Zeitschrift: SLZ : die Zeitschrift für Schweizer Lehrerinnen und Lehrer

Herausgeber: Dachverband Schweizer Lehrerinnen und Lehrer

Band: 140 (1995)

Heft: 1

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

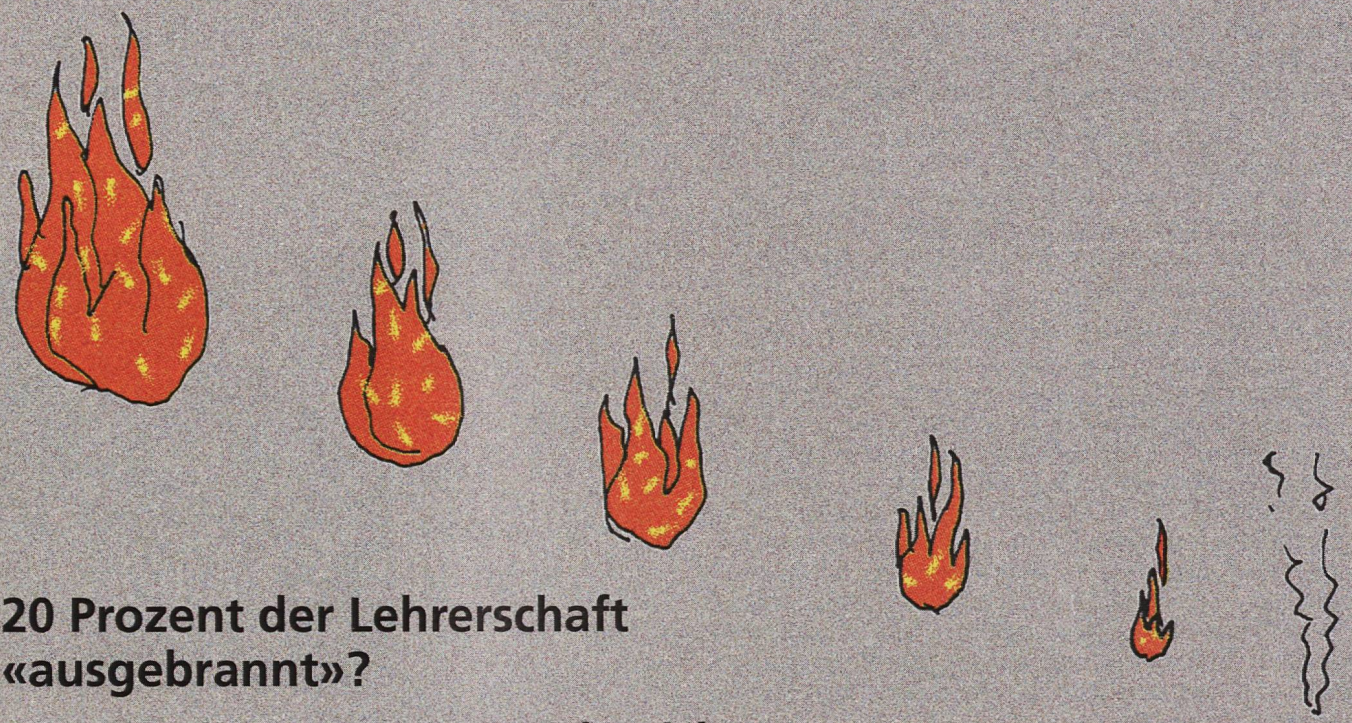
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Schweizer
Lehrerinnen- und
Lehrer-Zeitung
Heft 1
12. Januar 1995

SLZ



- 20 Prozent der Lehrerschaft «ausgebrannt»?
- Die Schulhaus-Grösse wirkt sich aus
- Vorschläge zum Umgang mit Burnout
- Von Schlafstörungen und chronischer Müdigkeit

BURNOUT
BURNOUT
BURNOUT
BURNOUT
BURNOUT

Fischen Pêche · Jagen Chasse · Schiessen Tir

1. Nat. Ausstellung 1ère Expo nationale Bern 24.-27.2.95

Naturkundestunde einmal anders!

Einladung an die Lehrerinnen und Lehrer der 4. und höheren Klassen

Sehr geehrte Damen und Herren

Erstmals wird im kommenden Februar (24.–27.2.1995) eine neue nationale Publikumsfachmesse unter dem Titel «Fischen – Jagen – Schiessen» veranstaltet.

Fischer und Jäger als Umwelt- und Naturschützer, ein unausgesprochener Widerspruch? Die neue Ausstellung möchte einerseits dieses oft gehörte Vorurteil aus dem Weg schaffen helfen, andererseits als Informationsvermittlerin zwischen der Bevölkerung und den Fischern und Jägern wirken.

Wir bieten Ihnen und Ihrer Schulklasse nun die Möglichkeit, eine Naturkundestunde einmal anders zu erleben. In einer 60 Minuten dauernden Präsentation zum Thema «Lebensraum Wasser» werden gezeigt: die Unterwasserfauna, die Lebewesen in schweizerischen Gewässern, wie ernähren sich die Fische, Auswirkungen der menschlichen Einflüsse auf die Gewässer und die Biosphäre, Gewässertypen und Nutzung dieses Lebensraums durch den Menschen. Anschliessend können Sie – je nach Wunsch und Bedürfnis – an einem geführten Rundgang durch die Sonderschauen teilnehmen. Detaillierte Angaben lassen wir Ihnen gerne zukommen, wenn Sie uns untenstehenden Talon ausgefüllt zurücksenden.

Wenn Sie sich mit Ihrer Klasse zum voraus anmelden, kommen Sie weiter in den Genuss folgender Vorteile: Gratiseintritt; reservierte Zeit für Sie zum Besuch der Naturkundestunde, damit Sie nicht warten müssen; geführter Rundgang durch die Sonderschauen.

Wir sind überzeugt, dass diese «Naturkundestunde» ein Erlebnis für Sie und Ihre Schülerinnen und Schüler sein wird.

Informationstalon

Ich interessiere mich für den klassenweisen Besuch der «Naturkundestunde» anlässlich der Ausstellung «Fischen – Jagen – Schiessen». Bitte senden Sie mir die detaillierten Anmeldeunterlagen.

Name der Lehrkraft: .....

Adresse: .....

PLZ/Ort: .....

Unterschrift: .....

Bitte Talon senden an:

BEA bern expo, Mingerstrasse 6, Postfach, 3000 Bern 22, Telefon 031 332 19 88.

Deutsch, Mathe, didacta.

Jetzt steht sie wieder auf dem Plan: die **didacta 95,** die Leitmesse für Bildung in Düsseldorf. Alle, die in Vorschule und Schule weiterdenken, finden hier Antworten auf Ihre Fragen: Wie kann die Erziehung der Zukunft aussehen – im Zeitalter der virtuellen Information? Welchen Stellenwert kann die Schule haben – in einer Ära des rapiden Wertewandels? Wie Sie diesen Herausforderungen begegnen, zeigen Ihnen über 700 Aussteller auf ca. 26.000 Quadratmetern. Experten aus allen Bereichen der Bildung diskutieren neue Ansätze in den Foren. Themen hier: z. B. „Werteerziehung" und „interaktive Lehrmedien". Auf der **didacta 95,** der einzigen Messe, die Bildung als „Lernen – ein Leben lang" begreift und deshalb ganzheitliche Lösungen anbietet als

■ **Messe für Schule, Aus- und Weiterbildung.**

didacta 95 international
DÜSSELDORF 20.2.-24.2.95

Weitere Informationen erhalten Sie von der
INTERMESS Dörgeloh AG · Obere Zäune 16 · 8001-Zürich
Telefon: 01-2529988 · Fax: 01-2611151

Messe Düsseldorf *Basis für Business*

Inhalt

Botschaften an Erwachsene 3

Schüleraufsätze können uns Erwachsene offen oder, noch häufiger, versteckt Wichtiges mitteilen. In loser Folge veröffentlichen wir Texte von Kindern und Jugendlichen, die uns (oder Ihnen) aufgefallen sind.

Emotional, körperlich und geistig erschöpft 4

Nach den Themen der achtziger Jahre meldet sich «Burnout» als Thema der neunziger Jahre. Der Versuch, den Begriff zu erklären und anhand zweier grosser Umfragen zu überprüfen.

Aus Burnout-Gesprächen 7

Personen, die sich «ausgebrannt» fühlen, möchten damit begreiflicherweise nicht an die Öffentlichkeit. Wir haben dennoch einige Zitate gesammelt.

Burnout-Syndrom 8

Mittelgrosse Schulhäuser scheinen für Burnout-Syndrome besonders anfällig zu sein. In einer Lizentiatsarbeit sind Stefan Schmuki und Claudio Zingg der Sache nachgegangen.

Was tun gegen Burnout? 14

Der Autor schlägt u.a. Massnahmen vor für jüngere Lehrpersonen, für die Ausbildung, und er ist an der Meinung der «SLZ»-Leserschaft interessiert.

Herzbeschwerden und Schlafstörungen 16

Die Luzerner Ärztin und Gesundheitslehrerin, Yvonne Zeyer, beschreibt fünf Fälle aus der Praxis.

Frühzeitig pensioniert 19

Jährlich lassen sich rund 200 Lehrpersonen in der Schweiz frühzeitig pensionieren.

Vom Apostrof und dem Rechtschreibberg 21

Von 1996 bis 2001 wird unsere Schreibweise umgestellt. Doch weltbewegend ist die Reform nicht herausgekommen. Ein Gespräch mit Horst Sitta und Peter Gallmann, den Schweizer Experten an der Wiener Rechtschreibreform.

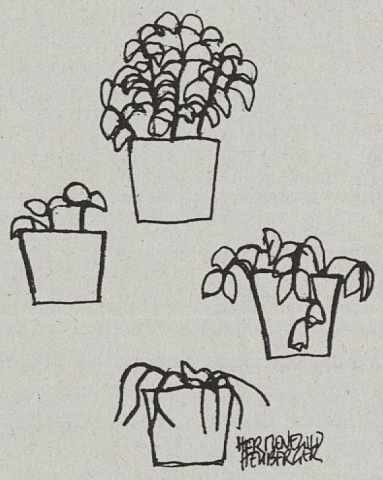
LCH-Bulletin mit Stellenanzeiger 12-1

Bildungswesen im Umbruch

Editorial

Burnout und Praxisschock – ein Spiegel

Als knapp 21jähriger Primarlehrer stand ich in Eich am Sempachersee gleichzeitig drei Klassen gegenüber. Die Wände und Räume des alten Schulhauses müffelten, im Klassenzimmer hing nach meinem Empfinden noch der Geist des inzwischen pensionierten Dorfschullehrers, der im Haus, wo ich wohnte, an seinen Memoiren schrieb. Die Lehrerin der Unterstufe, nicht weit vom Rentenalter entfernt, hatte ihr etabliertes Reich im Nebenzimmer. Sie lebte mir die Schule von Eich vor. Der Pfarrer, der auch Präsident der Schulpflege war, drückte mir das Lied in die Hand, das ich in der Mitternachtsmesse mit den Kindern zu singen hatte; die Kollegin von der Unterstufe werde im Chor mitsingen.



Ich erinnere mich, dass ich, überfordert, in diesen Monaten einem vorwitzigen Schüler eine Ohrfeige erteilte. Ein oder zwei Jahre später, an einer andern Schule, entglitt mir die Lehrerhand ein zweites, Gott sei Dank letztes Mal.

Was sich bei jungen Lehrpersonen zum Praxisschock zuspitzen kann, spiegelt sich nicht selten in persönlichen Krisenzeiten, oft in den Jahren vor der Pensionierung: Lehrpersonen, die ins Alter kommen, klagen, der Belastung, die ihnen Unterricht und Schulbetrieb täglich abverlangen, nicht mehr gewachsen zu sein. Sie sind, salopp formuliert, arbeitsrechtlich zu früh erschöpft. Man redet vom Burnout-Syndrom.

Es läge nahe, die beiden Zustände, die sich bei Tausenden von Kolleginnen und Kollegen jährlich wiederholen, entlastend miteinander zu verbinden. Vielleicht fänden sich alte und junge Lehrkräfte, die einander im gemeinsam geteilten Pensum neu anspornten. Viele Menschen könnten davon profitieren: die Betroffenen selber, weil sie sich weniger oder nicht mehr überfordert fühlten, der Staat, weil er weniger Lehrpersonen frühzeitig verabschieden müsste, die Kinder und Eltern, weil sie es mit weniger frustrierten Lehrkräften zu tun hätten.

Natürlich stehen dieser Forderung ein paar Hindernisse im Weg. Das grösste sind wohl die Lehrer-Pensionskassen, die sich anschicken müssten, vermehrt volkswirtschaftlich zu denken und gemeinsam mit den Schulpolitikern neue, unkonventionelle Lösungen zu suchen. Gefragt sind flexible Schulbehörden, die für lokal sinnvolle Teilpensen Hand bieten. Und schliesslich stellt sich jeder Lehrperson die Frage: Was ist mir meine Lebens- und Arbeitsqualität wert, bin ich bereit, am Anfang oder Ende meines Berufslebens etwas weniger zu verdienen?

Rolf Käppeli

MUSIK-AKADEMIE DER STADT BASEL
Konservatorium

Seminar für Schulmusik I

Ziel: Fachliche, pädagogische und methodisch-didaktische Qualifikation als Schulmusikerin oder Schulmusiker für die Sekundarstufe I (5. bis 10. Schuljahr). Mit dem Schulmusikstudium ist das Universitätsstudium für ein oder zwei andere Schulfächer verbunden.

Studiendauer: ca. 8 bis 10 Semester

Seminar für Schulmusik II

Ziel: Fachliche, pädagogische und methodisch-didaktische Qualifikation als Schulmusikerin oder Schulmusiker für die Sekundarstufe I und II (5. Schuljahr bis Maturität).

Ausbildungsmöglichkeiten:
a) Schulmusik in Verbindung mit einem Lehrdiplom (Sologesang, Instrument oder Theorie)
b) Schulmusik in Verbindung mit dem Diplom für Chorleitung
c) Schulmusik in Verbindung mit einem Schwerpunkt-Studium in Musikwissenschaft

Studiendauer: ca. 10 bis 12 Semester

Anmeldung für das Schuljahr 1995/96: bis Ende Februar 1995
Weitere Informationen, insbesondere auch über die Voraussetzung zum Studium, können den speziellen Prospekten entnommen werden. Sie sind erhältlich im:
Sekretariat des Konservatoriums Basel, Leonhardsstrasse 6, Postfach, 4003 Basel, Telefon 061 264 57 57.

Revoca Lernsoftware

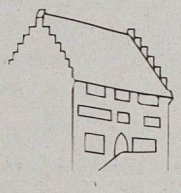
Lernstoff für 3 Jahre Sekundarstufen I + II
nach verschiedenen Lehrmitteln auch für Anfänger
Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Latein, Math.
mit Master / Testmaster (für eigene Lerneinheiten / Tests)
Schulhauslizenzen (frei kopierbar im eigenen Schulhaus)

Mit unseren **Programmen** können Sie

- die Grammatik einer **Sprache** trainieren
- den **Wortschatz** prüfen und erweitern
- Ihre **formalen** Fertigkeiten verbessern
- Rechnen / Algebra / Geometrie **üben**
- Texte mit Hilfen **verstehen** lernen
- Ihre eigenen **Lerneinheiten** herstellen

In der Schweiz üben schon Zehntausende von Schülerinnen und Schülern in über 300 Schulen mit unseren Programmen. Sie tun es gerne.

Ein Produkt der Thurg. Sekundarlehrerkonferenz / TSK
Brigitte Isenring, Th. Bornhauserstr. 38 8570 Weinfelden
T / F 072 / 22 26 42 Systeme: DOS / WINDOWS / MAC



Kurszentrum Mülene Richterswil
Heimatwerkschule

Kurse für Handwerk und Kunsthandwerk
Seestrasse 72, CH-8805 Richterswil
Telefon 01 784 25 66, Fax 01 786 21 05

Kurse 1995

Holzbearbeitung:
Schreinern, Schärfen und Richten von Handwerkzeugen, Schindeln herstellen, Restaurieren kleiner Möbel

Handwerk/Kunsthandwerk:
Papiergestalten, Buchbinden, Papier-Maché, Kalligrafie, Scherenschnitt, Zeichnen und Malen, Farbenlehre, Sattlern, Schnitzen, Arbeiten mit Speckstein, Alabaster, Holzbildhauen, Intarsien, Schmieden, Korbflechten u. a.

Textiles Gestalten:
Handweben, Textilentwurf, textiler Siebdruck, Seidenmalen, Sticken, Filzen, Klöppeln, Flechten, Sprang u. a.

Automatischer Auskunftsdienst über freie Kursplätze
Telefon 01 784 52 66

An das Sekretariat des Kurszentrums Mülene:
Ich interessiere mich für

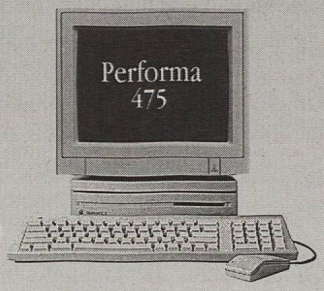
Name, Vorname: .....
Strasse: .....
PLZ/Ort: ..... SLZ

Wenn Sie **Angebote präsentieren** wollen...

Schweizer Lehrerinnen- und Lehrer-Zeitung **SLZ**

APPLE

4 MB RAM, 250 MB Festplatte, Tastatur, Maus, Betriebssystem, ClarisWorks 2.1,
14" Plus Display** und **StyleWriter II.



NUR Fr. 2450.–
Performa 475 mit Monitor und Drucker

Ihr autorisierter Apple-Fachhändler.

