaft. Der erste Schritt war eine Petition. Nahezu alle Schüler:innen sowie

alle Lehrkräfte und Verwaltungsmitarbeitenden der Schule forderten mit ihrer Unterschrift den Verbleib des Sekretärs. Anschließend übergab die SV die Petition dem Schulverwaltungsamt. Zudem organisierte die SV Videos von allen Klassen, die sich für ihren beliebten Mitarbeiter stark machten und seinen positiven Einfluss auf die Schulgemeinschaft hervor-

Vatan Saltürk, mehr als "der da im Sekretariat", im Gespräch mit Schülerinnen und mit der Schulleiterin Dr. Christina Neder (links), SV-Verbindungslehrkräften, SV-Mitgliedern und Schulpflegschaftsvorsitzenden

Fotos Sina Alexandra Wenzel



Mit der Installation aus Glascherben, alten Schuhen und Koffern erinnert die SV 2023 an die Pogromnacht und mahnt zugleich vor den Folgen nationalistischen, fremdenfeindlichen Gedankenguts.

Foto
Volker Brockhoff

hoben. Die Videos wurden von der SV gesammelt, geschnitten und an Vatan Saltürk übergeben. Unterstützung gab es nicht nur von der Schulleitung, sondern auch von der Schulpflegschaft. Letztere unterstützte die SV dahingehend, dass sie Kontakt mit dem Oberbürgermeister der Stadt Dortmund, Thomas Westphal, aufnahm und auf die Aktion der SV aufmerksam machte.

Das Engagement der SV geht aber weit über den Schulalltag hinaus. So initiierte die SV bereits im Schuljahr 2022/2023 eine Petition zur Verbesserung des ÖPNV-Anschlusses zur Schule und setzte sich dabei auch für bessere Arbeitsbedingungen für Mitarbeitende im öffentlichen Nahverkehr ein. Hierbei kooperierte die SV auch mit der Gewerkschaft ver.di, sammelte fast 900 Unterschriften aus der Schulgemeinschaft und übergab die Forderungen bei einem offiziellen Termin an der Schule an den Verkehrsvorstand und den Betriebsratsvorsitzenden

der DSW21 (Dortmunder Stadtwerke).

Aktiv handeln – Schüler:innen leben Demokratie

Ein weiterer Schwerpunkt der Arbeit der Schüler:innenvertretung liegt auf der Förderung von Demokratie und Toleranz. Der jährlich stattfindende Geschwister-Scholl-Gedenktag für die Schüler:innen der 7. Klassen ist ein etabliertes Projekt, das jedes Jahr von der SV organisiert wird. An diesem Tag berichten Zeitzeugen im Kampf gegen Rechtsextremismus und gegen Nazis von ihren Erfahrungen und beantworten Fragen der Schüler:innen. Zu einem der Highlights des Schuljahres hat sich zudem der Demokratietag entwickelt, bei dem Schüler:innen in zahlreichen Workshops Demokratiebildung erfahren können. Die SV übernimmt dabei nicht nur die Organisation des Tages, sondern rekrutiert die schulinternen und auch externen Workshopleiter:innen und gestaltet die Inhalte aktiv mit. Aufgaben, die organisatorisch, personell und zeitlich unglaublich aufwändig sind, aber auch Kompetenzen erweitern, die man so im Schulalltag wohl sonst nur ansatzweise erfahren kann. Darüber hinaus arbeitet die SV mit ihren Mitgliedern kontinuierlich in der Schulentwicklungsgruppe (SEG) und schulischen Arbeits-

Aus unseren Schulen SV für soziale Gerechtigkeit



gruppen mit, ist jederzeit im Schulalltag für die Schulgemeinschaft präsent und reagiert auch auf aktuelle Ereignisse umgehend. Als beispielsweise das Schulgebäude der GSG im aktuellen Schuljahr mit rassistischen und antisemitischen Graffiti beschriftet wurde, vereinte die SV am darauffolgenden Werktag mehrere hundert Schüler:innen und Schulmitarbeitende, um mit einer gemeinsamen Fotoaktion ein Zeichen gegen Ausgrenzung und Vertreibung zu setzen.

