

Gelingende Beziehungen machen gesund

Franziska Schwab

Beziehungskompetenz stärken ist Gesundheitsprävention. Davon ist Thomas Hofer überzeugt. Bestätigt wird er von der Neurowissenschaft. Daher hat er das Programm Lehrpersonen-Coaching nach dem Freiburger Modell von Joachim Bauer auf Bern adaptiert. Erste Erfahrungen: sehr positiv.



Beziehungsgestaltung, auf Identität und Identifikation und Gesundheit. Prozessbegleitung und Moderation werden von Fachpersonen des ZSB übernommen. «Ziel des Programms ist es, die Gesundheit der Lehrpersonen zu schützen, indem wir die Kompetenz im Bereich der beruflichen Beziehungsgestaltung verbessern. Beziehungsgestaltung gehört zwingend in die Aus- und Weiterbildung von Lehrpersonen», sagt Thomas Hofer.

Über Beziehungen sprechen

Die beiden Lehrerinnen Marion Gerber und Adaja Hassink haben teilgenommen und sind überzeugt davon. «Es gibt neurowissenschaftliche Erkenntnisse, die jede Lehrperson kennen müsste», sagt Marion Gerber. «Im Kollegium über berufsgruppenspezifische Beziehungen zu sprechen, führt zu einer gemeinsamen Sprache und fördert dadurch die Professionalität. Darüber hinaus entsteht durch die Besprechung aktueller und sensibler Themen Vertrauen in der Gruppe und die Treffen haben somit Teambildungsqualität.» Sie habe sich aus Neugierde angemeldet, nicht aus Not, weil sie mehr wissen wollte über Joachim Bauers Coaching-Konzept.

Adaja ist an persönlicher Weiterentwicklung interessiert und hat sich deshalb angemeldet. «Ich schätzte besonders, dass die Gruppen von Fachpersonen ausserhalb der Schule geleitet wurden. Sie bringen eine weitere Perspektive ein und zeigen oft ungewohnte Lösungswege auf. Auch dass die Weiterbildung ausserhalb der Schule stattfand, finde ich wertvoll.» Die realen Fallbesprechun-

Menschen, die mit Menschen – insbesondere mit Kindern und Jugendlichen – arbeiten, sollten mehr über die Funktionsweise des Beziehungsorgans Gehirn wissen. Also etwa Lehrpersonen. Das hat sich der Neurowissenschaftler Joachim Bauer wohl gedacht, als er begann, das Programm Lehrpersonen-Coaching zusammen mit Lehrpersonen in Freiburg im Breisgau zu konzipieren. In Baden-Württemberg ist es mittlerweile breit etabliert, evaluiert und staatlich gefördert.

Bauer stellte das Programm kürzlich in Bern vor und sagte: «Ohne Beachtung und Zuwendung keine Motivation – weder bei Schüler:innen noch bei Lehrpersonen. Gelingende Beziehungsgestaltung stabilisiert die Gesundheit. Sie ist nicht nur psychologisch, sondern auch biologisch relevant.»

Pilot in Fraubrunnen

Thomas Hofer, Lehrer, Schulleiter, Psychologe und Projektmanager, liess sich mit anderen inspirieren und hat das Lehrpersonen-Coaching, in Absprache mit Joachim Bauer und in Zusammenarbeit mit Christian Wittwer, Leiter des ZSB (Zentrum für Systemische Beratung und Therapie in Bern), als Projekt für Bern adaptiert. An den Schulen Fraubrunnen wurde ein Pilot, finanziell unterstützt von der BKD, im Oktober 2024 ein erstes Mal umgesetzt.

Drei Coaching-Gruppen starteten. 32 von 90 Lehrpersonen hatten sich angemeldet. Deutlich mehr als erwartet. Die Gruppen folgen einem systemischen Ansatz. Die fünf thematischen Module bestehen aus neurowissenschaftlichen Inputs und echten Fallbesprechungen, fokussiert auf verschiedene Ebenen der



Thomas Hofer ist ausgebildeter Primarlehrer. An der Universität Bern studierte er klinische Psychologie, etwas später absolvierte er zusätzlich ein Nachdiplomstudium in Betriebswirtschaft. Seit über 20 Jahren bewegt er sich beruflich in der formalen und non-formalen Bildungslandschaft. Neben seinen Tätigkeiten als Lehrperson und Schulleiter arbeitete er u. a. auch viele Jahre für das SRK.

gen hätten ihr sehr viel gebracht, neue Herangehensweisen aufgezeigt. Thomas Hofer ergänzt: «Während des Coachings kann vieles in Bewegung kommen. Das muss man aushalten. Gerade emotionale Tiefe ermöglicht auch Klärung.»

In den Fallbesprechungen gibt es laut den Teilnehmerinnen Raum für Themen jeglicher Art, sei es für die Vorbesprechung eines schwierigen bevorstehenden Elterngesprächs, die gemeinsame Analyse von herausforderndem Verhalten eines Kindes oder Spannungen im Team. Marion Gerber erwähnt eine herausfordernde, emotionale Pensenaufteilung, die im Rahmen des Coachings gelöst werden konnte. «Alleine im Kollegi-

um hätten wir das nicht so gut hingekriegt.» Reflexion, neue Perspektiven und konkrete Handlungsansätze können weiterhelfen.

Gelingensbedingungen sind laut den zwei Lehrpersonen Offenheit, Vertrauen, Freiwilligkeit. Die Coachings sind nicht nur als Teamweiterbildung konzipiert. Spannend wird es gerade, wenn sich Lehrpersonen aus verschiedenen Settings, Kollegien oder sogar Schulen in einer Gruppe zusammenfinden.

Neue Coaching-Gruppen sollen im Herbst 2025 starten. Interessierte melden sich per Mail (info@hofer-krippendorf.ch) bei Thomas Hofer (Organisator, leitet keine Gruppen).

Mehr Informationen:

<https://hofer-krippendorf.ch/angebot/coaching-gruppen-fuer-lehrpersonen>

Mitmachen am Tag der Demokratie 2025!



Am 15. September 2025 feiert die Schweiz den Internationalen Tag der Demokratie und der Campus für Demokratie lädt Sie herzlich ein, Teil dieses besonderen Tages zu sein.

Gute Neuigkeiten: Die Projektwebsite erstrahlt in neuem Glanz! Übersichtlicher, lebendiger und informativ bietet Ihnen www.tagderdemokratie.ch eine interaktive Karte, auf der Sie Ihre Aktion eintragen und ein Zeichen für eine lebendige Demokratie setzen können. Ob Sie eine grosse, öffentliche Veranstaltung planen oder eine kleine, private Aktion organisieren – jeder Beitrag zählt und hilft dabei, die Vielfalt des demokratischen Engagements in unserem Land sichtbar zu machen. Planen, feiern, Demokratie stärken – bringen wir den Tag der Demokratie gemeinsam in jeden Winkel der Schweiz!

Participer à la Journée de la démocratie !

Le 15 septembre, la Suisse célèbre la Journée internationale de la démocratie. Le Campus Démocratie vous invite chaleureusement à faire partie intégrante de cette journée spéciale.

Bonne nouvelle : le site du projet a fait peau neuve ! Plus clair, plus vivant, il vous propose une carte interactive pour enregistrer votre action et contribuer à faire vivre la démocratie. Toutes les infos sont sur www.journeedelademocratie.ch. Que vous organisiez un grand événement public ou une petite initiative interne, chaque contribution compte et montre à quel point l'engagement démocratique peut être audacieux et pluriel. Préparez, partagez... et faisons vibrer la démocratie aux quatre coins de la Suisse!