Aarau *Kasinostr. 32, City-Märt, Tel. 064 23 26 73*
Baden *Weite Gasse 30, Tel. 056 22 88 28*
Buchs *Furtbachstr. 16, Tel. 01 846 44 66*
Zug *Hirschenplatz, Tel. 042 21 95 28*
Zürich *Limmatquai 122, Tel. 01 261 31 60*
und in Basel und Bern
Samstags geöffnet (ausser Buchs)

BÜROMAC
Waser Bürocenter

Botschaften an Erwachsene

ALS ICH EIN KIND WAR

1

Als ich zwei Jahre alt war, meine Schwester vier, verliess uns mein Vater, um eine andere Frau zu heiraten, meine Mutter lebte von diesem Zeitpunkt an, mit uns allein in einem neu erbauten Haus.
An die Zeit vor der Scheidung meiner Eltern kann ich mich nicht erinnern. Für mich war es normal, dass ich ohne Vater aufwuchs. Ich war es gewohnt, ihn nur einmal im Monat zu sehen, nämlich an den Wochenenden, die zwar selten waren, aber an die ich mich sehr genau erinnere.

Wir mussten uns waschen, kämmen und uns schön anziehen. Wir sollten einen guten Eindruck machen. Er durfte nicht das Gefühl haben, meine Mutter käme ohne ihn nicht mit uns zurecht. Man merkte, dass es ihr nicht leicht fiel, uns gehen zu lassen, trotz allem verlor sie aber nie ein böses Wort über ihn. Sie umarmte und küsste uns, bevor wir in sein Auto stiegen und zu seiner Wohnung fuhren.
Schon bei der Ankunft fiel mir der komische Geruch auf, der einfach anders war, anders als zu Hause. Vor allem im Badezimmer. Dort roch es nach Putzmittel, es biss mich in der Nase und ich fühlte mich unwohl und einsam.

2

Beim Essen mit meinem Vater und seiner Frau war ich manchmal sehr schweigsam. Bei den Gesprächen, die geführt wurden, konnte ich meist nicht mitreden. Oft hing ich ganz anderen Gedanken nach. Ich verglich das Essen mit dem zu Hause, es schmeckte im allgemeinen nicht so gut. Das Fleisch störte mich und der ungewohnte Geruch des Weines, den die Erwachsenen tranken ebenso. Ich ass wenig und verliess hungrig den Tisch. Manchmal schlich ich mich in einem unbemerkten Augenblick in die Vorratskammer, um mit einer Schokolade meinen Hunger zu stillen. Die Verpackung stopfte ich verstohlen unter die Matratze im Gästezimmer, wo wir schliefen. An den Abenden schaute die ganze „Familie" fern, man unterhielt sich oder erzählte einander Witze. Als es dann Zeit war ins Bett zu gehen, vergass ich nie, die Unterhosen und die Strümpfe sorgfältig unter dem Pulli zu verstecken. Er sollte nicht merken, dass meine Schwester und ich die gleiche Unterwäsche trugen, die meine Mutter oft gleich doppelt kaufte, wenn sie billig angeboten wurde. Sie tat dies aus Geldnot und um Zeit und Energie zu sparen.
Schliesslich lagen wir dann im Bett und der ungewohnte Strassenlärm und das steril, nach Waschmittel riechende

3

Bettzeug, hinderten mich am Einschlafen. Ich sehnte mich nach meinem eigenen Bett und nach meiner Mutter, die uns immer so liebevoll gute Nacht sagte, uns noch ein Lied vorsang oder eine Geschichte erzählte.
Der nächste Tag, der Sonntag, verging meist schnell, wegen der Vorfreude auf die bevorstehende Rückkehr nach Hause. Bald konnten wir ins Auto sitzen, im Bewusstsein, dass das Wochenende bei unserem Vater schon wieder vorbei war. Zu Hause angekommen, verabschiedeten wir uns von ihm, bedankten uns höflich und rannten kurz darauf ins Haus, wo uns Mami schon erwartete. Aus der Küche roch es vertraut und vor allem gut, weil sie sich an diesen Tagen ganz besonders Mühe gab, ein gutes Essen zu kochen.

Glücklich wieder daheim zu sein, ass ich mit grossem Appetit und hoffte im Geheimen, dass mein Vater das Schokoladenpapier unter der Matratze nicht finden würde.

Silja, 16jährig

Aufsätze von Kindern und Jugendlichen sind manchmal offene oder versteckte Botschaften an Erwachsene. Mitteilungen, welche die Schreiberin, der Schreiber an uns als Lehrpersonen richtet, provozierend die eine, bittend die andere.
In loser Folge veröffentlichen wir an dieser Stelle Schülertexte, die uns Erwachsene besonders ansprechen.
Falls Sie in Ihrer Klasse solche Texte erhalten und die betreffenden Schüler bereit sind, den Text zu veröffentlichen, schicken Sie ihn an uns. Vielleicht findet er den Weg auf diese Seite.
Selbstverständlich interessiert uns auch Ihre Meinung zu den veröffentlichten Aufsätzen.
Adresse: Redaktion «SLZ», Schülertexte, Postfach, 8706 Meilen.

Burnout – emotional, körperlich und geistig erschöpft

Sind 20 Prozent der Lehrerschaft «ausgebrannt»?

Nach dem «Stress» und der «Angst», den Themen der 70er und 80er Jahre, macht seit einiger Zeit ein neuer Begriff die Runde: «Burnout». Vor allem in Helferberufen, also auch in der Lehrerschaft, spricht man davon, ausgebrannt zu sein. Was meint der Begriff genau, wie wird er von der Forschung definiert?

Von Rolf Käppeli

«Burnout» (BO) ist das Resultat eines langsamen, schleichenden Prozesses. Der Zustand bildet sich über Jahre oder Jahrzehnte heraus. Oft wird er von der betroffenen Lehrperson nicht oder nur unzureichend wahrgenommen. Erste Symptome können zwar schon in den ersten Berufsjahren eintreten, in der Form des «Praxisschocks» etwa. Doch in der Regel stellt sich das, was man unter Burnout verstehen kann, erst nach 15 bis 20 Berufsjahren ein. Nach der anfänglichen schwungvollen Berufsbegeisterung kann die Laufbahn einer Lehrperson sich festfahren und stagnieren. Man fühlt sich frustriert und machtlos, fragt sich immer öfter und zweifelnder, wie wirksam man selber ist, ja die Schule wird generell in Frage gestellt. Wer diesen Punkt erreicht hat, bricht aus oder wird apathisch. Man schützt sich vor weiteren Enttäuschungen, indem man Kontakten mit Kollegen und Schülern ausweicht, Elternbedürfnisse links liegen lässt, sich emotional zurückzieht oder zunehmend zynisch wird. Die ursprünglichen Ideale sind über Bord geworfen.

Wer von Burnout im Lehrberuf spricht, meint in der Regel

- die körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung bei der täglichen Unterrichtsarbeit,
- die Tendenz, Schülerinnen und Schüler als unpersönliche Objekte wahrzunehmen und zu behandeln,
- die Tatsache, dass die ursprüngliche Leistung nicht mehr erbracht wird.

Da die verschiedenen Merkmale zusammenwirken, spricht man vom Burnout-Syndrom. Als Folge der Erschöpfung melden sich psychosomatische Beschwerden, Magen und Darm machen sich unangenehm, Ess- und Schlafgewohnheiten sind gestört, das Herz will nicht mehr wie gewohnt.

Burnout wächst nicht aus einmaligen, schlechten Erlebnissen. Ausgangspunkt sind vielmehr eine anhaltende berufliche

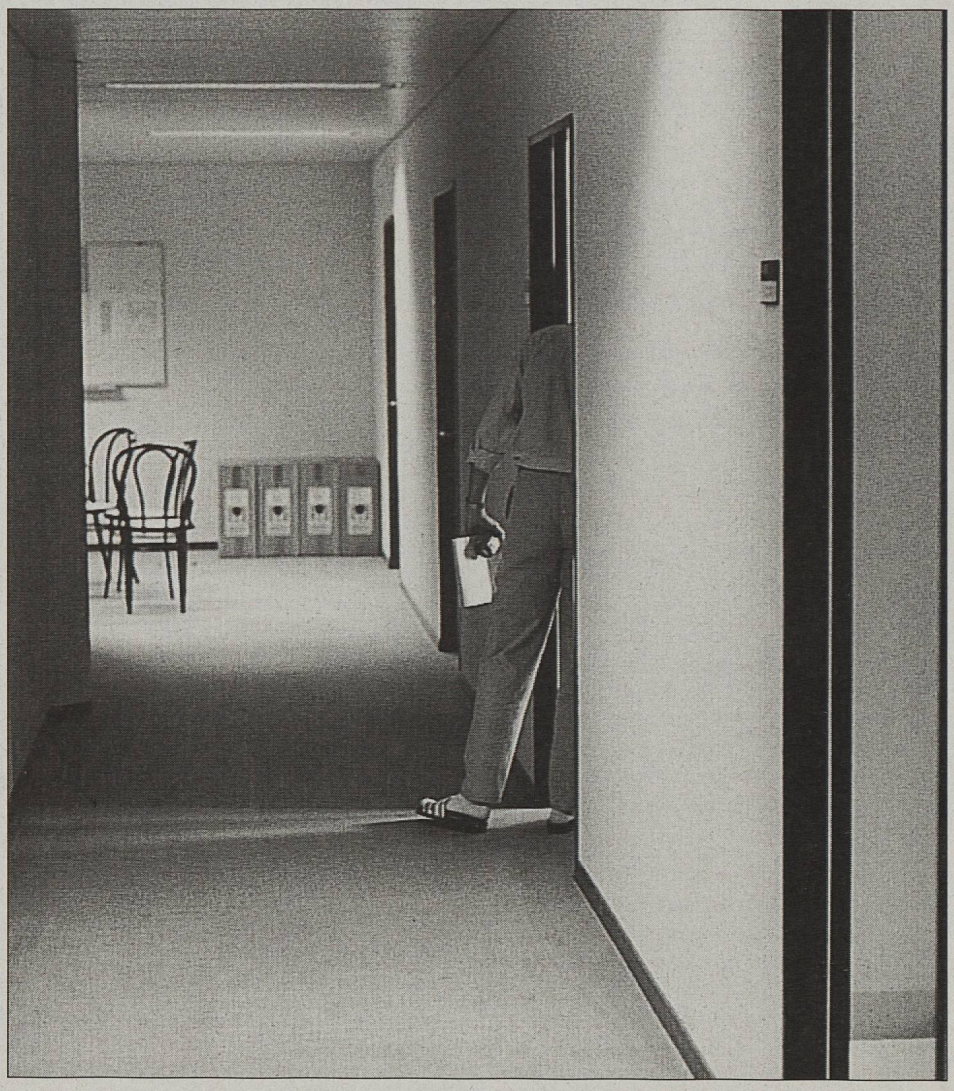


Foto: Roland Schneider

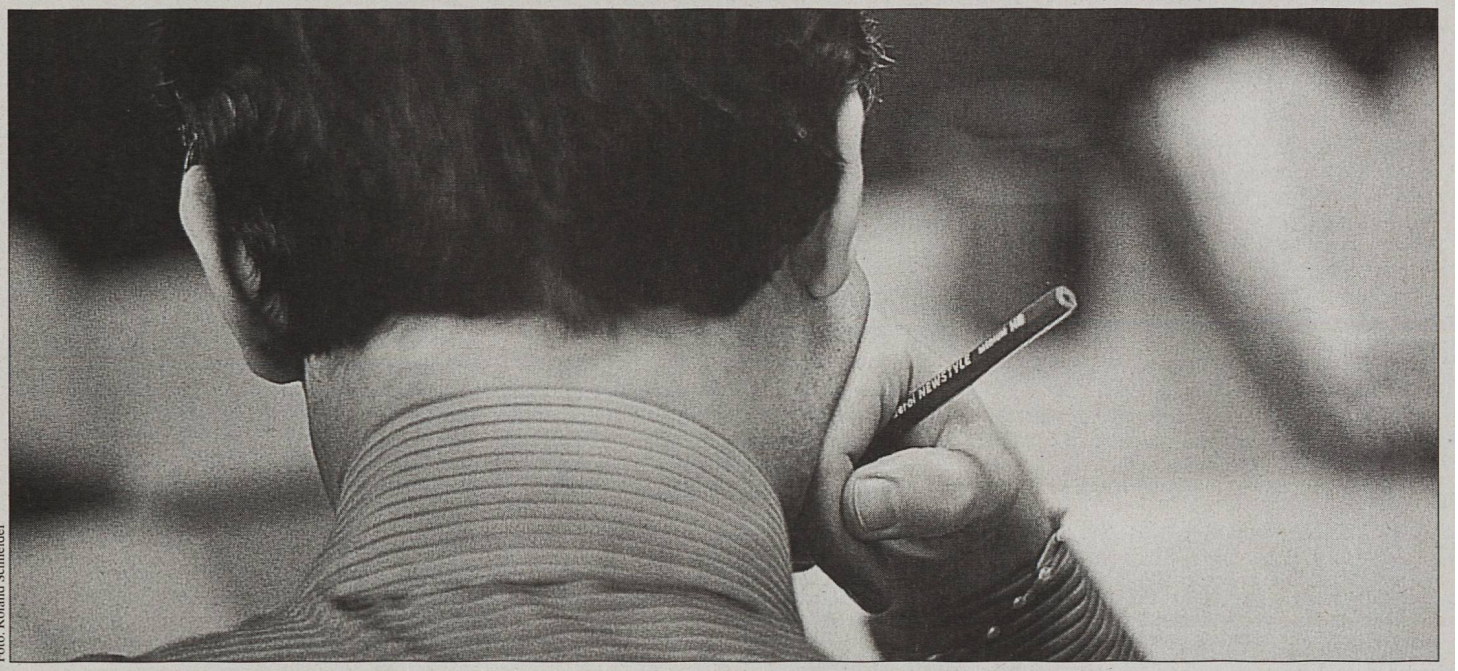


Foto: Roland Schneider

Überforderung, der Dauerstress. In der Forschung wird auf die hohe Motivation hingewiesen, die jedem «ausgebrannten Zustand» vorausgeht. Erst wenn die anspruchsvollen Ziele, die man sich gesetzt hat, anhaltend nicht realisiert werden können, entwickelt sich Burnout. Man verliert die Motivation zu helfen.

Bei solchem Verständnis entspricht Burnout einer persönlichen Sinnkrise. Das ursprüngliche Motiv, das einen zur Berufsarbeit geführt hat, erfährt keine Erfüllung mehr. Das Anliegen, Kindern und Jugendlichen zu helfen, verblasst. Die Motivenergie ist verbrannt, weil die Lehrperson über die Jahre hinweg aufgehört hat, an den Helfererfolg zu glauben. Das Ziel korrespondiert nicht mehr mit dem ursprünglichen Antrieb.

Zwei Umfragen

Stellt man das Phänomen Burnout in einen grösseren Zusammenhang, können wir uns auch fragen: Was macht Lehrerinnen und Lehrer unzufrieden? Vor vier Jahren führte der Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz LCH zur Thematik der Berufszufriedenheit eine repräsentative Umfrage durch, die dazu u. a. folgendes sagt: Die Gründe, wieso Lehrpersonen unzufrieden sind, zeigen sich sehr individuell. An vorderster Stelle werden Lehrer-Eltern-Probleme, die Schulaufsicht und die Arbeitsbelastung genannt, gefolgt von der schlechten Kooperation mit Kollegen und dem erzieherischen Misserfolg. Doch noch weit mehr Ursachen laufen nach Angaben der Lehrerschaft unter dem Begriff «Sonstiges». Zudem gibt es zwischen der Primarstufe und der Oberstufe erklärbare Unterschiede: So wird das Problem der schlechten Zusammenarbeit von Lehrkräften der Oberstufe stärker betont als von jenen der Primarstufe. Umgekehrt drücken die Lehrer-Eltern-Probleme die Primarlehrkräfte mehr als jene an der Oberstufe.

Ein Ergebnis, das die LCH-Umfrage von 1990 hervorbrachte, hat jüngst eine empirische Untersuchung zum Thema «Burnout und Kompetenzwahrnehmung bei UnterstufenlehrerInnen» an der Universität Zürich in interessanter Weise bestätigt und ausdifferenziert (vgl. auch Seite 8). In der Zusammenfassung ihrer Lizentiatsarbeit schreiben Stefan Schmuki und Claudio Zingg unter anderem: «Die Schulhausgrösse ist ein entscheidender Faktor bei der Wahrnehmung von Burnout-Gefühlen. Die LehrerInnen der mittleren Schulhausgrösse nehmen allgemein mehr Probleme wahr.» In der Auswertung der LCH-Umfrage heisst es: «LehrerInnen an kleineren Dienstorten und an kleineren Schulen zeigen eine höhere Berufsakzeptanz als Lehrkräfte an grösseren Orten bzw. grösseren Schulen.» Allerdings heisst es auch: «Lehrer-Eltern-Probleme treten besonders an kleinen Dienstorten bzw. an kleinen Schulen auf.»

Diffuse Rollenansprüche

Bedeutsamer als die überdurchschnittlichen Arbeitszeiten im Lehrberuf ist oft das qualitative Erleben der Belastung. So weist Anton Strittmatter auf die diffusen und ambivalenten Rollenansprüche hin, denen Lehrerinnen und Lehrer ausgesetzt sind. Die Erwartungen von Eltern, Kollegen, Behörden, Schülern können nicht unter einen Hut gebracht werden. Die Erfolgskriterien sind unklar, der Stoffdruck gross, die Beurteilungsarbeit widersprüchlich. Schliesslich zehrt es an den Kräften, mit 20 bis 30 lebhaften Kindern täglich Lernprozesse inszenieren zu müssen. Kommt hinzu, dass der Lehrberuf wenig Aufstiegsmöglichkeiten hat, in relativer Isolation ausgeübt wird und in den letzten Jahren sein öffentliches Ansehen vermindert hat.