Bürokratische Hürden mindern Erfolge

Letztlich führten die zahlreichen Bemühungen der Schüler:innenvertretung nicht zum gewünschten Erfolg. Bei dem offiziellen Termin zur ÖPNV-Petition sagten die Zuständigen der DSW21, dass die Forderungen und Wünsche nicht 1:1, wenn überhaupt, umgesetzt werden können. Und auch im Fall

Vatan Saltürk wurde nur ein Teilsieg errungen, der die Schulgemeinschaft jedoch ratlos zurücklässt. Zunächst konnte der Schulträger wegen mangelnder Stellenressourcen keine neue Stelle ausschreiben. Letztendlich wurde dann zwar eine neue Verwaltungsstelle für die GSG freigegeben, allerdings erfüllt Vatan Saltürk die Qualifikationsanforderung für die Stelle, die er seit fünf Jahren zur vollsten Zufriedenheit ausübt, nicht. So sehr diese Erfahrungen die SV schmerzen, spiegeln diese Ergebnisse die gesellschaftliche und politische Realität wider, mit der die Schüler:innen sich auseinandersetzen müssen. Dieser Fall unterstreicht jedoch die Bereitschaft der Schüler:innen, sich für soziale Gerechtigkeit einzusetzen und auch trotz vermeintlich unüberwindbarer Hürden aktiv politisch für ihre Interessen einzusetzen. ◀

Die Petition zur besseren ÖPNV-Anbindung wird für die Presse präsentiert.

Foto Sina Alexandra Wenzel

Ruhe im Kanton



Fünf einfache Basic-Actions zur Gesunderhaltung

Mit Lust und Schwung in ein effizientes Gesundheitstraining – dank Dopamin

Damit wir im vollgestopften Alltag wirklich etwas für unsere Gesundheit tun, brauchen wir eine starke Motivation. Hier kommt Dopamin ins Spiel. In optimaler Konzentration verschafft es uns einen starken Antrieb.

HORST HOFMANN



Horst Hofmann

Dozent für körperorientierte Pädagogik

Im 1. Teil des Artikels stelle ich fünf einfache Basic-Actions zur Gesunderhaltung* vor, im 2. Teil fünf Motivation-Actions, die uns bei der Umsetzung in den Alltag helfen (ISA IV/2024).

Basic-Actions

Unsere Gesundheit und damit unsere Lebendigkeit und Kraft hängen wesentlich davon ab, dass nähr- und sauerstoffhaltiges Blut in jede Zelle gepumpt wird und die Backgroundsysteme – unser Nerven-, Transmitter- und hormonelles System –, die maßgeblich unser Wohlbefinden beeinflussen, einwandfrei funktionieren. Ferner hängen sie davon ab, dass der „Akku“ gut gefüllt ist und wir uns sozial verbunden fühlen. All dies kommt nicht von selbst: Wir müssen dafür aktiv werden.

1. Täglich gesunde Bewegung

Wie: Unser Körper liebt Regelmäßigkeit. Deshalb täglich (moderate) Bewegung.

Meine Form: 30 bis 60 Minuten Walken (gerne auch im Wald), Radfahren oder Bergwandern im (aeroben) Pulsbereich von 55 bis 70% des maximalen Pulses (beim Sportarzt bestimmen lassen oder mit der Formel $HR_{max} = 210 - (0,65 \times \text{Alter})$ berechnen). Tipps, wenn nur wenig Zeit vorhanden ist, folgen im Teil 2. Mit einer Laufuhr messe ich die Strecke, die Zeit und die mittlere Herzrate (HR) und trage diese Daten in mein Gesundheitstagebuch (Excel-Tabelle). Die Uhr ermöglicht mir auch, die Herzrate bewusst zu steuern, so dass ich gezielt ein Erholungs- (50 bis 60% d.m.P.) oder ein Fettstoffwechseltraining (60 bis 70% d.m.P.) durchführen kann.

