

Trittsicher unterwegs im Schulalltag



Den eigenen Schulalltag aus der Distanz betrachten und Ideen entwickeln, um sich im Beruf bewusst Sorge zu tragen – dies das Ziel von vier Weiterbildungstagen in den Sommerferien 2022. Die Natur, das Unterwegssein und konkretes Tun sind dafür ein guter Lernort.

Neben den vielfältigen Aufgaben für Kinder, Eltern und Schule geht Lehrpersonen manchmal etwas vergessen: sich selber Sorge zu tragen. Mit etwas Distanz lässt sich konzentrierter darüber nachdenken; mit einem durchgelüfteten Kopf lassen sich einfacher Ideen entwickeln, um den Herausforderungen des Berufsalltags gezielter und gelassener zu begegnen.

Wir nutzen dafür das Potential der Natur und der Analogien: Hier finden wir Raum, um Distanzen zurückzulegen und gleichzeitig Distanz zum Alltag zu gewinnen – um unterwegs zu sein und über das Unterwegssein im Beruf nachzudenken – um unter einfachen Verhältnissen gut für uns zu sorgen und die Selbstsorge im Unterrichtsalltag zu betrachten. Daraus lassen sich Impulse schöpfen, um für den Beruf an Trittsicherheit zu gewinnen.

Die Weiterbildung «Trittsicher unterwegs im Schulalltag» ist ein Pilotversuch, um das Potential dieses Ansatzes zu testen. Gesucht werden Lehrpersonen aller Stufen, die sich auf dieses Experiment einlassen und das Unterwegssein in der Natur als Spiegel für das Unterwegssein im Alltag nutzen möchten.

Interessierte finden auf den folgenden Seiten nähere Informationen. Weitere Auskünfte gibt Dominique Högger, Dozent der Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention: dominique.hoegger@fhnw.ch

Draussen unterwegs – Stärkung für den Alltag

Wer viel und/oder gerne draussen unterwegs ist, weiss es aus eigener Erfahrung: Die Natur hat eine wohltuende und schöpferische Wirkung. Wir gewinnen Distanz zum Alltag, können unsere Aufmerksamkeit und unsere Gedanken schweifen lassen, können uns konkretem Tun hingeben oder uns von spontanen Handlungsimpulsen überraschen lassen. Dosierte und bewältigbare Herausforderungen – zum Beispiel einen Aussichtsberg erklimmen – belohnen uns mit einem Gefühl der Genugtuung, vielleicht sogar mit der Stärkung unseres Selbstvertrauens.

Erlebnisse und Wahrnehmungen können zu Sprach- und Gedankenbildern werden: Welche meiner Pfade sind schon ausgetrampelt, welche Bergspitzen will ich in meinem Leben noch erklimmen? Unterwegs in der Natur können wir solchen Fragen Zeit lassen und der Suche nach Antworten viel Raum geben.

Das kann uns für den Alltag stärken. Unerwartete Seiten und Ressourcen können sichtbar werden. Belastung kann sich zeigen und Prioritäten lassen sich fokussieren. Erfahrungen mit Pragmatismus und Gelassenheit lassen sich übertragen. Neue Ideen und Strategien zum Umgang mit Herausforderungen können sich entwickeln. So dürfen wir immer wieder gespannt sein, auf welche – äusseren, aber auch inneren – Wege uns das Unterwegssein in der Natur führt.

Absichten und Programm

Wir sind in der Kursgruppe von 12 bis 16 Personen vier Tage unterwegs und legen überschaubare Wanderstrecken zurück. Alles, was wir individuell oder als Gruppe brauchen, tragen wir mit uns. Wir bereiten unsere Mahlzeiten auf dem Feuer zu und übernachten in selbstgebauten Biwaks oder unter freiem Himmel.