Da wundert's eigentlich nicht, dass Untersuchungen feststellen, mindestens 20 Prozent der Lehrerinnen und Lehrer seien «ausgebrannt» und nochmals so viele seien burnoutgefährdet. Grund genug, sich zu überlegen, was dagegen zu tun ist (vgl. S. 14).

Literatur

Bernd Rudow, Burnout, in: Die Arbeit des Lehrers, Verlag Hans Huber, 1994 (mit ausführlicher Bibliografie).

Stefan Schmuki, Claudio Zingg, Burnout und Kompetenzwahrnehmung bei UnterstufenlehrerInnen, Unterägeri und Zürich 1994.

Heinz Jürgen Ipfling, Ulrike Lorenz, Helmut Peez, Wie zufrieden sind die Lehrer? in: LCH-Bulletin 18/1992 und SLZ 25/26/1992.

Franz Schorer, Berufs- und Lebenskrisen von Lehrerinnen und Lehrern, in: SLZ 23/1991.

René Riesen, Mit Belastungen gut umgehen, in: SLZ 12/1989.

Ivo Nezel, Umgang mit Berufsbelastungen und Prävention der Fähigkeitsverluste, in: SLZ 12/1989.

Anton Strittmatter, Berufsbelastung des Lehrers: Zahlen, Fakten, Auswege, in: SLZ 8/1986.

Kurt Biener, Stress bei Lehrern, in SLZ 22/1985.

H. G. Bodmer, Die Belastbarkeit des Lehrers, in SLZ/Educateur, 19.10.1978.

«Schindlers Liste» Geschichte im Film

«Schindlers Liste» erzählt die authentische Geschichte des deutschen Industriellen Oskar Schindler. Im Jahr 1939 folgt er den Truppen der Wehrmacht ins besetzte Polen, um in Krakau eine beschlagnahmte Emailwarenfabrik zu übernehmen.

Seine glänzenden Beziehungen zu Militärobrigkeit und Schwarzmarkthändlern lassen ihn schnell zu einem einflussreichen Mann werden. Es gelingt ihm zunächst aus blossem Profitdenken, dann aus Menschlichkeit, Juden als billige Arbeitskräfte für seinen florierenden Betrieb freizukaufen und sie damit vor den Grausamkeiten der Nazis und dem sicheren Tod zu bewahren.

«Schindlers Liste» ist ein Film über die deutsche Vergangenheit, über das deutsche Verbrechen am jüdischen Volk. Ein Mahnmal gegen das Vergessen, ein Appell an Verantwortung und Menschlichkeit.

Dieses lebensnahe Filmdokument eignet sich besonders für den Schulunterricht.

Laufzeit 187 Minuten. FSK ab zwölf Jahren. Ausgezeichnet mit sieben Oscars!

AKAD übernimmt Mehrheitsbeteiligung an LIMANIA-Schulen, Aarau/Baden

Im Rahmen der Nachfolgesicherung der LIMANIA-Schulen hat die AKAD-Gruppe eine Mehrheitsbeteiligung an diesem renommierten und im Kanton Aargau fest verankerten Schulunternehmen erworben.

Die AKAD Akademikergesellschaft für Erwachsenenfortbildung ist die führende private Erwachsenenbildungsinstitution in der Schweiz und in der Bundesrepublik Deutschland. Sie hat kürzlich bekanntgegeben, im kommenden Frühjahr ein Schweizer Studienzentrum ihrer deutschen Fachhochschule zu eröffnen, um so berufstätigen Erwachsenen auch in der Schweiz die Möglichkeit eines Fachhochschulstudiums und europaweit anerkannten Hochschulabschlusses zu eröffnen.

Die LIMANIA als traditionsreiches und erfolgreiches Schulunternehmen, bekannt insbesondere durch seine Handelsschule und die NKS (Neue Kaderschule), tritt der AKAD als kerngesunde Institution bei und wird weiterhin als eigenständiges Unternehmen unter der bisherigen Leitung operieren.

EIN FILM VON STEVEN SPIELBERG
SCHINDLERS LISTE

COMIC MAIL
Eichenweg 3, 4410 Liestal/Schweiz
Tel.: 061/901 50 50
FAX 061/901 53 51

Bestellung Anzahl:..... **à nur Fr. 44.50**

Name:.....
Adresse:.....
.....
Plz / Ort:..... Tel.:.....
Datum:..... Unterschrift:.....

☐ Senden Sie mir laufend ihre Informationen.
☐ Senden Sie uns Ihre Back - Liste.
☐ Rufen Sie mich an für weitere Infos.

LAUDINELLA

Kurszentrum Laudinella, St. Moritz (Engadin/Schweiz), 1800 m ü. M.
Musikreferent: Manfred Harras

Musikkurse 1995

Zeitgemässer Klavierunterricht	8.–15.4.1995	Leonore Katsch, Meisterschwanden
Seminar für Blockflöte	8.–14.4.1995	Marianne Lüthi, Basel
Jazz im Chor	8.–15.4.1995	Claus, Letter, Ludwigsburg/D Friedwart Goebels, Köln/D
Kurswoche für Querflöte	17.–23.4.1995	Suzanne Huber, Basel
Klavierinterpretationskurs	17.–23.4.1995	Adalbert Roetschi, Feldbrunnen
Musik mit Blockflöten und Orff-Instrumenten	8.–15.7.1995	Ursula Frey, Effretikon Lotti Spiess, Effretikon Erika Gränicher, Zuzwil
Engadiner Kantorei Jugendsingwoche mit Konzerttournee	15.–29.7.1995	Monika Henking, Thalwil/Luzern Stephan Albrecht, Rapperswil/Luzern
Lehrgang für Chorleitung und chorische Stimmbildungd	29.7.–12.8.1995	Volker Hempfling, Düsseldorf/Odenthal/D Sabine Horstmann / Schwelm / D; Welfhard Lauber, Bad Hall/A Michael Reif, Trier/D Sabine Vollmer, Bad Kreuznach/D
Interpretationswoche für Orchesterspiel	12.–19.8.1995	Raffaele Altwegg, Zürich
Interpretationswoche für Barockvioloncello	19.–26.8.1995	Gerhart Darmstadt, Hamburg/D
Interpretationskurs für Klavier	9.–16.9.1995	Hans Schicker, Zürich
Barockgesang	24.–30.9.1995	Barbara Schlick, Brühl/D
Orchesterwoche für Junggebliebene	23.–30.9.1995	Rudolf Aschmann, Mollis
Seminar für Blockflöte und Viola da gamba	30.9.–7.10.1995	Manfred Harras, Basel Roswitha Friedrich, Hamburg/D
Kammermusikwoche	30.9.–7.10.1995	Karl Heinrich v. Stumpff, Hamburg/D Christoph Killian, Basel
Kurswoche für Orchesterspiel	7.–14.10.1995	Rudolf Aschmann, Mollis
Atelier für Chorleitung	14.–21.10.1995	Karl Scheuber, Zürich Evi Rüegg, Saland Marina Sommacal, Zürich
Gregorianik und Bewegung	14.–21.10.1995	P. Armin Russi, OSB, Mariastein Stephan L. Grossenbacher, Basel

Ausführliche Prospekte und Informationen sind erhältlich bei:
Laudinella Kurssekretariat, CH-7500 St. Moritz, Telefon 082 2 21 31, Fax 082 3 57 07.

«Irgendwann beginnst du Abkürzungen zu machen.»

Zitate aus «Burnout-Gesprächen»

Es ist nicht einfach, Personen zu finden, die über ihre Berufsmüdigkeit zu sprechen bereit sind. Dass man «ausgebrannt» sei, das gesteht verständlicherweise niemand gerne ein, schon gar nicht öffentlich. Die folgenden Zitate habe ich Gesprächen entnommen, die ich mit älteren Lehrpersonen geführt habe. Es wurde immer auch klar, dass das Alter im Beruf auch eine Chance sein kann. Das soll bei anderer Gelegenheit das Thema sein. Hier geht es um die Situation, wenn der unangenehme Fall eintrifft, die Last des Burnout.

Von Rolf Käppeli

• «Du bist immer weiter weg von den Schülern, auch in der Mentalität, das macht dich kaputt. Du merkst plötzlich, das was die Jugendlichen wirklich beschäftigt im Alltag, das beschäftigt dich gar nicht, ja du findest es blöd. Zum Beispiel die Musikwelt, dauernd muss Musik da sein, ich habe keine Lust mich damit auseinanderzusetzen, ich muss mich dazu zwingen. Ich habe das Gefühl, je älter ich werde, desto gefährlicher wird das. Wir reden nur noch von Sachen – die persönliche Ebene existiert praktisch nicht mehr, wir leben in zwei verschiedenen Welten.»

• «Ich bringe ein Thema und weiss genau, welche Einwände kommen werden. Diese habe ich schon 20mal versucht zu diskutieren, nicht einmal zu widerlegen, und irgendeinmal beginnst du, Abkürzungen zu machen, denkst, jetzt sag' ich's einfach. Doch das geht nicht, die Schüler hängen da aus, sind nicht mehr dabei.»

• «Ich befürchte, das Lehrer-Sein findet in einer sehr speziellen Welt statt. Vieles beginnt normal zu werden, Dinge und Zustände, die überhaupt nicht normal sind. Zum Beispiel das unflexible, sture Arbeiten nach Stundenplan. Bei mir führte das dazu, dass ich ein halbes Jahr etwas ganz anderes arbeiten ging.«

• «Ausgebrannte Lehrpersonen? Da sehe ich solche, die sich völlig auf ihre Erfahrungen verlassen, die die Schublade bereit halten und alles durchorganisiert haben. Sie funktionieren in der Regel äusserlich gut, stützen sich darauf ab, dass die Lernziele erreicht werden, gestehen aber durchaus ein, dass sonst sozial nichts mehr läuft in der Arbeit. Das gibt's häufig. Den wirklich müden Lehrer sehe ich seltener, schon eher treffe ich solche Personen im Kindergartenbereich. Dort erlebe ich es extrem stark. Da klaffen die Interessen mit der Zeit völlig auseinander.»

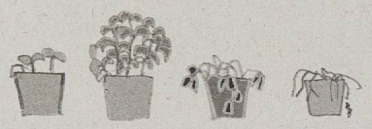
• «Ich habe manche Lehrperson gesehen, die sich zur Pensionierung buchstäblich hingeschleppt hat. Das begann schon mit 40 oder 50 Jahren. Sie kamen am Morgen nicht mehr oder häufig zu spät, sie hatten Angst, ins Schulzimmer hineinzutreten. Ich erinnere mich an einen Mittelstufenlehrer mit einem glanzvollen Ruf. Sein Abschied von der Schule war weniger glanzvoll. Er musste während den Stunden immer öfters austreten, um eine Zigarette zu rauchen, verfiel dem Alkohol, es fand ein eigentlicher geistiger Abbau statt. Hier hätte man unbedingt eine frühzeitige Pensionierung erwägen müssen.»

• «Oft sind es Grübler und typische Einzelgänger, die womöglich den Beruf verfehlt haben. Ist man einmal auf diesem Geleise, was macht man dann, wenn man vierzig oder fünfzig Jahre alt ist und Familie hat? Es gibt die Weltfremden, die vielleicht besser einen wissenschaftlichen Beruf ergriffen hätten. Für sie wird die Arbeit zu langweilig, zu mühsam, zu eintönig.»

• «Ich habe einmal einen Kurs bei Ivo Netzel besucht im Pestalozzianum, der mich sehr beeindruckt hat: die Zeit nach der Pensionierung. (lachend) Netzel findet sowieso, man müsse sich schon ab 40 auf die Pensionierung vorbereiten.»

Sind mittelgrosse Schulhäuser Brutstätten von Burnout?

Eine repräsentative Untersuchung aus den Kantonen Zug und Zürich



Eine seltsame Feststellung machten zwei Wissenschafter mit ihrer Untersuchung zum Thema Burnout: Mittelgrosse Schulhäuser scheinen besonders anfällig dafür zu sein, dass Lehrpersonen sich emotional erschöpft fühlen. Anders scheint dies in kleinen oder grossen Schulhäusern zu sein.

Von Stefan Schmuki

Der Begriff Burnout («ausgebrannt sein») tauchte in der Mitte der siebziger Jahre in den USA erstmals auf. Darunter versteht man eine komplexe Belastungsreaktion von vor allem in sozialen Berufen tätigen Menschen. In ihren Untersuchungen haben MASLACH & JACKSON festgestellt, dass im Burnout-Gefühl folgende Aspekte enthalten sind, welche auch von vielen andern AutorInnen anerkannt und als wichtig erachtet werden: Emotionale Erschöpfung, reduzierte Leistungsfähigkeit und Depersonalisierung. Diese Aspekte haben wir mit dem von den beiden Sozialwissenschaftlerinnen entwickelten Fragebogen untersucht.

Welche Wahrnehmungen verstecken sich hinter diesen Begriffen, und wie äussert sich eine Lehrperson, die von Burnout-Gefühlen betroffen ist:

Emotionale Erschöpfung

- Wenn ich am Morgen aufstehe und wieder einen Schultag vor mir habe, fühle ich mich schon müde.
- Ich glaube, ich strenge mich bei meiner Arbeit zu sehr an.
- Es ist wirklich eine Strapaze für mich, den ganzen Tag mit Kindern zu arbeiten.
- Es belastet mich zu sehr, mit Kindern in direkter Auseinandersetzung arbeiten zu müssen.
- Ich fühle mich von meiner Arbeit ausgelaugt und ausgebrannt.
- Meine Arbeit frustriert mich.
- Am Ende des Schultages fühle ich mich erledigt.

Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit oder Leistungsunzufriedenheit

- Ich habe den Glauben verloren, dass ich das Leben meiner SchülerInnen durch meine Arbeit positiv beeinflussen kann.

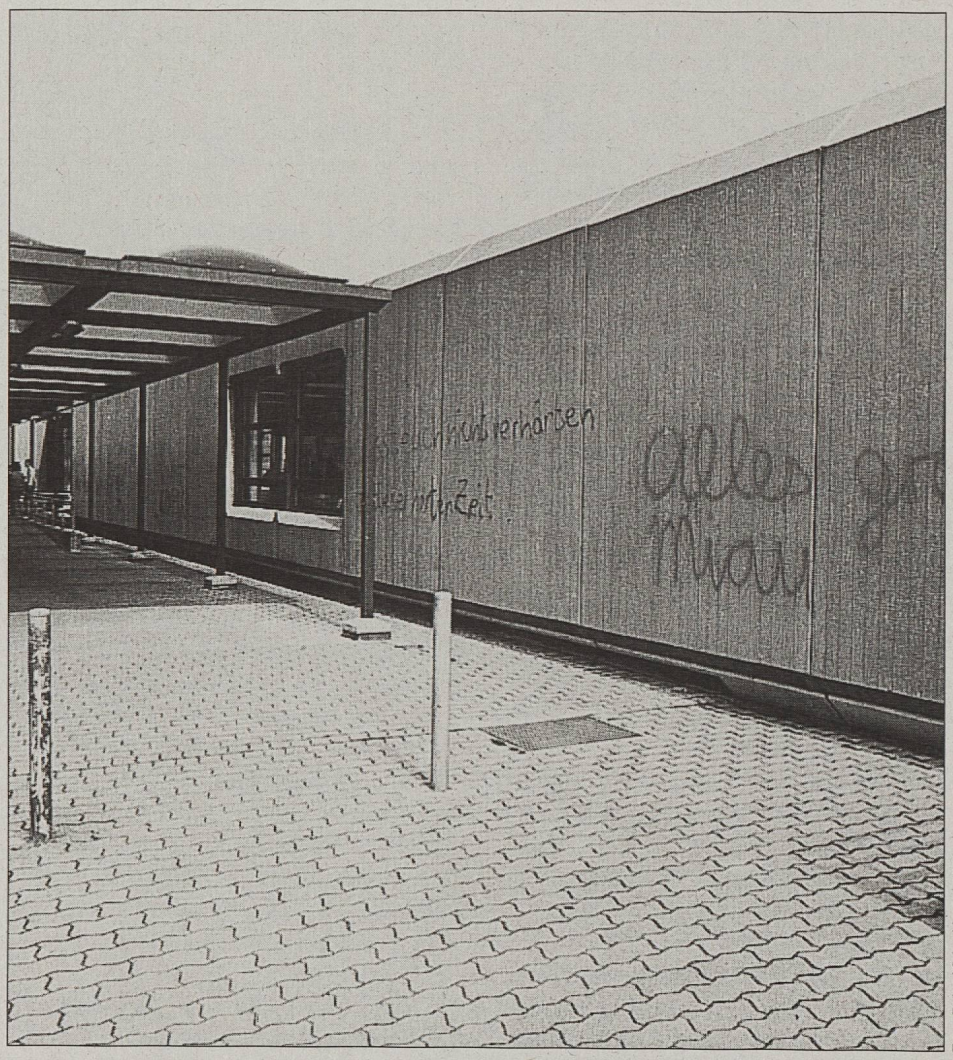


Foto: Roland Schneider

- Es fällt mir schwer, eine entspannte Atmosphäre mit meinen SchülerInnen herzustellen.
- Ich fühle mich nicht angeregt, auch wenn ich intensiv mit meinen SchülerInnen gearbeitet habe.
- Ich vermisse meine frühere Tatkraft und Initiative.
- Es gelingt mir nicht, mit den Problemen meiner SchülerInnen umzugehen.
- Ich habe Mühe, mit emotionalen Problemen in der Schule ruhig und ausgeglichen umzugehen.

Depersonalisierung oder Entpersönlichung

- Seit ich diese Arbeit mache, bin ich gleichgültiger gegenüber Mitmenschen geworden.
- Ich glaube, ich behandle einige SchülerInnen, als ob sie unpersönliche «Objekte» wären.
- Bei manchen SchülerInnen interessiert es mich nicht, was aus ihnen wird.