Ungesunde Bewegung ist für mich z. B. ein viel zu schnelles Joggen (wegen zu hoher HR kein

Abnehmen) auf Asphalt in einem schlechten Laufstil mit verbissenem Gesichtsausdruck. Ein Besuch beim Orthopäden ist vorprogrammiert. Less is more.

Meine Erfahrungen: Ich freue mich jeden Tag auf die Bewegungszeit. Sie ist mir zu einem Bedürfnis geworden. In ihr komme ich zur Ruhe. Die Gedanken ordnen sich. Nach ca. 45 min steigt fast immer ein Hochgefühl auf. Durch das regelmäßige Fettstoffwechseltraining habe ich ohne große Diät acht kg in sechs Wochen abgenommen (von 85,5 auf 77,5 kg bei 184 cm). Jede Jeans sitzt wieder superbequem – welch eine Freude!

Objektive Wirkungen: Ein lustvolles moderates Ausdauertraining stärkt den Herzmuskel um bis zu 25%, versorgt dadurch die Zellen besser mit Blut, senkt Puls und Blutdruck, verbessert den Schlaf, verlängert das Leben, reduziert das Gewicht, baut Stress ab, verbessert die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Gehirns und schüttet mehr Transmitter aus: Dopamin (Antrieb), Serotonin (Zufriedenheit), Noradrenalin (Wachheit), Endocannabinoide (Stimmung), verbessert das Gedächtnis durch Neuronen-neubildung; erhält die Neuroplastizität durch stärkere Neuronenvernetzung bis ins hohe Alter, verbessert die Konzentrations- und Lernfähigkeit, die exekutiven Funktionen

sowie die Herzratenvariabilität (HRV = Anpassungsfähigkeit an Herausforderungen, mehr im Teil 2).

2. Gesunde, Dopamin bezogene Ernährung

Alles, was wir essen und trinken, landet über den Blutkreislauf in unseren Zellen. Es geht uns besser, wenn sie die nötigen Nährstoffe in guter Qualität erhalten. Von daher Lebensmittel möglichst vermeiden, die Weißmehl, gesättigte Fette und Zucker enthalten. Ebenso Junkfood, das die Dopamin-Produktion unmittelbar abwürgt.

Stattdessen regelmäßig genügend die Aminosäure Tyrosin zuführen, aus der der Körper unter Mithilfe von Vit. B6, B12 und C sowie Eisen und Magnesium Dopamin produzieren kann. Tyrosin ist enthalten in Bananen, Avocados, Haferflocken, Soja, Erbsen, weißen Bohnen, Käse, Milch, Eiern, Nüssen sowie in Lachs, Makrele, Hering (die Omega 3-Fettsäuren enthalten) und in Geflügel und Rindfleisch. Wegen der Bedeutung von Dopamin u.a. als Turbo für die Durchführung der Basic-Actions empfiehlt es sich, diese Lebensmittel möglichst in Bio-Qualität zu sich zu nehmen.

Lebensmittel mit den o.g. Vitalstoffen finden sich unter

► www.ernaehrung.de/

Ferner sollte der Kaffee- und Alkoholkonsum minimalisiert werden. Wenn wir von etwas abhängig sind (selbst Kaffee!), benötigen unsere Dopamin-Rezeptoren immer mehr Dopamin, um die ersehnte Befriedigung zu herzustellen.

3. Tiefe und langsame Atmung

Diese Atemtechnik kombiniert eine tiefe und eine langsame Atmung.