Wir verzichten auf gewisse Annehmlichkeiten, die wir zu Hause haben. Umso mehr werden wir darauf achten, dass es uns gut geht, insbesondere dass wir gut essen und schlafen und unsere Kräfte gut einteilen. Dennoch werden wir einzeln oder als Gruppe laufend kleinere und grössere Herausforderungen antreffen. Das Leben draussen muss mit weniger Aufwand und Komfort, dafür mit Pragmatismus und Gelassenheit bewerkstelligt werden.

Wir lassen uns überraschen, was wir dabei erleben und welche Impulse wir erfahren, um mit Distanz auf unser Unterwegssein im Alltag zu schauen. Wir machen uns bewusst, was uns motiviert, begeistert und erfüllt, und auch was uns zweifeln lässt, was uns die Energie raubt und uns an Grenzen bringt. Wir vergegenwärtigen uns unsere Ressourcen, auf die wir uns verlassen können, wie auch die Stolpersteine, die besondere Aufmerksamkeit erfordern. Unterwegs in der Gruppe oder in Zeiten für uns alleine vertiefen wir unsere Erlebnisse, sei es im Gespräch, mit Schreiben, Zeichnen, Gestalten, Fotografieren etc. Aus all dem schöpfen wir Impulse, um uns im Berufsalltag bewusst Sorge zu tragen und an Trittsicherheit zu gewinnen.

Wir zählen dabei auch auf die Gruppe von Berufskolleginnen und -kollegen, die alle mehr oder weniger mit ähnlichen Fragen und Bezügen zu ihrem Alltag unterwegs sind. Hier können wir uns gegenseitig unterstützen – sowohl wenn wir das konkrete Unterwegssein gestalten als auch wenn wir unsere Alltagserfahrungen darin spiegeln.

Anforderungen und Ausrüstung

Die körperliche Verfassung muss es erlauben, überschaubare Wanderstrecken mit Gepäck zurückzulegen. Die körperliche Herausforderung steht aber nicht im Vordergrund. Wichtiger ist die Freude am Draussensein und die Neugier, sich auf neue Erfahrungen einzulassen.

Die Wanderungen verlaufen auf Wegen oder auf einfachem weglosem Gelände in den Alpen oder Vor-alpen. Die Dauer der Wegstrecken belaufen sich auf 2 bis 4 Stunden pro Tag. Neben der persönlichen Ausrüstung wird auch das Gruppenmaterial und die Verpflegung von der ganzen Gruppe gemeinsam transportiert. Eine gute Ausrüstung ist dafür notwendig, insbesondere stabile Schuhe, Wanderstöcke, ein genügend grosser Rucksack und ein guter Regenschutz.

Erfahrungen mit dem Kochen auf dem Feuer sowie Biwakieren sind nicht notwendig. Alles notwendige Wissen und Können lässt sich vor Ort im direkten Tun und mit gegenseitiger Unterstützung aneignen. Kochutensilien und weiteres Allgemeinmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Die Teilnehmenden erhalten vier bis sechs Wochen vor Beginn eine detaillierte Liste mit Empfehlungen, was sich mitzunehmen lohnt. Plachen zum Biwakbau können bei Bedarf von der Kursleitung gemietet werden.

Das Angebot wird auch bei suboptimalen Wetterbedingungen durchgeführt. Nur bei sehr schlechten Prognosen wird es abgesagt. Dies ist bis zu zwei Tage vor Beginn möglich.

Die Kursleitung verwendet viel Sorgfalt darauf, das Angebot vorzubereiten und zu begleiten. Es gehört aber dazu, dass sich Unvorhergesehenes ereignen kann. Die Teilnehmenden müssen deshalb auch selber auf ihre Grenzen achten und sich entsprechend einbringen. Auch sind die Teilnehmenden für ihren Versicherungsschutz selbst verantwortlich.

Orte und Zeiten

Der Ort der Durchführung ist zurzeit noch nicht bestimmt. Erstens laufen in verschiedenen Gebieten Abklärungen. Zweitens kann der Entscheid für eines der möglichen Gebiete auch kurzfristig fallen, zum Beispiel abhängig von den Wetterbedingungen. Varianten gibt es im Raum Entlebuch, Emmental, Nid- und Obwalden oder Berner Oberland. Genauere Angaben erhalten die Teilnehmenden mit der Einladung. Aufgrund der Wetterbedingungen sind aber Änderungen bis zwei Tage vor Beginn nicht ausgeschlossen.