Die Ergebnisse

Im Vergleich zu anderen Untersuchungen haben die Unterstufen-Lehrkräfte allgemein weniger Burnout-Gefühle. Dies hängt vor allem mit der speziellen Zusammensetzung der Untersuchungsgruppe und der Stufe zusammen, vermutlich auch, weil der Fragebogen aus den USA kommt und übersetzt werden musste. Vor allem Depersonalisierungstendenzen werden bei sich selbst nur wenig festgestellt. Frauen neigen allgemein weniger dazu, das zeigen auch andere Untersuchungen.

Immerhin sind bei der Emotionalen Erschöpfung 52% und bei der Reduzierten Leistungsfähigkeit 51% von Burnout-Gefühlen betroffen. Bei der Depersonalisierung sind es 25% (hoher und mittlerer Burnout-Grad nach den Kategorien von MASLACH & JACKSON).

Die nachfolgenden Gefühle, die alle zur Emotionalen Erschöpfung gehören, nehmen die LehrerInnen am meisten wahr: Am Abend erledigt sein. Mich zu sehr anstrengen. Von der Arbeit ausgelaugt sein. Am Morgen schon müde sein. Mit Kindern arbeiten ist strapaziös.

Die Schulhausgrösse ist wichtig

Sehr interessante Ergebnisse konnten bei der Schulhausgrösse festgestellt werden: Die Lehrpersonen der kleinsten Schulhäuser, vor allem Frauen und ZürcherInnen, fühlen sich am wenigsten ausgebrannt. Die negativen Gefühle nehmen mit der Grösse der Schulhäuser zu. In der mittleren Schulhausgrösse von 13–18 LehrerInnen fühlen sich die Lehrpersonen, vor allem die jüngeren, besonders die 31–40-jährigen, am meisten emotional erschöpft und reduziert leistungsfähig. In den grösseren Schulen nehmen die negativen Wahrnehmungen wieder ab. Bei der Depersonalisierung ist die Gruppe 25–30 LehrerInnen am meisten betroffen.

Die Resultate, die bei den Kompetenzgefühlen analog verlaufen, haben uns ausserordentlich erstaunt. Nur gerade die Entwicklung bei der Depersonalisierung lässt sich gut erklären. Diese Verhaltensweisen nehmen bei zunehmender Gruppengrösse und damit einhergehender Anonymität tendenziell zu.

Foto: Roland Schneider

Einige Erklärungsversuche

In kleinen Schulhäusern wird die Lehrerpersönlichkeit nicht so sehr in Frage gestellt. Die LehrerInnen vergleichen sich weniger mit KollegInnen, sie können auch weniger untereinander verglichen werden, weil in jedem Klassenzug nur eine Lehrperson unterrichtet. In mittleren Schulhausgrössen unterrichten pro Klassenzug 2–3 LehrerInnen, Gegenüberstellungen finden häufiger statt, was zu Konkurrenz und Selbstabwertungsgefühlen führt. Bei grösseren Schulen hingegen gibt es so viele LehrerInnen, dass die einzelne Lehrperson weniger exponiert ist und deshalb weniger Vergleiche stattfinden. Jede Lehrperson ist zwangsläufig wieder mehr auf sich selbst verwiesen.

Soziale Unterstützung

Eine andere Vermutung betrifft die soziale Unterstützung: Die LehrerInnen in kleinen Schulhäusern sind stärker aufeinander angewiesen und müssen sich im Umgang miteinander mehr Mühe geben. In mittelgrossen Schulhäusern treffen sich die Lehrpersonen im gleichen LehrerInnenzimmer und sitzen gar am selben Tisch. Die Gruppe ist zu gross für gute gemeinsame Gespräche, zu klein jedoch, um sich in Untergruppen aufzuspalten, was ferner als Absonderung taxiert würde. Es entstehen diffuse, konflikthafte oder oberflächliche Beziehungen. In grossen Schulen teilt sich das Kollegium natürlicherweise in diverse Untergruppen auf. Die meisten Lehrerinnen und Lehrer finden eine Gruppe oder Einzelpersonen, bei denen sie sich wohl fühlen.

Weil Burnout Gefühle relativ niedrig und die Kompetenzwahrnehmung hoch ist, kann die Schulhausgrösse 19–24 Lehrpersonen als eine Art optimale Schulhausgrösse betrachtet werden. Auch die ganz kleinen Schulhäuser bieten den LehrerInnen

Foto: Roland Schneider

(und den SchülerInnen!) sehr sinnvolle und unterstützende Rahmenbedingung. Demzufolge ist es sinnvoll, die ganz kleinen Schulhäuser zu erhalten, solange es die Zahlen der Schülerinnen und Schüler erlauben. Es empfiehlt sich sogar, grosse Schulen in kleinere Einheiten aufzuteilen, wobei Probleme der Separation und Rivalität zu beachten sind.

Die Wichtigkeit des Kollegiums als pädagogische Wirkungseinheit wird von diversen AutorInnen betont. Nach unseren Ergebnissen ist bei der Schul- und Kollegiumsentwicklung zentral, dass die Grösse des Kollegiums sowohl für hohe Kompetenzerwartungen, wenig Burnout-Gefühle als auch eine gute Zusammenarbeit unter LehrerInnen, eine sehr wichtige Rolle spielt.

Einfluss des Alters auf die Wahrnehmung von Burnout

Die Ergebnisse der Alters- und Dienstaltersgruppen entsprechen sich weitgehend. Die beiden jüngeren Altersgruppen, besonders die 31–40jährigen und die Frauen fühlen sich stark emotional erschöpft. Die jüngeren Lehrpersonen fühlen sich stark ausgelaugt, sind am Morgen schon müde, am Abend erledigt oder gar mit ihrem «Latein am Ende». Die 31–40jährigen sind gegenüber den älteren und jüngeren Lehrpersonen am meisten frustriert und finden die Arbeit mit Kindern besonders strapaziös. Die Jüngeren nehmen wahrscheinlich die Erschöpfungszustände und die damit verbundenen Probleme eher wahr.

Die älteren Lehrkräfte dagegen sind desillusioniert, nicht mehr voller Tatkraft, empfinden den Umgang mit den Schülerinnen schwierig und nicht mehr anregend. Es sind Phänomene, die im Gespräch mit älteren LehrerInnen häufig wahrgenommen werden können und die häufig auftreten, wenn jemand lange Zeit die gleiche Arbeit verrichtet hat. Bei der besonders stark belasteten Schulhausgrösse 13–18 LehrerInnen hingegen fühlen sich die beiden jüngeren Altersgruppen, besonders die 31–40 jährigen und die ledigen Frauen, allgemein weniger leistungsfähig.

Nach der Analyse der Ergebnisse kann der nachstehende Prozess erkannt werden, wobei dieser natürlich individuell sehr unterschiedlich verläuft. Gleichwohl zeigen sich gewisse Hauptmerkmale:

Jüngere Lehrpersonen engagieren sich stark, die Anerkennung ist geringer als erwartet, und sie machen verschiedentlich negative Erfahrungen. Die Arbeit mit Kindern, für die meisten das wichtigste Berufswahlmotiv, wird zunehmend als strapaziös und frustrierend erlebt. Nach ungefähr zehn Dienstjahren stecken viele in einer stark empfundenen Krise: Der Desillusionierungsprozess wird besonders schmerzhaft und bewusst erfahren. Sie stellen sich die zentrale Frage «aussteigen oder weitermachen».

Lehrerinnen und Lehrer, die nicht aussteigen wollen oder können, fangen sich nach einer Weile wieder auf, sie sind nicht mehr frustriert, sondern desillusioniert. Sie finden sich mit der Situation ab, versuchen diese möglichst positiv wahrzunehmen und das Beste daraus zu machen, weil es mit zunehmendem Alter immer weniger Aus-

Zur Umfrage

In ihrer Lizentiatsarbeit beschäftigten sich Stefan Schmuki und Claudio Zingg mit der Wahrnehmung von Burnout. Gleichzeitig untersuchten sie die Wahrnehmung beruflicher Kompetenzerwartung und des Schulklimas, die Bedürfnisse nach Beratung/Supervision und LehrerInnenfortbildung (LFB) und die Zusammenhänge dieser Bereiche mit Burnout. Bereits vor dieser Studie haben sie sich mit den erwähnten Themenkreisen beschäftigt. Sie untersuchten u. a. die Burnout- und Kompetenzwahrnehmung bei Mittelstufen-LehrerInnen in den Kantonen Zürich und Zug. Weil auf dieser Stufe vor allem Männer unterrichten, haben sie eine erweiterte Untersuchung bei der Unterstufe durchgeführt.

Es sind 182 Fragebogen ausgewertet worden. Die Ergebnisse repräsentieren 39% der Zuger und 8% der Zürcher LehrerInnen. Die Zusammensetzung der Stichprobe ist repräsentativ. Die Autoren beschreiben nur bedeutsame Resultate, die nach strengen statistischen Kriterien ausgelesen wurden. Es ist zu beachten, dass es sich bei den wahrgenommenen Gefühlen und Feststellungen um Selbsteinschätzungen handelt und dass sich die Untersuchungsgruppe hauptsächlich aus jungen, ledigen Frauen, mit weniger als 11 Dienstjahren zusammensetzt.

Die obenstehende Zusammenfassung beschränkt sich hauptsächlich auf das Phänomen Burnout, einen kleinen Ausschnitt des Schulalltages, den die Autoren aus eigener Erfahrung kennen.

weichmöglichkeiten gibt. Die Arbeit wird weniger strapaziös gestaltet, sie wird zwar weiterhin als schwierig empfunden, und sie fühlen sich von dieser nur wenig angeregt. Die fehlende Erfüllung wird ausserhalb des Berufs gesucht und in der Familie, Freizeit oder bei Nebenbeschäftigungen gefunden.

Entpersönlichen – das tun die andern

Wie erwähnt, nehmen die befragten Lehrpersonen bei sich selbst sehr wenig Depersonalisierungstendenzen wahr. Bei den jungen und in grossen Schulen sind diese Gefühle deutlich häufiger. Hingegen werden bei den KollegInnen deutlich mehr derartige Tendenzen festgestellt als bei sich selbst. Die Lehrpersonen beobachten, dass in Gesprächen im Kollegium häufig abfällige Bemerkungen über einzelne SchülerInnen fallen oder diese lächerlich gemacht werden. Wiederum nehmen junge Lehrpersonen bei ihren KollegInnen mehr solche Tendenzen wahr, vor allem in grossen Schulhäusern.

Es ist anzunehmen, dass junge Lehrkräfte gegenüber solchen Verhaltensweisen sensibler reagieren als die älteren. Sie realisieren erniedrigende Bemerkungen nicht nur bei ihren Kolleginnen und Kollegen, sondern auch häufiger bei sich selbst. In Gemeinschaft können derartige Äusserungen auch eher bei älteren Lehrpersonen festgestellt werden, aber sie nehmen diese nicht mehr als Depersonalisierungstendenzen wahr.

Umgang mit ProblemschülerInnen

Die befragten Lehrpersonen haben den Eindruck, dass sie den Umgang mit Problemen ihrer SchülerInnen sehr gut «im Griff» haben (Burnout-Fragebogen). Andererseits nehmen sie im Kompetenz-Bereich «Umgang mit ProblemschülerInnen» die grössten Probleme wahr und die Bedürfnisse nach LFB und speziell nach Supervision/Praxisberatung sind besonders gross. Zudem geben sie an, dass sie bei SchülerInnen viele Probleme beobachten, und dass es zuwenig Unterstützungsmöglichkeiten für schwierige SchülerInnen gibt.

Ein Teilproblem ist der Umgang mit der Disziplin, der auf den ersten Blick, vor allem jungen Frauen, nur wenig Schwierigkeiten bereitet. Doch wiederum ist das Bedürfnis nach LFB in diesem Bereich gross. Dasjenige nach Supervision/Praxisberatung ist von allen Einzelkompetenzen am grössten, speziell bei Männern. LehrerInnen, vor allem Frauen, stellen zudem bei ihren KollegInnen häufig Probleme mit der Disziplin fest. Diese Probleme sind offensichtlich grösser, als von vielen, vor allem jungen weiblichen LehrerInnen eingestanden wird. Möglicherweise glauben die Männer auf der Unterstufe, aufgrund der gesellschaftlichen Rollenzuschreibung, bei sich mehr Schwierigkeiten wahrzunehmen. Von Frauen wird demgegenüber erwartet, dass sie mit Unterstufen-SchülerInnen besser umgehen können.

Unterschiede zwischen Frauen und Männern

Das Geschlecht spielt bei der Wahrnehmung von Burnout-Gefühlen eine eher untergeordnete Rolle. Nachfolgend einige Unterschiede, die noch nicht vermerkt worden sind. Die Männer fühlen sich im Vergleich zu Frauen durch die SchülerInnen weniger angeregt, empfinden die Arbeit mit Kindern als strapaziös und haben weniger den Eindruck, wertvolle Dinge zu erreichen. Bei den verheirateten Männern wird wahrscheinlich die Doppelbelastung Familie und Schule sichtbar. Sie empfinden die Arbeit mit Kindern besonders strapaziös und haben das Gefühl, sich zu sehr anzustrengen. Allgemein sind Lehrpersonen mit mehreren Kindern weniger leistungsfähig und mehr emotional erschöpft.

Zusammenhänge zwischen Burnout und Kompetenzen

Wir haben festgestellt, dass die *Erfahrung von Kompetenzverlust* eine der zentralen Ursachen für das Entstehen von Burnout ist. Besonders bei weiblichen und jungen LehrerInnen haben Kompetenzen als unterstützende Faktoren eine grosse Bedeutung. Wenn sich eine Lehrperson kompetent fühlt, wird das Gefühl von Burnout verhindert, und sie ist motiviert zu helfen. Das bedeutet, die Stärkung der beruflichen Kompetenzen kann Burnout reduzieren bzw. verhindern. Im nachfolgenden Artikel soll auf die Rahmenbedingungen eingegangen werden, wie sie unterstützender gestaltet werden können.

Stefan Schmuki arbeitet am Zentrum für Weiterbildung an der ETH in Zürich.

Foto: Geri Kuster

Literaturhinweise

- BURISCH, M.: Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung. Berlin: Springer, 1989.
- ENZMANN, D./KLEIBER, D.: Helfer-Leiden. Stress und Burnout in psychosozialen Berufen. Heidelberg: Asanger, 1989.
- MASLACH, C./JACKSON, S. E.: Maslach Burnout Inventory. Palo Alto: Consulting Psychologists Press 1986.
- SCHMUKI, St./ZINGG, C.: Burnout und Kompetenzwahrnehmung bei UnterstufenlehrerInnen. Zusammenhänge mit Fortbildungs- und Beratungsbedürfnissen – Eine empirische Untersuchung in den Kantonen Zürich und Zug. Unveröffentlichte Lizentiatsarbeit. Pädagogisches Institut, Universität Zürich, 1992.

Wegleitung für den Medienunterricht

FRÖHLICH, ARNOLD/RAMSEIER, ERNST/WALTER, ROLF:
MEDIENPÄDAGOGIK

Liestal, Verlag des Kantons Basel-Landschaft/ILZ, 1994, 161 S., Fr. 15.–

Verändertes Freizeitverhalten, die konsumierbare Freizeit und immer mehr Informationstechnologie haben ihre Auswirkungen auf die Familie und Schule. Die Frage *Wieviel Medienkonsum darf's dann in der Schule sein?* wird immer wichtiger. Der nützliche Ordner, aufgelockert durch Randtitel und Comics, gibt nach einer Einführung Anregungen, wie die Medien in der Schule eingesetzt werden könnten. Im Hauptteil mit farbigen Blättern, je nach Schulstufe, sind die stufenspezifischen *Unterrichtsvorschläge vom Kindergarten bis zur Sekundarstufe II.* Die Unterrichtsvorschläge stellen die kreative und selbsttätige Auseinandersetzung mit Medien in den Vordergrund. Die Wegleitung vermittelt Anregungen, wie die im Fachunterricht gebrauchten Arbeitsmittel auch selbst hergestellt werden können.

Die Listen der Bücher, Zeitschriften und Arbeitshilfen sind sehr hilfreich. Was für die Lehrkräfte der beiden Basler Kantone geschaffen wurde, lässt sich auch in andern Kantonen sehr gut verwenden: Im Bereich der Nordwestschweizer EDK sind die Arbeitshilfen und Adresslisten bereits entsprechend ergänzt.

Kurt Zimmermann

Knopfdruck gegen Unangenehmes

WÜLLENWEBER, WALTER:
WIR FERNSEHKINDER

Eine Generation ohne Programm. Berlin, Rowohlt, 1994, 141 S., Fr. 25.–

Der Autor, Jahrgang 1962, ist «zu spät fürs Demonstrieren, zu früh fürs Funktionieren geboren». Er hat «noch vor dem Lesen und Schreiben das Glotzen gelernt». Nun kommt er daher, schnorrt auf kesse deutsche Art wie aus einer anderen Welt und schildert seine Zeit autobiografisch, aber in Wir-Form, weil er für die spricht, die ins Deutsche Wirtschaftswunder hineingeboren sind. Alles ist schon da. Die Umgebung besteht mehr aus Fernsehlandschaft als aus Wirklichkeit. Man liest das Buch nicht häppchenweise, sondern zieht es in einem Schranz durch, weil es spannend, frech und lustig ist. So hat es uns noch keiner gesagt. Eltern, Lehrer wird es wie Schuppen von den Augen fallen. Endlich sagt uns einer: *«Ich immer nur Zuschauer.»* Das Buch wirkt zuerst wie eine kabarettistische Selbstdarstellung und löst während des Lesens laute Lacher aus, kippt aber abrupt in grau-grausame Wirklichkeit, sobald der Autor das neue Ostdeutschland und Exjugoslawien hautnah erlebt. Die Botschaft spitzt sich zum Vorwurf zu, unsere Zapping-Gesellschaft schalte mit Knopfdruck das Unangenehme (lies: die Wirklichkeit) einfach weg. Ein geniales Buch!