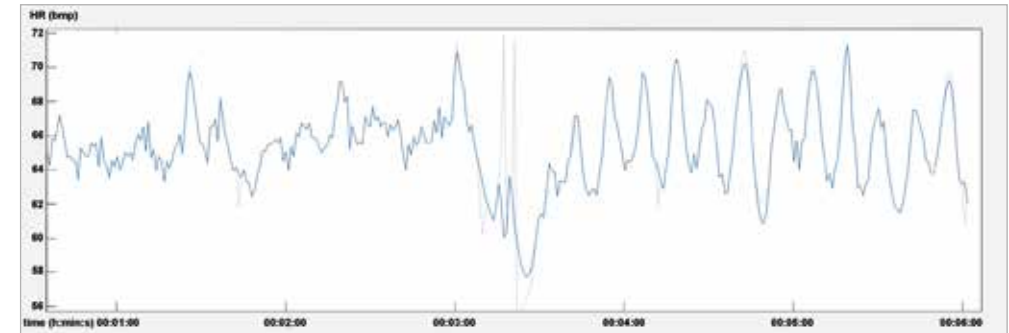
Wie tiefe Atmung: Um tief zu atmen, müssen wir beim Einatmen das Volumen der Brusthöhle und damit der Lunge (Atemraum) vergrößern. Dazu setzen wir Atemmuskeln ein, vor allem das Zwerchfell. Die max. Vergrößerung der Brusthöhle erreichen wir, wenn wir den Brustkorb in alle 6 Richtungen vergrößern (3-dimensionale Atmung): Beim Einatmen senken wir zunächst das Zwerchfell nach unten. Dann dehnen wir die Flanken nach links und rechts, anschließend den vorderen Brustkorb nach vorne und den hinteren nach hinten. Schließlich heben sich zum Schluss noch die Schlüsselbeine. Das findet nacheinander in einer flüssigen Atembewegung statt. Beim Ausatmen entspannen sich die Atemmuskeln und die Brusthöhle verkleinert sich

wieder. Zur Vertiefung der Einatmung reicht am Anfang aus, bewusst mit dem Zwerchfell zu atmen. Dabei schiebt sich bekanntlich der Bauch nach vorne.

Zwischenbilanz: Mit einem trainierten Herzen, gesunder Ernährung und einer tiefen Atmung können wir unsere Zellen optimal mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgen und CO₂ ausscheiden. Die Atmung kann aber noch mehr: Sie kann das arg strapazierte Herz, das täglich bis zu 10.000 l Blut durch unsere Gefäße pumpt, entlasten.

Dazu müssen wir auch noch langsam atmen.

Wie langsame Atmung (Slow-Paced Breathing = SPB): Die Ein- und Ausatemphasen werden freiwillig auf ein kontrolliertes Tempo (paced!) verlangsamt – von 12 bis 20 Zyklen während der Spontanatmung auf 6 bis 3. Dabei hilft ein visueller oder auditiver Schrittmacher (Atem-App). Es gibt viele Varianten des SPB. Ich stelle hier zwei vor: Ich bevorzuge die 1. Variante, bei der Ein- und Ausatmen durch die Nase ohne Atempause erfolgen, gleich lang sind und 6 Sekunden dauern. Das ergibt 5 Atemzüge pro Minute. Diese Atemtechnik heißt auch Kohärentes Atmen und wird in Europa von Dr. Ehrmann gelehrt. Ich führe die Atemübung gerne im Liegen 5 min



lang durch. In der 2. Variante ist das Ausatmen länger als das Einatmen. Dr. Laborde von der Sporthochschule Köln favorisiert 4,5 Sekunden Ein- und 5,5 Sekunden Ausatmen.

Welche Technik wir nehmen sollten, hängt von der Zielsetzung ab und welche sich besser anfühlt. Bei der von mir praktizierten Technik geht es darum, das Herz zu entlasten und Stresssituationen ruhiger meistern zu können, in der 2. Technik darum, die HRV (Herzratenvariabilität) zu erhöhen.

Die Verringerung der Atemfrequenz sollte schrittweise aus unserer normalen Atmung heraus entwickelt werden. Die Dauer des Atemtrainings wird ebenfalls schrittweise von 1 min auf 5 min erhöht. Wenn wir uns dabei unwohl fühlen, gehen wir sofort wieder zu der gewohnten Atmung über.