Daten: Montag, 11. bis Donnerstag, 14. Juli 2022.

Die genauen Zeiten von Beginn und Abschluss werden so festgelegt, dass für die Teilnehmenden eine An- und Rückreise mit dem öffentlichen Verkehr möglich ist. Sie hängen also vom Ort der Durchführung ab und werden zusammen mit diesem mitgeteilt.

Leitung

- Dominique Högger, Dozent an der Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention, Pädagogische Hochschule FHNW, Coach und Organisationsberater, Outdoor-Guide
- Renate Fahrni, Lehrerin und Sozialarbeiterin, Biographie-Beraterin, Outdoor-Guide

Kosten und Finanzierung

Die Kurskosten betragen CHF 1'314.00.

- Finanzierung Kanton Aargau: Diese Kosten (nicht aber der unten aufgeführte Kostenanteil der Teilnehmenden) werden vom Kanton getragen.
- Finanzierung Kanton Solothurn: Diese Kosten (nicht aber der unten aufgeführte Kostenanteil der Teilnehmenden) werden vom Kanton und von der jeweiligen Gemeinde zu je 50 % getragen. Die Zustimmung der Schulleitung für den Kursbesuch gilt als Kostengutsprache für den Gemeindeanteil.

Teilnehmende aus anderen Kantonen tragen die Kosten selber bzw. bemühen sich selber um eine allfällige Subventionierung des Arbeitgebers.

Die Teilnehmende tragen die zusätzlichen Kosten für Reise, Verpflegung- und Material:

- Die An- und Rückreise zum Start- bzw. Endpunkt erfolgt selbstorganisiert. Dazu kommen allenfalls kurze Reisetrecken in der Gruppe.
- Persönliches Material bzw. Miete für Material, das von der Kursleitung ausgeliehen wird
- Verpflegungskosten von rund 40 Franken.
- Anteilmässige Mietkosten für das Gruppenmaterial von 20 Franken.

Anmeldung

Melden Sie sich zunächst auf www.ph.fhnw.ch/weiterbildung an (Suchstichworte «Trittsicher»).

Danach braucht die Kursleitung aber noch zusätzliche Angaben, die Sie mit dem untenstehenden Formular mitteilen. Bitte füllen Sie dieses aus und schicken es an die genannte Adresse.

Die Anzahl der Plätze ist beschränkt. Nötigenfalls wird eine Warteliste geführt. Anmeldeschluss ist der 11. Mai 2022. Falls Sie diesen Termin verpassen, erkundigen Sie sich, ob es noch freie Plätze hat.

Zur An- und Abmeldung gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen für Kurse der Pädagogischen Hochschule FHNW, zu finden online auf https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/kurse-1/media/allgemeine-geschaeftsbedingungen_kurse.pdf



Zusätzliche Angaben zur Weiterbildung «Trittsicher unterwegs ...»

Name _____ Vorname _____

Strasse, Nr. _____ PLZ, Ort _____

Telefon _____ E-Mail _____

Geburtsdatum _____ Schulort/Kanton _____

Wer soll in einem Notfall benachrichtigt werden?

Bitte Name und Telefonnummer angeben _____

Ich habe die Rahmenbedingungen zur Weiterbildung (insbesondere Anforderungen und Ausrüstung, Orte und Zeiten) sowie die Abmeldebedingungen zur Kenntnis genommen.

Datum und Unterschrift: _____

Bitte schicken Sie diese zusätzlichen Angaben an folgende Adresse:

Dominique Högger
Pädagogische Hochschule FHNW
Bahnhofstrasse 6
5210 Windisch

Oder ein Foto davon an dominique.hoegger@fhnw.ch