.impi.

Der Umgang mit den Medien

EICKE, ULRICH/EICKE, WOLFGANG:
MEDIENKINDER – VOM RICHTIGEN UMGANG MIT DER VIELFALT

München, Knesebeck, 1994, 261 S., Fr. 40.50

Das Buch ist der gelungene Versuch, zwei Generationen ihre Ansichten über die Auswirkungen des kindlichen Medienkonsums niederschreiben zu lassen. Vater und Sohn Eicke haben einschlägige Erfahrungen: der eine als ehemaliger Werber, der heute in Büchern und Zeitschriften als vehementer Gegner moderner Werbemethoden antritt, der andere als Kinderbuchautor und Liedermacher. Sie schildern je aus ihrer Optik und, illustriert mit aus dem Leben gegriffenen Fällen, die *Konsequenzen der Konsumorientierung von Kindern und Jugendlichen.*

Hervorragend dokumentiert entwerfen die Autoren ein alles in allem pessimistisch gestimmtes Bild der heutigen Kindheit und von der Zukunft der Gesellschaft. Die Hilfen, die der Untertitel suggeriert, werden allerdings nicht geboten: Ihre weitgehend bewahrpädagogische Haltung lässt die Autoren immer wieder zur Medienabstinenz und zur Rückbesinnung auf traditionelle Werte raten. Insofern als ein produktiver Umgang mit Medien im Elternhaus nur schwer zu bewerkstelligen ist, gibt es möglicherweise für Eltern tatsächlich keine Alternative.

Arnold Fröhlich

Gewalt am Bildschirm

SCHÄRLI-CORRADINI, BEATRICE/MINSSEN, THOMAS:
BILDER DES SCHRECKENS – SCHRECKLICHE BILDER

Zürich, Pro Juventute, 1994, 124 S., Fr. 24.80

Kinder verbringen täglich Stunden vor dem Fernseher – und konsumieren auch Bilder des Schreckens, der Gewalt und Zerstörung, sinnlosen Hasses und menschenverachtender Kriege. Wie verdauen sie diesen Horrorcocktail? Mit welchen Gefühlen, Gedanken und Phantasien reagieren sie?

Diesen Fragen sind eine Psychotherapeutin und ein Fernsehregisseur nachgegangen – in der Auseinandersetzung mit Kindern, mit Kinderbildern und -phantasien auf der einen und in der Begegnung mit den Machern, der Redaktion einer Tagesschauausgabe auf der andern Seite. Diese unterschiedlichen Zugänge zum selben Thema ergeben eine differenzierte und zugleich irritierende Sicht jener Wirklichkeit aus zweiter und dritter Hand, mit denen Heranwachsende und Erwachsene tagtäglich konfrontiert sind – die Medienrealität, die unter dem Druck von Einschaltquoten und Werbegeldern einen Weg zwischen Information und Sensation sucht, den es meines Erachtens gar nicht gibt.

Um so lohnender das Nachdenken und Nachlesen der Überlegungen der Autorin und des Autors.

-ntz

Theresianum Ingenbohl
Internat und Externat
6440 Ingenbohl-Brunnen

Die **Mädchenmittelschule mit über 100jähriger Tradition**

Wir bieten internen und externen Schülerinnen eine gründliche und zeitgemässe Ausbildung auf christlich-humanistischer Grundlage an.

Nächste Aufnahmeprüfungen

Primarlehrerinnenseminar
Anmeldetermin: Mitte Februar 1995
Prüfungstermin: 7. und 8. März 1995

Gymnasium Typus B, D, E
Anmeldetermin: Mitte Februar 1995
Prüfungstermin: 7. und 8. März 1995

Anmeldungen an: Sekretariat der Mädchenmittelschule Theresianum Ingenbohl, 6440 Brunnen, Telefon 043 34 26 04 oder 043 34 26 03.

EGIS Europäische Stiftung für interdisziplinäre Studien
European Foundation for interdisciplinary Studies
Fondazione Europea per Studi interdisciplinari
Fondation Européenne pour Etudes interdisciplinaires

Ausbildungsgang
Supervision als Kunst

Theorie und Praxis der Supervision mit Einbezug künstlerischer Medien

400 Stunden in 2 Jahren, 80 Stunden Lehrsupervision einzeln und in Gruppen, Abschlussdiplom

Adressaten: Personen mit supervisorischen und beraterischen Aufgaben aus Bereichen wie Gesundheit, Soziales, Therapie, Kirche, Wirtschaft, Erziehung und Ausbildung.

Kursleitung: Herbert Eberhart, Dr. phil.; Peter Grob, Dr. med.; Paolo Knill, Prof. Dr. phil.; Elisabeth Wyss, lic. phil.

Beginn: eine nächste Ausbildung beginnt am **25. Oktober 1995**

Detailprogramm, Auskünfte, Anmeldung:
Sekretariat Stiftung EGIS, Friesstrasse 24, 8050 Zürich, Telefon 01 301 25 35, Fax 01 301 20 03.

Niklaus Hürlimann

Kommunikative Ausbildungen
Sonnenbergstrasse 61, 8134 Adliswil

Suggestopädie
Gesamtausbildung 1995
Entspanntes, suggestopädisches Lernen, unter Einbezug der Musik, führt zu:

- **Freude am Lernen · Selbstsicherheit · Eigenständigkeit**
- **Abbau von Lernblockaden · grösserer Speicherkapazität**
- **besseren Abrufmöglichkeiten**

Gerne sende ich Ihnen das genaue Ausbildungsprogramm.
Name: _____
Vorname: _____
Strasse: _____
PLZ/Ort: _____

Werke von Bildhauerinnen kennen- und sehen lernen mit Dr. Hanna Gagel

Von der ersten Bildhauerin der Schweiz, Adèle d'Affry = «Marcello» aus Fribourg, einer Vorgängerin von Camille Claudel, zu Germaine Richier, Louise Bourgeois, Niki de Saint Phalle, Magdalena Abakanovicz, Magdalena Jetelova, Ann Hamilton, Katharina Fritsch, Klaudia Schifferle, Trudi Demut, Bettina Eichin, Barbara Roth – mit Atelierbesuchen.

Schule für Gestaltung Zürich Abendkurs über 1 Semester

(23. Februar bis 15. Juli)
Donnerstags, 18 bis 20 Uhr, Limmatstrasse 47, R. 26
Anmeldung: Kasse der Schule für Gestaltung, Hauptgebäude, Ausstellungsstrasse 60

PROGRAMM-WERKSTATT GRAMMATIK

4 Spielbretter	4 Würfel	2304 Spielkarten
16 Spielfiguren	1 Kommentar	24 Kopiervorlagen

Die Programm-Werkstatt Grammatik (kurz PWG) ist für alle Schultypen ab dem 5. Schuljahr geeignet. Als erweiterte Übungsform zum Angebot verschiedener Schulbücher beinhaltet sie neun grammatikalische Themen in je dreifacher Ausführung in Form farbiger Kartensets: Geschlecht, Plural, Fälle von Nomen; Adjektiv; Verb; Pronomen; Satzglieder; Aktiv – Passiv; Repetition.
Die PWG

- setzt auf die Eigenaktivität des Kindes
- begünstigt vom Kind selbst bewirktes Lernen
- ist auf den Gebrauch mehrerer Sinne angelegt
- räumt dem Kind Entscheidungsfreiheit ein
- verhindert Einschüchterung zum Thema
- fördert die Freude am Bau der Sprache
- ist in über 200 Schulen der Schweiz im Einsatz
- ist auch für Seminare und Mittelschulen gut geeignet

PROGRAMM-WERKSTATT GRAMMATIK

Über mehrere Lektionen hinweg dient die PWG dazu, dem individuellen Stand der Kinder gerecht zu werden. Zu jedem Thema gibt es Merk- und Übungsblätter, die selbständig bearbeitet werden können. Eine Anleitung, wie man selber Spiele herstellen kann, rundet die PWG ab.

Bestellung einsenden an: PWG Deutsch, Sekretariat K. Schneider, 5, avenue Jean Gambach, 1700 Freiburg.
Weitere Infos siehe auch SLZ Nr. 25/26/1994, Seite 19.

Ich bestelle die PWG zum Preis von Fr. 248.– (Porto exkl.)
Schule _____
Name, Vorname _____
Strasse _____
PLZ/Ort _____
Telefon _____
Datum, Unterschrift _____

Was kann man gegen Burnout tun?

Mögliche Strategien im Umgang mit Burnout

Was soll man gegen das Aufkommen von Burnout-Erscheinungen vorkehren? Welche Prävention, welche Intervention? Stefan Schmuki und Claudio Zingg, die Autoren der in diesem Heft zusammengefassten Untersuchung (S. 8), leiten ein paar Vorschläge aus ihren Erfahrungen ab. Ein heikler Schritt, bei dem sich viele Fachleute zurückhalten.

Von Stefan Schmuki

Massnahmen für jüngere LehrerInnen

- Empfang durch das Team, sich speziell um sie kümmern und sie unterstützen
- Mitarbeit in Vorbereitungs- und Planungsgruppen
- Erfahrungsaustausch unter JunglehrerInnen (mit GruppenleiterIn)
- Regelmässiger gegenseitiger Unterrichtsbesuch
- Ausbau der professionellen Begleitung: MentorIn, JunglehrerInnen-Beratung (jedoch ohne Aufsichtsfunktion, dafür sind andere Organe vorzusehen)
- Spezielle LFB-Kurse nur für Junge: z. B. Umgang mit Belastungssituationen, Stress

Massnahmen in der Ausbildung

- Vorbereitung und Einführung der oben erwähnten Angebote für JunglehrerInnen, so dass diese von Anfang an benutzt werden können
- Erfahrungsaustausch mit JunglehrerInnen zur realistischen Einschätzung der Berufspraxis (z. B. Erlebnis Praxisschock, Problematik Führen und Disziplin)
- «Laufbahn als LehrerIn» und «Gefahr des Sackgassenberufs» thematisieren

Mit Nachdruck möchten wir auf die Relativität solcher Massnahmen hinweisen, weil es grosse individuelle Unterschiede gibt. Die gleiche Massnahme kann in der einen Situation genau die richtige, in einer anderen möglicherweise geradezu gefährlich sein. Ein Beispiel: Obwohl sich eine Lehrperson sehr intensiv auf den Unterricht vorbereitet, sind weder die SchülerInnen noch die Eltern dankbar. Die SchülerInnen sind oft ungezogen, die Eltern reklamieren, und die Lehrperson ist in der Folge häufig frustriert und am Ende. Es ist nicht sinnvoll, wenn die Lehrperson noch mehr in die Unterrichtsvorbereitungen investiert, vielmehr müssten andere Massnahmen getroffen werden. Diese Problemlösungsstrategie «noch mehr vom Gleichen» ist bei LehrerInnen stark verbreitet.

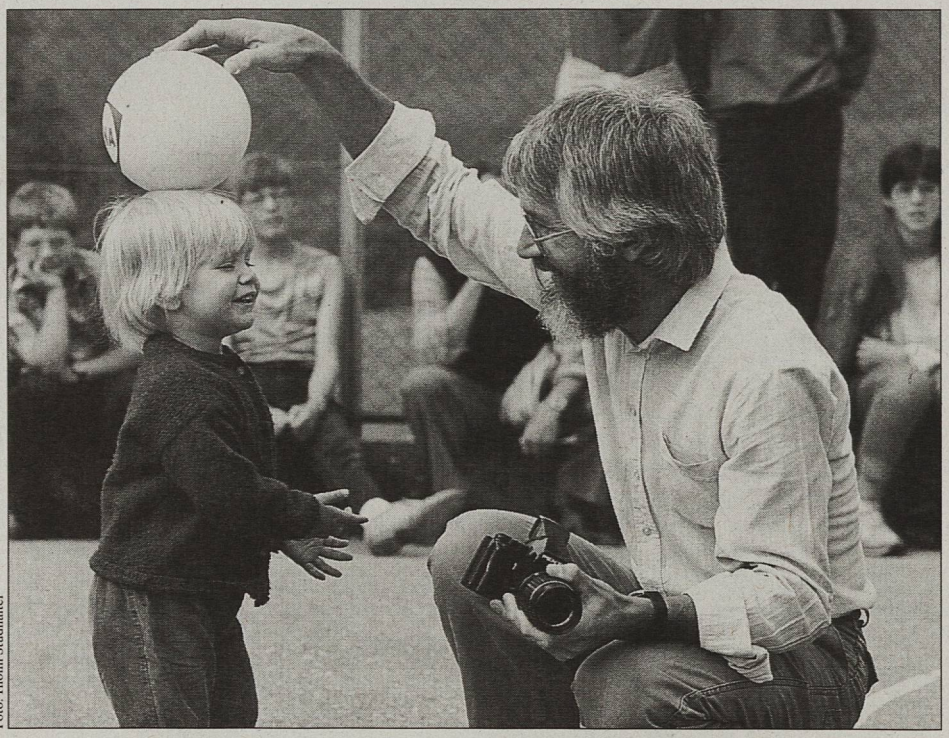
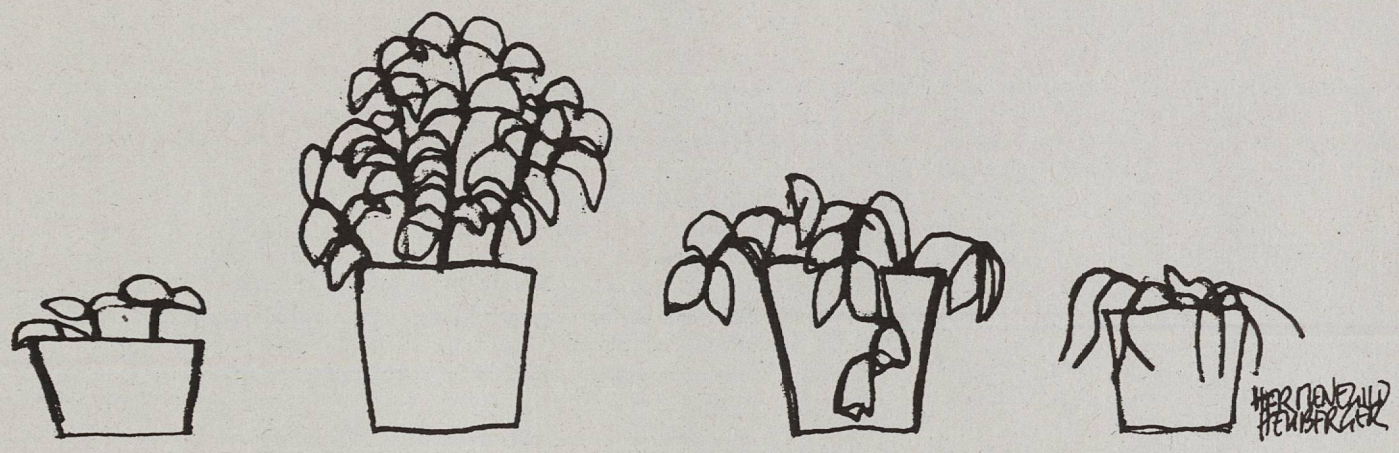


Foto: Thomi Studhalter



Massnahmen für LehrerInnen in der Krise nach ca. 10 Dienstjahren

- Angebote für Standortbestimmung im Lehrberuf (LFB)
- Gesprächsgruppen, Erfahrungsaustausch (LFB)
- Beratungsangebot
- Bei unbezahltem Urlaub die Genehmigung erleichtern bzw. fördern, wenn es die Stellenlage erlaubt
- Bezahlter Bildungsurlaub fördern
- Über Umschulungs- und Veränderungsmöglichkeiten informieren und Umsteige-Beratung anbieten

Massnahmen rund um die Problematik Schulhausgrösse

- In grossen Schulen kleinere Einheiten schaffen (LehrerInnenzimmer bis etwa 12 Personen, verschiedene kleinere Tische im selben Raum)
- Regelmässige Teamstunden einrichten: Für Organisatorisches, pädagogische und psychologische Themen, Planung von Projekten
- Durchführung von gemeinsamen Anlässen und Aktionen mit SchülerInnen; Produkte gegenseitig vorstellen, Kultur im Schulhaus. Dies fördert das spezifische Profil einer Schule als Lernumgebung
- Die Schulleitung für die anspruchsvolle Aufgabe besser vorbereiten bzw. weiterbilden
- Unterstützende Angebote durch die LFB

Massnahmen für ältere LehrerInnen

- Erfahrungsaustausch in Gleichaltrigen-Gruppen (Älter werden im Beruf)
- Vorbereitung der Pensionierung (LFB)
- Beratungsangebot

Allgemein sollten auch geschlechtsspezifische Angebote gemacht werden. Auf die für die LFB gewünschten Einzelkompetenzen kann hier nicht eingegangen werden.

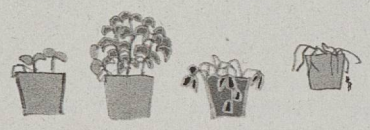
Was meinen Sie zu diesen Vorschlägen? Die Redaktion der «SLZ» und die Autoren sind an Ihrer Meinung sehr interessiert. Vielleicht nutzen Sie die Gelegenheit, um das Thema im Kreise Ihrer Kolleginnen und Kollegen zu diskutieren. Bitte berichten Sie uns über Diskussionsergebnisse und persönliche Erfahrungen. Natürlich sind wir auch an Einzelrückmeldungen interessiert. Die Diskussionsbeiträge werden in einer kommenden Nummer veröffentlicht.

Bitte senden Sie Ihren Beitrag an Redaktion «SLZ», Burnout, Postfach, 8706 Meilen.