Meine Erfahrungen: Ich werde meist sofort ruhiger und kann in Stresssituationen meine vegetative

Erregung kontrollieren: Ich rege mich nicht mehr so schnell auf. Ich gewinne in kurzer Zeit viel Energie – besonders, wenn ich nachmittags hinterher ein ca. 5 minütiges Powernap durchführe.

Objektive Wirkungen: Über die Atmung können wir Einfluss auf unsere Herzaktivität ausüben. Das Herz schlägt abgestimmt auf die Beanspruchung variabler und insgesamt kohärenter, d. h. die Veränderung der Herzrate findet nicht chaotisch, sondern gleichmäßiger statt.

Ein Beispiel: In den ersten 3 Minuten habe ich normal, in den zweiten 3 Minuten tief und langsam (kohärent) mit 5 Atemzügen pro Minute geatmet. Ab 3,5 Minuten sind die Änderungen der Herzrate viel gleichmäßiger. Es ergibt sich ein fast sinusförmiger Verlauf. Mein Herz ist mehr in Kohärenz zur Atmung gekommen (siehe Grafik oben).

Kohärent ablaufende Prozesse helfen uns, stabil und gesund zu

Das Herz schlägt abgestimmt auf die Beanspruchung variabler und insgesamt kohärenter, d. h. die Veränderung der Herzrate findet nicht chaotisch, sondern gleichmäßiger statt.

Bildquelle: Autor

bleiben: „Ist das Herz im Gleichgewicht, ist der Blutdruck niedriger, wird weniger Energie verbraucht, wird das Altern verlangsamt, ist die Immunabwehr verbessert, ist die Anfälligkeit für Ängste und Depressionen herabgesetzt und werden die Anforderungen des Lebens emotional besser bewältigt“ (Ehrmann, S. 53). Ferner belegen Studien von Dr. Laborde, dass tiefes und langsames Atmen die Ausdauer, Wohlbefinden und Schlafqualität verbessern. Weitere mögliche Wirkungen: Senkung des Stressniveaus, bessere Verdauung, Verringerung von beunruhigenden Gedanken.

Die Entlastung des Herzens wird beim langsamen Atmen durch eine Synchronisierung der Pumpbewegungen von Herz und Zwerchfell erreicht (Ehrmann, S.66ff.).

Die tiefe und langsame Atmung sollte immer mehr zu einer guten Gewohnheit werden, d. h. wenn wir im Alltag bewusst auf die Atmung achten, sollten wir immer 3-dimensional und langsam atmen.

4. Tiefer und genügend langer Schlaf

Wie: Mindestens 7 bis 8 Stunden Schlaf. Möglichst zwischen 22 und 24 Uhr ins Bett gehen

Objektive Wirkungen: Ein tiefer langer Schlaf lädt den „Akku“ auf, gleicht das Nervensystem aus, hat

eine positive Wirkung auf das Immunsystem und den Hormonhaushalt und versorgt uns mit genügend Dopamin, besonders, wenn wir lange genug schlafen und vor 24 Uhr zu Bett gehen. Der Schlaf ist der beste Dopamin-Produzent.

Maßnahmen zur Vertiefung des Schlafes:

Ein regelmäßiges moderates Ausdauertraining, ein festes Abendritual, evtl. ergänzt durch erdende Übungen, die den Geist beruhigen, wie z. B.

- ein Ausstreichen der Fußsohle von hinten nach vorne.
- Bei Bedarf können Blackroll-Übungen und Augengymnastik die Beanspruchung durch längere Sitzzeiten am PC ausgleichen, so dass wir ohne Verspannungen schlafen können.
- Und nicht zuletzt verkürzt tiefes und langsames Atmen deutlich die Einschlafzeit.

5. Unterstützende soziale Kontakte

Soziale Kontakte können uns Geborgenheit und Verständnis geben. Sie können uns durch Co-Regulation helfen, unser eigenes vegetatives Nervensystem zu beruhigen, wenn wir in Stress geraten sind. Dazu brauchen wir ein Gegenüber mit einem regulierten Nervensystem, das Ruhe ausstrahlt.

Zusammenfassung

Mit den fünf Basic-Actions stehen uns effiziente Gesundheitstools zur Verfügung, mit denen wir nachhaltig etwas für unsere Gesundheit tun können. Wir können sie uns schrittweise und nach unseren Vorlieben aneignen und sollten sie dann regelmäßig anwenden. Der Zeitaufwand ist überschaubar, zumal die nötige Bewegung auch in Alltagshandlungen integriert werden kann.

Je vollgepackter der Alltag, desto stärker muss allerdings die Motivation sein, also die Kraft, die uns zur Umsetzung befähigt. Dabei spielt die Antriebskraft eines optimalen Dopamin-Spiegels eine große Rolle. Wir können ihn durch Ausdauertraining (Bewegung), Dopamin bezogene Ernährung, tiefe und langsame Atmung und einen tiefen und langen Schlaf fördern. Weitere Möglichkeiten werden im Teil 2 des Artikels behandelt, ebenso vier weitere Motivation-Actions und Tipps, wie wir auch bei extrem knapper Zeit für ausreichend Bewegung sorgen können. ◀

*** Haftungsausschluss:** Ich berichte hier über mein eigenes Gesundheitstraining. Eine Übernahme der Gesundheitstipps geschieht auf eigene Verantwortung und sollte evtl. mit einem Arzt besprochen werden.

Literatur

- Borges (2021): SPB & COVID-19
 Ehrmann (2016): Kohärentes Atmen
 Hottenrott (2007): Trainingskontrolle mit Herzfrequenz-Messgeräten.
 Laborde (2019): Influence of a 30-Day Slow-Paced Breathing Intervention on Subjective Sleep Quality and Cardiac Vagal Activity.
 Weineck (2007): Der Einfluss von Sport und Bewegung auf die zerebrale Leistungsfähigkeit.



Info

Kontakt zum Autor

Institut für Körperorientierte Pädagogik

- ▶ www.horsthofmann.com
- ▶ H23Hofmann@t-online.de

Der Autor bietet Fortbildungen und Online-Coaching zur Lehrergesundheit an.

Eine Langfassung des Artikels kann beim Autor bestellt werden.



Mitglied werden
zahlt sich aus!

- ▶ **Kooperative Mitgliedschaft für Schulen und Einzelmitgliedschaft**

Gemeinsam für eine starke Interessenvertretung

Unsere Forderungen u.a.

- gleiche Besoldung für alle Kolleg*innen
- höhere Leitungszeit für Schulleitung
- Inklusion an allen Schulformen
- Ungleiches ungleich behandeln

Angebote

- Unterstützung in der pädagogischen Arbeit
- Fortbildungsangebote (FESCH, A&B)
- Mitgliederheft „Integrierte Schulen Aktuell“, 4x im Jahr
- Magazin „Die Schule für alle“, 2x im Jahr
- Elternbroschüren, auf Anfrage
- Newsletter

Spenden

zur Unterstützung unserer Arbeit gegen Spendenbescheinigung unter DE18 4405 0199 0631 0041 05 BIC DORTDE33XXX bei der Sparkasse Dortmund.



Mitglied werden:



▶ **Kontakt**

geschaeftsstelle@ggg-web.de
Fon 0231 58694727



Impressum:
ISSN 1615-2999

© **Herausgeber:**
GGG Gemeinnützige Gesellschaft Gesamtschule NRW
Landesverband der Gemeinnützigen Gesellschaft Gesamtschule e.V.

kontakt.nrw@ggg-web.de
www.ggg-web.de/nw-start

Adresse:
Geschäftsstelle GGG NRW
Huckarder Str.12
44147 Dortmund
Tel.: 0231 148011 –12
Fax: 0231 147942

Redaktion:
Karin Görtz-Brose, Reinhart Herfort,
Hannelise Hottenbacher,
Behrend Heeren

Umbruchgestaltung:
Margot Kreuder,
staatl. gepr. Grafik-Designerin

Auflage: 2.000, Oktober 2024