Foto: Roland Schneider

Von Herzbeschwerden, Schlafstörungen und chronischer Müdigkeit

Fünf Burnoutfälle aus der Sicht der Ärztin und Gesundheitslehrerin



Der Begriff Burnout ist erst seit ein paar Jahren in aller Leute Mund, aber das Phänomen des Ausgebrannt-Seins ist mir im Zusammenhang mit Lehrpersonen schon lange vertraut. Aus medizinischer Sicht ist es ein klassisches psychosomatisches Leiden, das im Zusammenhang mit psychosozialen Stressoren steht.

Von Yvonne Zeyer

Lange Zeit kamen diese ausgebrannten Menschen nicht – wie heute – mit der Diagnose Burnout in die Sprechstunde, nein, sie litten an Herzbeschwerden, an unüberwindbarer Müdigkeit, Schwindel, Schlafstörungen, Atembeschwerden, Muskelverspannungen, Magenbeschwerden. Die gründliche medizinische Untersuchung ergab keinen organischen Befund. Es war dann die Aufgabe der darauf folgenden Gespräche herauszufinden, welche Konflikte bzw. welche Gefühle dem Leiden zugrunde lagen. Das war oft gar nicht so einfach, denn in der Psychosomatik wird das körperliche Symptom präsentiert, weil die Gefühle nicht wahrgenommen werden können. Der Patient kann das Symptom dem Arzt anbieten und ihm den Auftrag geben, es zu beseitigen.

Gefühle der Schuld und des Nicht-Genügens

Ich machte immer wieder die Beobachtung, dass es für Lehrerinnen sehr schwierig ist, sich einzugestehen, dass sie für ihre Schüler keine positiven Gefühle mehr haben, dass es ihnen schwerfällt, überhaupt noch auf die Kinder einzugehen, dass sie Elternkontakte meiden und sich im Lehrerzimmer nicht mehr zurechtfinden. Von einer Lehrperson erwartet man doch etwas anderes: Emotionale Zuwendung für jedes Kind, geduldiges Verständnis für alle, Wärme und Heiterkeit und eine Menge Ideen, die Kinder jederzeit für den Lehrstoff zu motivieren. Erst wenn abgelehnte Gefühle und die damit verbundenen Schuld- und Insuffizienzgefühle bearbeitet waren, kam der Grund der Krankheitsentwicklung deutlicher hervor.

Fallbeispiel 1:

Eine 40jährige Primarlehrerin kam wegen langdauernder Magenbeschwerden in die Sprechstunde. Sie hatte keinen Appetit mehr und immer wieder quälende Schmerzen im Oberbauch. Sie hatte Gewicht verloren. Sie ängstigte sich darüber und wollte eine medizinische Abklärung. Alle Untersuchungsbefunde waren in Ordnung. In unseren Gesprächen zeigte sich, dass die Patientin nur noch von Ferien zu Ferien lebte, dass sie sich vor Familientreffen drückte, weil sie die Neffen und Nichten nicht mehr ertrug…und dann gestand sie mit grosser Scham ein, dass sie auch ihre Klasse ins Pfefferland wünschte.

Die Lehrerin war entsetzt über ihre affektive Apathie und ihr mangelndes Interesse, das ihr kaum mehr ermöglichte, die Stunden vorzubereiten. Sie verstand sich nicht mehr, hatte sie doch vor Jahren ihren Beruf mit grossem Idealismus gewählt und mit viel Freude in der Ausbildung und später auch in der Fortbildung mitgearbeitet. Sie erzählte dann, wie sie die Schulrealität zunehmend anders erlebte. Viele Kinder seien schlecht motivierbar und betrachteten die Schule als Muss. Mit immer grösser werdendem Einsatz ver-

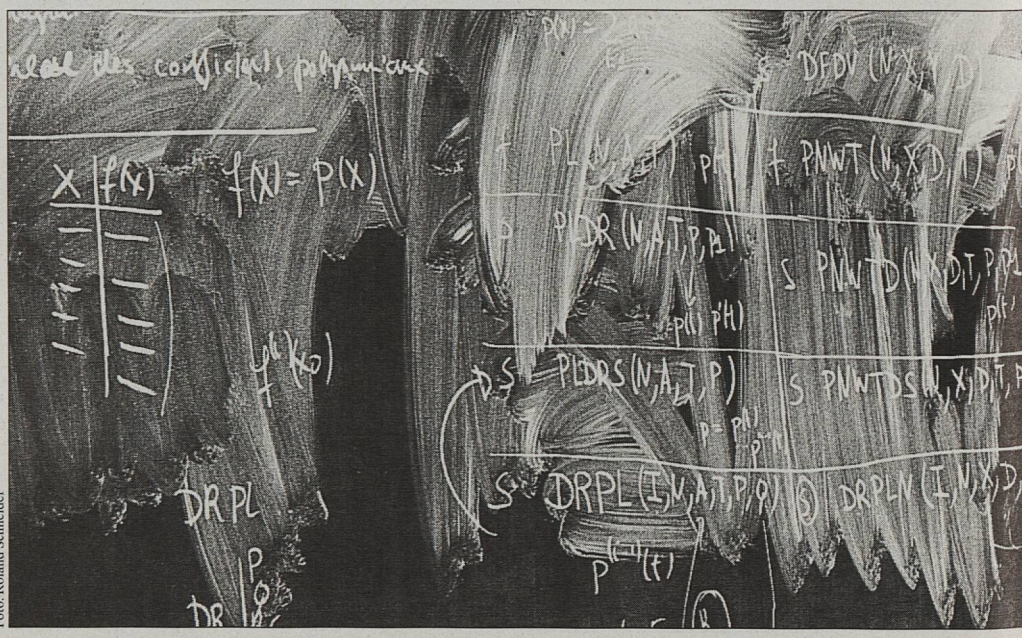


Foto: Roland Schneider

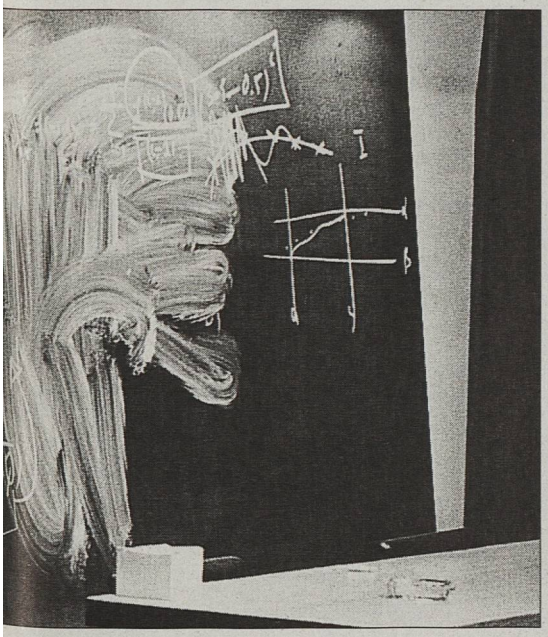
suchte sie Jahr für Jahr auch diesen Kindern das Lernen schmackhaft zu machen. Die Enttäuschung war zwar vorprogrammiert, und doch zweifelte sie in erster Linie an sich und ihren Fähigkeiten.

Hochgesteckte Ziele

Da ich seit vielen Jahren in einer Mittelschule ein Teilpensum Gesundheitslehre versehe, kann ich mich in die Situation dieser Patientin sehr gut einfühlen. Als engagierte Pädagogin, die ihren Beruf aus Idealismus ergriffen hatte, waren ihre Ziele hochgesteckt. Ausbildung, Fachliteratur und Fortbildung wirken in ähnlicher Weise. Die Öffentlichkeit erwartet viel von der Schule und insbesondere von Lehrpersonen. Der Schulalltag aber gibt nicht entsprechende Rückmeldungen. Die Kinder sind zum Teil schwierig, sprechen auf die guten Angebote zu wenig an, die Eltern sind kritisch, die Öffentlichkeit ungerecht. Kurzum, die Kosten-Nutzen-Bilanz ist schlecht.

Diese negative Kosten-Nutzen-Bilanz ist ein psychosozialer Stressor. Er wirkt während vieler Jahre, einmal mehr einmal weniger. Er ist schwer handhabbar, weil Kinder und Klassen nicht programmierbar sind und die besten Ideen und ein engagierter Einsatz ins Leere laufen können. Im Gegensatz zu Arbeitsüberlastung oder Ärger kann dieser Stressor in der Freizeit nicht beseitigt werden, und noch so lange Ferien befreien diese Lehrpersonen nicht von den Leiden am Missverhältnis von Ideal und Möglichkeiten.

Im nächsten Fallbeispiel möchte ich das illustrieren.



Fallbeispiel 2:

Eine 48jährige Oberstufenlehrerin, die unter chronischer Müdigkeit litt und mit unangenehmen Symptomen wie Schwächeanfällen mit Schwindel, Schlafstörungen kämpfte, ging in einen unbezahlten Urlaub, um sich zu erholen und neue Kräfte zu sammeln. Schon vor der Wiederaufnahme der Arbeit verstärkten sich die Symptome, von denen sie nie ganz befreit worden war. Erst als sie sich bewusst wurde, dass sie in der Schule dauernd frustriert war, weil sie das, was sie dort suchte – Anerkennung ihrer Leistung und damit Aufbau ihres schlechten Selbstwertgefühles – nicht fand, konnte sie nach harter therapeutischer Arbeit kraftvoll im Schulalltag stehen.

Alarm, Widerstand, Erschöpfung

Jeder psychosoziale Stressor setzt eine Stressreaktion in Gang, bestehend aus Alarmphase, Widerstandsphase und Erschöpfungsphase. Dieser Verlauf ist bei jedem Menschen biologisch uniform, schwankt aber beträchtlich im Ausmass. Dieses ist von der Beschaffenheit des Stressors und von der Persönlichkeit des Gestressten abhängig. Das erklärt, warum die alltägliche schulische Situation nicht bei allen Lehrpersonen dieselbe Reaktion hervorruft. Das nächste Fallbeispiel zeigt dies.

Fallbeispiel 3:

Das dritte Fallbeispiel handelt von zwei Handarbeitslehrerinnen, die in derselben Gemeinde auf der gleichen Stufe arbeiteten, die also demselben Lehrplan unterstellt waren. Die eine war mir als Patientin bekannt, die andere als Privatfrau. Die Patientin litt immer wieder unter Herzbeschwerden, für die aber keine organische Ursache gefunden werden konnte.

Nach mehrmaliger medizinischer Untersuchung kamen wir darauf zu sprechen, dass sie Angst hatte, dem Beruf – sie sagt wegen des Herzens – nicht mehr lange gewachsen zu sein. Sie schilderte dann sehr ausführlich, wie anspruchsvoll die Kinder heute seien und dass sie die ganze Zeit immer wieder neue Ideen für die Gestaltung der Arbeiten suchen müsse. Schon in den Ferien überlege sie sich, wie sie die gestellten Aufgaben lösen könne. Auch die Mütter seien sehr anspruchsvoll und würden immer wieder andere Hand- bzw. Werkarbeiten erwarten.

Die mir privat bekannte Handarbeitslehrerin schilderte mir dieselbe Situation aus ihrer Warte anders. Auch sie war der Meinung, dass viele Kinder verwöhnt seien und dass es mit den Müttern nicht immer einfach sei, aber das gehöre wohl dazu. Sie versuche ihre Arbeit gut zu machen und freue sich über das, was bei den Schülern ankomme.

Gefahr des Missbrauchs

Wie ich zu Beginn meiner Ausführungen sagte, ist Burnout heute in vieler Leute Mund, und es besteht unter Umständen die Gefahr des Missbrauchs.

Fallbeispiel 4:

Ein 50jähriger Lehrer bat um ein Zeugnis zu Handen der Schulleitung, die er um Stundenreduktion im nächsten Schuljahr anging. Er sei total ausgebrannt. Die Schule beanspruche ihn zu sehr, der Stress sei unangemessen. Die Arbeit wachse ihm über den Kopf. Die gemeinsame Besprechung seines Tagesablaufes zeigte dann, dass in seinem Alltag die Schule der kleinste Stressor war! Wir sprechen hier von einem sekundären Krankheitswert: Durch das Leiden werden Vorteile erworben wie z. B. Stundenreduktion, bezahlter Urlaub, Verständnis für Fehlverhalten.

Ich habe den Eindruck, dass das Burnout-Syndrom bei jungen Lehrpersonen sehr viel früher auftritt als bei der älteren Generation. Sie erleben die Diskrepanz zwischen Wunsch und Wirklichkeit des Schulalltags oft rasch und deutlich, was zur heftig beklagten Frustration führt. Möglichkeiten, diese abzuwehren, werden gesucht und oft auch gefunden.

Fallbeispiel 5:

Eine junge Primarlehrerin spürte, dass ihre depressiven Verstimmungen damit zusammenhingen, dass die Klasse zunehmend ausser Rand und Band geriet und sie Mühe hatte ein gutes Lernklima zu schaffen. Sie wollte aber ihren Unterrichtsstil nicht verändern, weil er ihrer Lebensphilosophie entsprach. Sie entschloss sich, die Schule zu verlassen und Heilpädagogik zu studieren. Es ist zu hoffen, dass Burnout sie nicht einige Jahre später im Zweitberuf einholt.

Dank meiner jahrelangen Arbeit in Medizin und Schule konnte ich an einer beeindruckenden Entwicklung jener Berufe teilnehmen, die mit Menschen arbeiten. Es würde an dieser Stelle zu weit führen, diese Entwicklung genauer zu schildern. Aber ich befürchte, dass das Burnoutsyndrom bei Medizinal- und Lehrpersonen in den nächsten Jahren noch zunehmen wird.

Ich hoffe sehr, dass diesem Phänomen nicht dasselbe Schicksal widerfährt, wie dem «Stress» (Selye 1940). Statt dass dieses Konzept zu einem Denkanstoss wurde, degenerierte es zu einer Art Sündenbock, dem sich viele passiv ausgeliefert fühlen. «Stress» und «Burnout» haben aber viel mit der Persönlichkeit zu tun und können ein Anstoss zu körperlicher und seelischer Weiterentwicklung sein.

Frau Dr. med. Yvonne Zeyer ist Ärztin mit Zusatzbildung in Psychosomatik und Präventivmedizin. Neben ihrer ärztlichen Praxis arbeitet sie teilzeitlich als Lehrbeauftragte für Gesundheitslehre an Mittelschulen und in der Lehrerfortbildung in Luzern.

Tiefschneewochen – Skitouren – Bergsteigen

Skitourenausbildung • Skitraversierungen • Skihochtouren • Hautes Routes
Ausbildung Fels + Eis • Kletterwochen • Alpine Wanderwochen • Trekkings • Hochtouren

Bergsteigerschule Uri • Mountain Reality
Alex Clapasson, Postfach 141, CH – 6490 Andermatt, Telefon 044 6 77 70, Fax 044 6 77 37

Bestellen Sie den Prospekt:
Name: _____
Strasse: _____
PLZ/Ort: _____
(le)

Einfach, ganz einfach!

Über 400 Lagerhäuser – 1 Adresse
KONTAKT CH-4419 LUPSINGEN
vermittelt seit 17 Jahren kostenlos an Gruppen ab 12 Personen.
Telefon **061 915 95 95,** Fax 061 911 88 88
«wer, wann, was, wo und wieviel?»

Familienferien mit 2 Alternativen

(nach Absprache)

1. Sonnige **3½-Zi.-Wohnung** im verkehrsbefreiten Trin an schönster Lage.
2. Romantisches **Ökoparadies** oberhalb **Falera. Chalet** in schönstem Umgelände. Holz- und Solarheizung, 8 Schlafgelegenheiten, kinderfreundlich, Hobbywerkstatt, naher Bergbach, 5 Min. bis Sesselbahn.

Im Winter werden wir zwei eher in Trin wohnen. Verlangen Sie nähere Unterlagen: Hans & Irma Steinemann, Postfach 66, 7153 Falera.

Liebe Leserin, lieber Leser

INSERATE sind die wohltuenden Verschnaufpausen zwischen anspruchsvollen Textbeiträgen. Wer INSERATE liest, kauft besser ein! Nehmen Sie bei Ihrem Einkauf Bezug auf die «SLZ»! Das nützt Ihnen, dem Lieferanten und der «SLZ».

Schweizer Lehrerinnen- und Lehrer-Zeitung **SLZ**

Zürichsee Zeitschriftenverlag,
8712 Stäfa
Telefon 01 928 56 11 (Inserate)
Telefax 01 928 56 00

Schweizerisches Rudersport-Zentrum

Urs Graf, Rotseestrasse 18, 6006 Luzern
Telefon 041 36 54 40, Telefax 041 36 55 15

12 Zimmer mit je 4 Betten und fl. Wasser; 1 Zimmer mit 2 Betten, fl. Wasser; grosser Aufenthaltsraum (evtl. weitere Räume); Duschen und WC (getrennte Anlagen); Küche mit Abwaschmaschine. Autofreie Zone; grosse Spielwiese und See; Abstellhalle für Velos; Tischtennis, Carrom-Spiel, Radio/TV, Fitnessraum (nach Absprache)
Nur ca. 10 Minuten mit Bus oder Velo vom Hauptbahnhof Luzern entfernt.
Geöffnet vom 1. April bis 31. Oktober
Dokumentation wird gerne zugestellt; Besichtigung jederzeit möglich!

Andermatt

Ferienhaus «oltä Stall», 36 Plätze,
noch freie Termine 1995
Wochen 26, 29, 30, 31, 32, 39, 41

Auskunft Fam. Danioth, Telefon 044 6 76 27

MIT UNSEREN DYNAMISCHEN

PRODUKTEN LÄSST'S SICH IN DER SCHULE UND IM BÜRO BEWEGT SITZEN! SCHON PROBIERT?

Bitte senden Sie mir Ihre Unterlagen inkl. die Broschüre "on the move" von Dr. med Bruno Baviera
Name.....
Adresse.....
Tel.....

VISTA WELLNESS | GYMNIC LINE | RITMOBIL

Vista Wellness AG • Langendorfstrasse 2 • 4513 Langendorf • Tel: 065/382914

Skifahren, wo's Lehrern und Schülern Spass macht

In einem vielseitigen Skigebiet. Mit rassigen Abfahrten. Mit offenen, weiten Pisten — und mit **verbilligten Schülertarifen!**

Schüler-Skirennen? Sind jederzeit kostenlos möglich mit der fest installierten Rennstrecke für jedermann mit elektronischer Zeitmessung.

Wir haben unser **Angebot erneuert und erweitert!** 1 Sessellift, 1 kuppelbare 4er-Sesselbahn und 2 Skilifte, 20 km Pisten von 2350 bis 1444 m ü.M., Restaurant mit Sonnenterrasse, Schneebar, grosser Parkplatz.

Fahren auch Sie, wo Sportler, Familien, Pisten- und Variantenfahrer, **Snowboard-Fans,** Klubs und Vereine, Sonnen- und Aussichtsgeniesser sich tummeln.

Verbilligte Tageskarte. *Wenn Sie als Lehrer unser Skigebiet kennen lernen möchten, so bringen Sie einfach den nebenstehenden, ausgefüllten Talon mit. Sie erhalten Fr. 5.– Rabatt auf die Tageskarte.*

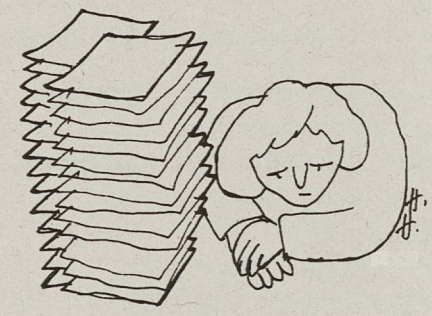
Sportbahnen Andermatt–Nätschen–Gütsch AG
6490 Andermatt
Telefon 044 / 6 83 66
Fax 044 / 6 80 69

Name/Vorname
Adresse
PLZ/Ort
Schule
Tel.
Die Coupons sind nicht kumulierbar.

Jährlich in der Schweiz 200 frühzeitig Pensionierte?

Eine «SLZ»-Umfrage in den Kantonen

Wenn die Statistiken stimmen, so sind innerhalb von 5 Jahren in der Schweiz mindestens 1000 Lehrkräfte frühzeitig pensioniert worden. Im Kanton Bern allein waren es von 1989–94 142 Männer und 169 Frauen. Das ergab eine Umfrage der «SLZ» in allen Kantonen der Schweiz.



Schweizerische Umfragen im Schulbereich lehren einen immer wieder das Staunen. Die scheinbar einfache «SLZ»-Frage nach der frühzeitigen Pensionierung, die von 22 Kantonen beantwortet wurde, bringt den Auswerter ins Schwitzen. Zunächst stellt er fest, dass kaum ein Kanton die Zahlen gleich ermittelt und ordnet wie der andere. Schliesslich gelten die unterschiedlichsten Regeln, wie die Lehrpersonen aus dem Berufsleben in den «Ruhestand» treten: Im Kanton Glarus bezieht man seit vier Jahren ab Alter 62 die volle Altersrente. Das haben von 1990–94 11 Personen beansprucht, während im grösseren und reicheren Kanton Zug in der gleichen Zeit nur 7 frühzeitig Pensionierte registriert sind.

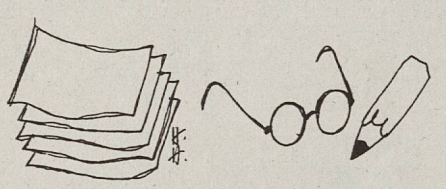
Der Vergleich der beiden grössten Kantone zeigt die Problematik der uneinheitlichen Ermittlungen: Zürich meldet 111 Lehrkräfte, die von 1989–93 aus gesundheitlichen Gründen frühzeitig pensioniert worden sind. Bern dagegen unterscheidet zwischen psychischen (172) und somatischen Gründen (139). Der Kanton Aargau mit 95 frühzeitig pensionierten Lehrkräften von 1990–94 hat die Zahlen auch nach dem Alter aufgegliedert: Offenbar kommt es in dem Kanton bei Lehrpersonen zwischen 20 und 50 schon jährlich zu 3 frühzeitig Pensionierten.

Der Begriff Burnout-Syndrom hat sich in den Tabellen noch kaum niedergeschlagen. Einzig zwei Kantone (AG und BE) nennen diesen Grund ausdrücklich für je eine Person. Überhaupt scheinen viele Kantone völlig im Dunkeln zu tappen über die Gründe, warum die Lehrkräfte frühzeitig zurücktreten. Die Ursachen werden nicht erfasst. In Luzern wird vermutet, dass die interessante Rentenregelung der Pensionskasse bei den 46 gezählten frühzeitigen Rücktritten mitspielte. Das sagt nichts darüber aus, welche Motive sonst noch dazu führten. Neuenburg (ab 60) und Jura (ab 62) lassen die Lehrkräfte frühzeitig springen. Der Kanton Jura kennt die genauen Zahlen noch nicht, in Neuenburg waren's in den Jahren von 1990–94 91 Personen, in Solothurn von 1990–93 21 Lehrpersonen.

Zu keinen oder sehr wenigen frühzeitig Pensionierten scheint es in einzelnen kleinen Kantonen zu kommen. Sind die Arbeitsbedingungen in Kantonen ohne grosse Städte besser? Uri vermeldet innerhalb von 5 Jahren eine Person, Nidwalden 3, Appenzell Innerrhoden 1, Ausserrhoden 6. Doch aus Nidwalden wird auch realistisch darauf aufmerksam gemacht, dass wirtschaftliche Konsequenzen vorzeitige Pensionierung erschweren.

Ab 1995 kann man sich im Kanton Schwyz bereits ab 60 erleichtert pensionieren lassen. In den meisten Kantonen sind Altersentlastungen eingerichtet: Im Jura ab 57 Jahren mit 5% Renteneinbusse.

Rolf Käppeli



FESPO '95, die Messe für Ferien, Reisen, Foto und Sport auch 1995 auf Erfolgskurs

Nach dem grossen Zuwachserfolg von 1994 (+50% Aussteller, +60% Besucher) kann die organisierende WIGRA EXPO AG, Oberrieden, auch für die nächste FESPO, die vom 26. bis 29.1.1995 stattfindet, wieder von einem guten Erfolg ausgehen.

Mit der neuen Sonderschau «*Ausflugsziele* Schweiz und Nachbarregionen» werden Ideen für einen Tagesausflug oder ein schönes Wochenende vermittelt. Interessant ist diese Sonderschau für Personen, die für ihre Schule, die Firma, den Verein oder andere Organisationen Gruppenreisen organisieren müssen.

Gut vertreten ist 1995 erneut die *Fotobranche,* die alle ihre Neuigkeiten präsentiert. Den Besuchern wird die Möglichkeit gegeben, direkt an der FESPO die neuesten Geräte zu testen und den Film direkt entwickeln zu lassen. Gratis natürlich. Nicht zu vergessen ist auch die World Press Fotoshow von Kodak, die wiederum zeigt, wie die Profis fotografieren.

Der neue *Sportzirkus* wird vor allem die jungen und junggebliebenen Besucher ansprechen. Wo sonst kann das Publikum bei so vielen Sportarten *aktiv mitmachen* und sich über unbekannte und bekannte Sportarten informieren. Unter anderem werden vorgestellt: Beachvolleyball (zum erstenmal auf weissem Originalsand), Baseballsimulator, Basketball, Unihockey, diverse Fitnessarten, Boxen, Bogenschiessen mit Originalturnierbogen und vieles mehr.

Die *Reisebranche,* die ihren Anteil an der Gesamtfläche wiederum um rund 20% vergrössert, wird sich mit einem attraktiven und sehr breiten Angebot auf die erwarteten 70 000 bis 80 000 Besucher einstellen. Rund 700 Aussteller aus 60 Ländern zeigen den Besuchern altbewährte Ziele und neue Destinationen, beraten, wie man am besten hinreist und machen budgetgerechte Vorschläge. Selbstverständlich gehören zu der Fülle dieser Angebote neben Jugend- und Familienferien auch Aktivferien wie Trekking und Abenteuerreisen. All die dazugehörenden Lektüren sind ebenfalls zu erhalten.

Und auch dieses Jahr lockt die *Tombola* wieder mit tollen Preisen im Gesamtwert von Fr. 200 000.–.

Die FESPO '95 in Zürich findet vom 26. bis 29.1.1995 statt. Die Eintrittspreise betragen Fr. 10.–/Fr. 6.–.

sport- und ferienzentrum
feriendorf
fiesch

Ein Lagerhit für Schulen und Vereine!

Ob polysportive Lagerwoche, Landschulwochen, Schulverlegung, Sport- und Ferienwoche, Schulausflug oder Seminar **...bei uns haben Sie viele Möglichkeiten!**

Im Bezirk Goms:
Land und Leute kennenlernen mit ihren vielen urchigen Bräuchen und Traditionen.

Im Aletschgebiet:
die Natur erkunden beim Wandern, Velofahren, Klettern, Schlauchboot- und Kanufahren, Fischen oder Delta- und Gleitschirmfliegen.

Im Feriendorf:
fürs Leben lernen in den dafür eingerichteten Seminar- und Schulungsräumen, im Videoraum oder im Filmsaal oder entspannen und trainieren in der Sporthalle, im Hallenbad, auf dem Aussenspielplatz, auf der Kegelbahn, beim Squash oder in der Sauna.

Ja, wir interessieren uns für ein unverbindliches Angebot in der Zeit

vom _____

bis _____

für ca. _____ Personen.

Einsenden an:
Feriendorf Fiesch
CH-3984 Fiesch
Telefon 028 71 14 02
Telefax 028 71 31 87

BARRANCONI

Glasklares Wasser, ein langer Sandstrand und eine wilde Landschaft: Im Norden Sardiniens vermieten wir das ganze Jahr Wohnungen und Schlafplätze in Mehrbettzimmern.

Italienischer Sprach- und Kulturkurs vom 8. bis 23.4.1995

Begleitete **Fahrradtouren** (Mai/Juni, Halbpension möglich)
Prospekte und Informationen:
Barranconi, Postfach 125, 4144 Arlesheim, Telefon 061 701 92 52.

Im **Winter wandern** wir in den **Cinque Terre** entlang der ligurischen Küste von Dorf zu Dorf.

Wander-Reisen Pierre Vuadens
Rossacher - 3084 Wabern - 031 961 58 72

Die Messe für Ferien, Reisen, Foto und Sport.

700 Aussteller aus 5 Kontinenten. Die grösste Ferienfreizeitwelt der Schweiz.

Tourismus – Über 150 Länder und Ferienregionen, 500 Reiseveranstalter, Airlines, Schiffahrtslinien, Hotels, Freizeitparks, Motorhomes usw.
Busschau. Sonderschau Ausflugsziele Schweiz. Filmkinos.

Foto – die 95er Fotoschau der grossen Marken. Probe-Fotographieren. Beeindruckende World-Press-Photo-Show.

Sport – verschiedenste bekannte und trendige Sportarten. Grosse Sportarena und neu: Sportzirkus zum Ausprobieren.

Eintritt: Erwachsene Fr. 10.–, Kinder/AHV Fr. 6.–. Gratis P+R. Riesen-Tombola, Hauptgewinn: Reisegutschein Fr. 20'000.–. Tolle Wettbewerbe, Vorführungen, Gratis-Degustationen.

Öffnungszeiten 26. – 29. 1. 95:
Do/Fr 13.00–21.00 Uhr
Sa/So 10.00–19.00 Uhr

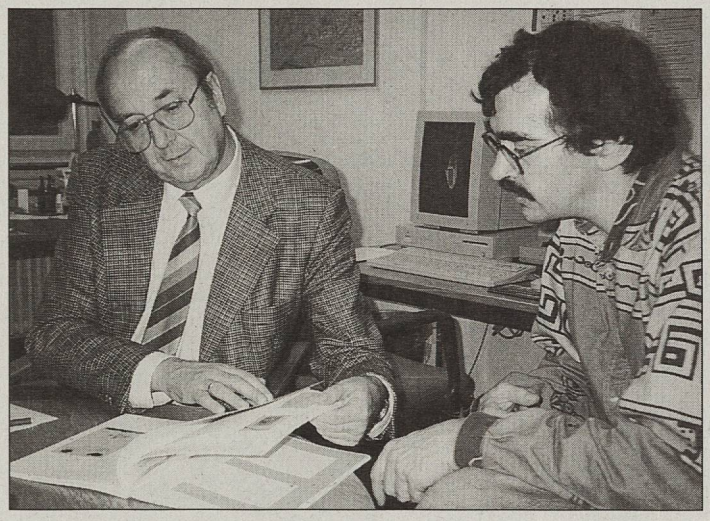
FESPO 95
26. – 29. JANUAR MESSE ZÜRICH • ZÜSPA

Magazin

Der Rechtschreibberg hat einen Apostrof geboren

Nach dem Entscheid der Rechtschreib-Konferenz von Wien:
Ein Gespräch mit den Schweizer Experten

Vertreter aus 11 Ländern diskutierten Ende November zum dritten Mal darüber, wie die deutsche Sprache neu geregelt werden soll. Ein paar Resultate: Ein bisschen mehr als bisher wird gross geschrieben, die Regeln dafür werden konsequenter angewandt. Das lautliche Stammprinzip (läuten – Laut) erhält noch mehr Gewicht als bisher schon, und bekannte Fremdwörter dürfen neu auch in deutscher Schreibweise daherkommen (Apostroph – Apostrof). Die Umstellung dauert von 1995 bis 2001.



Die Gesprächspartner Horst Sitta (links) und Peter Gallmann vom Deutschen Seminar der Universität Zürich.

Foto: Rolf Käppeli

Mit Horst Sitta und Peter Gallmann sprach Rolf Käppeli

Herr Gallmann, schreibt man «im übrigen» neuerdings gross oder klein?

Peter Gallmann: Gross. Weil es alle Merkmale von Substantivierung hat, es geht der Artikel voraus und es steht allein.

«im voraus»?

Peter Gallmann: Genau gleich, nämlich gross: «im Voraus». Es ist eine feste Wendung, zu vergleichen mit «auf Gedeih und Verderb». Alle syntaktischen Merkmale für die Grossschreibung sind da.

«heute morgen»?

Peter Gallmann: Das ist der gleiche Fall: Es ist eine Form des Substantivs «der Morgen», das dem Adverb nachgestellt wird. Man schreibt heute schon «heute Mittwoch», da gibt es keinen Grund, «heute Abend» anders zu schreiben.

Wieso schrieb man es bisher klein?

Peter Gallmann: Vermutlich weil man fand, das Adverb davor stecke das nächste Wort sozusagen an. Heute schaut man es autonomer an.

Wenn ich die Berichte über die Wiener Rechtschreib-Konferenz richtig verstanden habe, so sind die Grundregeln für nominalisierte Adjektive für die Gross- und Kleinschreibung wichtig. Stimmt das?

Peter Gallmann: Ja, es war jener Punkt, wo es am meisten Ausnahmen hatte. Sofern man an der Grossschreibung festhalten will, ist es tatsächlich der Punkt, der am meisten Vereinfachungen zulässt.

«Das Beste daran waren die Tanzeinlagen.» Wie schreibt man dies künftig?

Peter Gallmann: Heute gross und in Zukunft gross.

Schaffhauser Jugendzentrum 7075 Churwalden

Telefon 081 35 17 35
Fax 081 35 22 17

Der ideale Ort für Schulverlegungen, Projektwochen oder Ferienlager. Inmitten eines herrlichen Ski- und Wandergebietes bietet Churwalden eine Vielzahl von Sportmöglichkeiten. Unsere Gruppenhäuser sind geeignet für jede Klassengrösse. In den Randzeiten der Sommersaison auch für Selbstkocher möglich. Noch freie Kapazitäten von **April bis Oktober 1995.** Verlangen Sie unsere detaillierten Unterlagen, oder **rufen Sie uns an.**

Auskunft erteilt: Familie M. Camenisch.

Ferienhaus GRUOBERHUS der Schule Dietikon in Klosters Dorf

Ideal für Schul- und Klassenlager, Gruppen, Vereine, Familien.

30 Plätze, 10 Zimmer, gut eingerichtete Küche für Selbstverpflegung.

Auskunft erteilt: Schulsekretariat Dietikon, Telefon 01 744 36 59.

Bitte senden Sie uns Unterlagen über:
☐ Melchsee-Frutt ☐ Mörlialp
☐ Lungern-Schönbüel ☐ Langis
Name/Vorn.: _____
Adresse/Ort: _____
einsenden an: Verkehrsverband Obwalden, Marketing, Dorfstr. 2, 6064 Kerns, Tel. 041/66 70 70

ZF LEMMER

Schon mal eine Klassenfahrt mit einem Urlaub kombiniert ?

Qualität und extra Service
ist unsere Devise.
Traditionelle Großsegler
für Gruppen von 12-29 Pers.
Schülerlehrbuch vorhanden.

Zeilrederij Friesland

Emmakade 3, 8531 DT Lemmer, Ruf 00-31-5146-1581, Fax 00-31-5146-5323

Das bewährte Haus für Klassenlager in Klosters

im Ferienheim «Schweizerhaus», Klosters Dorf

Zu jeder Jahreszeit ist das Ferienheim «Schweizerhaus» in Klosters Dorf der ideale Ausgangspunkt für Ski fahren und Langlauf, Exkursionen, Wanderungen und Bergtouren. Es eignet sich vorzüglich für Ferien- und *Klassenlager,* Seminare und Arbeitswochen.

Das Ferienheim «Schweizerhaus» liegt an der Hauptstrasse Landquart–Davos, 2 Minuten von der Bahnstation RhB (Schnellzugshalte) entfernt, in unmittelbarer Nähe der Talstation der Madrisabahn.

Platz für 75 Personen – Unterkunft in Einzel-, Doppel-, Dreier- und Viererzimmern sowie im Massenlager –, Etagenwaschanlagen und Duschraum.

Dazu ein gut eingerichtetes Spielzimmer zur Gratisbenützung.

Vollpension exkl. Kurtaxe: ab Fr. 33.–/Tag.

Auskunft erteilt: Sekretariat der Primarschulgemeinde Jona, Tel. 055 28 24 18.

Château de Monteret
1264 St-Cergue - Jura, bassin lémanique
à 1000 m

Domaine de 75 000 m². Paix, silence, nature. 2 maisons, 49 et 52 lits. Tarifs avantageux. Idéal pour voyages d'études, camps.

Eglise nationale protestante de Genève: téléphone 022 756 16 72, fax 022 756 25 67.

Ihr Klassenlager im Jura

Renovierte Mühle mit See und Pferden. Interessante Lagerthemen, z. T. als Lektionen vorbereitet.

T. und H. Ronner/Strub, Moulin B., 2807 Pleigne, Telefon 066 31 17 04.

Flumserberg/Tannenheim, Klubhaus. Gut eingerichtetes Haus, 2 Aufenthaltsräume, 36 Schlafplätze in 7 Schlafräumen, moderne Küche, 4 Waschräume, 2 Duschen, autom. Heizung. Geeignet für Selbstkocher: Schulen, Klassenlager. Freie Termine 1995: 23.4. bis 15.7. und 12.8. bis 29.9. Auskunft: Telefon 01 341 35 88, K. Blickenstorfer, Segantinistrasse 66, 8049 Zürich.

Sedrun GR (Ski- und Wandergebiet), **Ferienhaus Spinatscha,** 1995 noch frei ab: 25.3.–24.6., 1.7.–8.7., 22.–29.7, 19.8.–30.11.1995. Ideales Lagerhaus für ca. 50 Personen, für Selbstkocher. Auf Wunsch Halb- oder Vollpension. Heinrich Mäder, 7188 Sedrun, Telefon 081 949 11 47.

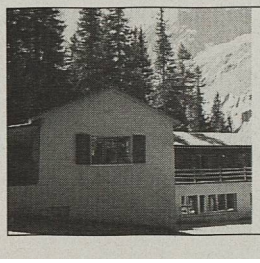
Ferienheim «Ramoschin»
7532 Tschierv im Münstertal

Schönes Ski-, Langlauf- und Wandergebiet beim Nationalpark. Ideal für Klassenlager und kleine Ferienkolonien. Selbstkocher. Bis 50 Schlafplätze. 2 Doppel- und 1 Einerzimmer für Leiter. Das Haus ist alleinstehend und von grosser Spielwiese und Wald umgeben. Noch freie Termine.
Auskunft erteilt: Telefon 084 9 02 58

Bettenlager in KANDERSTEG

Insgesamt 66 Plätze
- Übernachtung in gemütlichen 6-, 8- oder 10-Bett-Zimmern
- mit oder ohne Halbpension
- oder mit Selbstversorgerküche

Telefon 033 75 10 85
Familie Jean-Marc und Barbara Roth



Le Dolent, 1944 La Fouly VS, 1600 m ü. M.

Ferienhaus, 80-100 Plätze, an einem wunderschönen Ort, am Waldrand gelegen. Zimmer und Schlafsäle von 2 bis 16 Plätzen, WC und Duschen. Moderne Küche, grosser Speisesaal, Spielsaal. Freie Verwaltung. Direkter Zugang zu den Skipisten. Sommer: viele Wanderwege und Ausflugsmöglichkeiten in die Berge. Fr. 12.– pro Person, zusätzliche Unkosten (ca. Fr. 250.–/400.– pro Woche).

Maurice Copt, Tel. 026 83 18 63, Fax 026 83 31 32

Schweizer Lehrerinnen- und Lehrer-Zeitung **SLZ**

erscheint alle 14 Tage, 140. Jahrgang

Herausgeber

Dachverband Schweizer Lehrerinnen und Lehrer (LCH)
Sekretariat: Ringstrasse 54, Postfach 189, 8057 Zürich, Telefon 01 311 83 03 (Mo bis Do 7.30 bis 9.00 und 13.00 bis 17.00 Uhr, Fr bis 16.30 Uhr), Telefax 01 311 83 15
Reisedienst: Telefon 01 312 11 38
Zentralpräsident:
Beat W. Zemp, Erlistrasse 7, 4402 Frenkendorf
Zentralsekretär: Urs Schildknecht, Sekretariat LCH (s. oben)
Interimspräsidentin der Redaktionskommission:
Silvia Weber, Badenerstrasse 11, 8104 Weiningen

Redaktion

Chefredaktor: Rolf Käppeli, Postfach, 8706 Meilen, Telefon 01 923 32 59
Susan Hedinger-Schumacher, Mühlethalstrasse 72, 4800 Zofingen, Telefon 062 51 50 19
Hermenegild Heuberger-Wiprächtiger, 6133 Hergiswil, Telefon 045 84 14 58 (Bild und Gestaltung)
Ursula Schürmann-Häberli, Büntenstrasse 43, 6060 Sarnen, Telefon 041 66 58 20
Anton Strittmatter-Marthaler, Postfach, 6204 Sempach, Telefon 041 99 33 10
Redaktionssekretariat: Ursula Findeisen-Hutter, Postfach, 8706 Meilen
Telefon 01 923 32 59, Telefax 01 923 75 53 (vormittags)
Alle Rechte vorbehalten. Die veröffentlichten Artikel brauchen nicht mit der Auffassung der Zentralorgane von LCH oder der Meinung der Redaktion übereinzustimmen.

SLZ-Abonnemente (exkl. Mehrwertsteuer)

	Schweiz	Ausland
Mitglieder des LCH		
jährlich	Fr. 82.—	Fr. 115.—
halbjährlich	Fr. 49.—	Fr. 67.—
Nichtmitglieder		
jährlich	Fr. 112.—	Fr. 143.—
halbjährlich	Fr. 66.—	Fr. 86.—
Einleseabonnemente (12 Ausgaben)		
– LCH-Mitglieder	Fr. 38.—	
– Nichtmitglieder	Fr. 50.—	
Studentenabonnemente (1 Jahr)	Fr. 64.—	
Kombiabonnement wké-SLZ (nur für Mitglieder des SVGH)	Fr. 64.—	

Einzelhefte Fr. 7.20 + Porto
Abonnementsbestellungen und Adressänderungen sind wie folgt zu adressieren: Administration «SLZ», Sekretariat LCH, Postfach 189, 8057 Zürich, 01 311 83 03
Druck: Zürichsee Druckereien AG, 8712 Stäfa

Inserate

Zürichsee Zeitschriftenverlag, 8712 Stäfa, Tel. 01 928 56 11, Telefax 01 928 56 00, Postscheckkonto 80-148
Verlagsleitung: Fridolin Kretz
Anzeigenverkauf: Charles Maag, 01 928 56 07
Annahmeschluss für Inserate:
Freitag, 13 Tage vor Erscheinen
Inserateteil ohne redaktionelle Kontrolle und Verantwortung

Schweizerische Lehrerkrankenkasse:
Hotzestrasse 53, 8042 Zürich, Telefon 01 363 03 70

An dieser Nummer haben mitgearbeitet

Bildautoren:
HERMENEGILD HEUBERGER, Hergiswil (Titelbild, S. 1, 15, 19); ROLAND SCHNEIDER, Solothurn, (S. 4, 5, 8, 9, 10, 15, 16); GERI KUSTER, Rüti ZH (S. 11); THOMI STUDHALTER, Luzern (S. 14); ROLF KÄPPELI, Uetikon (S. 21).

Warum?

Peter Gallmann: Man kann's durch ein Substantiv ersetzen, z. B. die besten Teile daran waren… Zudem sind alle Bedingungen erfüllt, die ein Substantiv erfüllen muss: es ist fallbestimmt, dekliniert, es geht ein Begleiter voraus.

Aber «am besten» schreibt man klein.

Peter Gallmann: Weil es mit «Wie?» erfragt werden kann. Der reguläre Superlativ «gut, besser, am besten» wird klein geschrieben.

Horst Sitta: Da verläuft genau die Grenze. Man schreibt «am besten», aber «aufs Beste» wird neu gross geschrieben, weil das Gefüge «am + Superlativ» ein reguläres Gefüge innerhalb des Steigerungsparadigmas ist. Das haben Sie bei jedem Adjektiv. «Am schönsten» ist nicht auflösbar in «an dem schönsten», «aufs Beste» hingegen kann man auflösen zu «auf das Beste». Da hat man die Grenze gezogen zwischen Gross- und Kleinschreibung. Wo man's nicht auflösen kann und bisher Kleinschreibung galt, wird das weiterhin so gehalten.

Eine ketzerische Frage: Glauben Sie, dass Sechstklässler, Real- oder Sekundarschüler Ihre Ausführungen zum nominalisierten Adjektiv verstehen?

Peter Gallmann: Der Fehler liegt darin, dass der Stoff in der Volksschule zum Teil falsch verteilt ist. Die Rechtschreibung wird immer noch so gelehrt, als ständen wir noch im Jahre 1870, als man in der sechsten Klasse die Schule endgültig verliess. Heute müsste man die Rechtschreibleistungen besser abstimmen auf die kognitiven Fähigkeiten. Man sollte nicht schon in jungen Jahren die totale Leistung verlangen. Erst mit 20, wenn der Schüler ins Berufsleben eintritt, sollte er die Rechtschreibung beherrschen. Man müsste den Stoff besser verteilen.

Horst Sitta: Ich möchte hinzufügen, dass man die Erklärungen zum nominalisierten Adjektiv auch einfacher formulieren könnte.

Aber müsste nicht schon ein guter Realschüler und ein Sekundarschüler die Rechtschreibung zu 90 bis 95 Prozent beherrschen?

Peter Gallmann: Wenn jemand die Regeln der grossgeschriebenen Verben beherrscht, dann sollte er auch jene der nominalisierten Adjektive verstehen. Da gibt es künftig nur noch eine Grundregel und zwei Ausnahmen: jene der Superlative und die vier Wörter der eine, die andere, viele, wenige.

Horst Sitta: Ich finde es viel leichter, dem Sechstklässler diese Regel zu erklären als dem Zweitklässler die Regel, dass man die Substantive gross schreiben soll.

Ich stelle fest, dass im 10. und 11. Schuljahr, wo ich unterrichte, noch sehr viele Rechtschreibfehler gemacht werden, vor allem in der Gross- und Kleinschreibung, aber auch andere.

Horst Sitta: Ein Grund dafür könnte sein, dass die heutige Regelung so inkonse-

Veranstaltungen

Von der belebenden Kraft der Phantasie – Quellkraft für Eltern und Lehrer

Im kommenden Frühling veranstaltet der Freie Pädagogische Arbeitskreis seine 21. Pädagogische Arbeits- und Besinnungswoche mit dem Thema «Von der belebenden Kraft der Phantasie – Quellkraft für Eltern und Lehrer». Impulse aus der Pädagogik Rudolf Steiners, Chorsingen, künstlerische und seminaristische Kurse sollen Anregungen zur Unterrichtsgestaltung geben. Hauptreferent: Marcus Schneider, Basel.

Datum: 22.–28. April 1995

Ort: Bildungsstätte Glarisegg bei Steckborn

Programm, Auskunft und Anmeldung (bis Ende Januar): *B. und K. Schneebeli, Tanneberg, 8496 Steg, Telefon 055 96 16 44.*

Brain Gym 1 (EDU-Kinesiologie)

Lernschwierigkeiten, sei es in der Schule, am Arbeitsplatz oder in der Partnerschaft, hängen oft mit nicht integrierten Hirnhälften zusammen. Durch die Übungen dieses Kurses zur besseren Zusammenarbeit der linken und rechten Gehirnhälften reduziert sich Stress, und der Zugang zu den ursprünglichen Talenten und Fähigkeiten wird frei. Der Kurs eignet sich für LehrerInnen, Eltern und all jene, die mit mehr Freude lehren und lernen wollen. Leitung: Eliane Bitterli-Fisch.

Datum: 21. und 28. Jan. 95, 9.30 bis 17 Uhr

Ort: Institut St. Agnes, Luzern

Anmeldung und Auskunft: *Sekretariat Bildungsseminar für Erwachsene, Ilse Bognar, Bergstr. 11, 6004 Luzern, Telefon 041 36 64 36.*

Durch Bewegung zu sich selbst – KBT-Seminare

Das Konzentrative Bewegungstraining KBT, erweitert nach Dr. Rudolf Zeerleder, ist eine ganzheitliche Arbeit an sich, welche ein neues Erspüren des Körpers und der Natur, die Reifung der Persönlichkeit und die Fähigkeit zum Dialog mit Menschen und dem Transzendenten fördert. Leitung der Seminare: Rudolf Zeerleder.

Daten: 2 Seminare: 4./5. Februar, 24./25. März, 10./11. Juni

Ort: Stiftung KBT, Bern

Anmeldung und Auskunft: *Stiftung KBT, Ursula Föllmi, Zeerlederstr. 3, 3006 Bern, Tel. 031 351 34 53.*

quent ist. Viele Fehler gehen in Richtung Grossschreibung, weil sie typische Merkmale von Substantivierung aufweisen. Irgendwo ist ein Artikel in der Nähe, oder es handelt sich um eine flektierte Form.

Peter Gallmann: Leute, die das nicht in den Griff bekommen, und diese wird es immer geben, denen kann nur mit der Kleinschreibung geholfen werden, da sind wir uns einig.

Horst Sitta: Unsere Experten-Kommission ist auch für die Kleinschreibung eingetreten.

Wenn ich die Resultate der Wiener Rechtschreib-Konferenz betrachte, kommen mir zwei Gefühle hoch: Der Berg hat eine Maus geboren, und als zweites: Die konservativen Sprachbewahrer haben gewonnen. Stimmt das?

Peter Gallmann: Tendenziell schon. Für eine grosse Reform fehlte die Akzeptanz.

Horst Sitta: Wir arbeiten seit über 10 Jahren an dieser Sache, ich persönlich seit 1983. Wir haben in den Jahren seither viele Vorschläge gemacht, die sehr viel weitergingen: Substantiv-Kleinschreibung, Aufhebung der Ausnahmeschreibungen (ei/ai, Doppelvokal u.a.) und wir haben von der Öffentlichkeit damals auf die übelste Weise Prügel bezogen.

Peter Gallmann: Vor allem von Journalisten.

Horst Sitta: Wir sind zum Teil auch zurückgebunden worden von den Politikern. Wir haben ja in politischem Auftrag gearbeitet. Und jetzt erhalten wir wieder Prügel, weil der Berg eine Maus geboren hat.

Woher kommt dieser enorme Widerstand?

Peter Gallmann: In allen Bereichen des Wissens gibt es drei Kreise von Personen: diejenigen, die gar nichts von der Sache verstehen; diejenigen, die sich die Sache mühselig angeeignet haben; und diejenigen, die die Sache souverän beherrschen. Die erste und die dritte Personengruppe haben nichts gegen Reformen, wohl aber die zweite: Wer sich mit Blut und Schweiss etwas angeeignet hat, will nicht, dass der ganze Aufwand vergebens gewesen ist, dass der ganze mühselige Lernaufwand von neuem beginnt. Es erstaunt darum nicht, dass man nur wenige Leute findet, die etwas gegen die neuen Apostrophenregeln haben – da gehören die meisten zum ersten Personenkreis. Anders ist dies in der Gross- und Kleinschreibung – hier haben zu viele durch ihre ganze Schulzeit hindurch gelitten, hier gehören die meisten zum zweiten Personenkreis.

Horst Sitta: Es geht um Dinge, die allen Menschen gehören, die Schreibung gehört dazu, die könnte von Experten zwar sauberer geregelt werden, aber es ist ein soziales Gebilde, an das sich Menschen auch gewöhnt haben. Solche tradierten Güter kann man nicht im Hauruck-Verfahren verwässern.

Was empfehlen Sie fortschrittlichen Lehrkräften nach diesem Reformentscheid? Was sollen Anhängerinnen der Kleinschreibung zum Beispiel tun?

Horst Sitta: Vorsicht! In Wien hat man sich auf der Ebene von Experten und Fachbeamten geeinigt. Die Reform tritt erst in Kraft, wenn es einen zwischenstaatlichen Vertrag gibt. Der ist erst auf Ende 1995 vorgesehen. Vorher dürfen wir nichts anderes machen, als was heute gilt. Und nachher können Sie so fortschrittlich sein wie Sie wollen, aber im öffentlichen Bereich müssen wir uns an die geltenden Regeln halten; ich darf dann zum Beispiel auch einem Studenten, der eine Lizentiatsarbeit über die gemässigte Kleinschreibung schreibt, nicht erlauben, dass er die Arbeit in gemässigter Kleinschreibung schreibt.

Und das tun Sie nicht?

Horst Sitta (überhört die Frage schmunzelnd): Es gibt ja nur zwei geregelte Bereiche für die normierte Schreibung: das ist der Bereich des Bundes und des Kantons in der Verwaltung und die den Erziehungsbehörden nachgeordneten Stellen. Sie können Ihre Liebesbriefe ja schreiben, wie Sie wollen, da hindert Sie niemand daran. Die Erziehungsbehörden haben zum Beispiel Normen herausgegeben für die Behandlung des grossen I, und diese Normen beachtet man. Wir sind an diese Normen gebunden.

Und sonst?

Horst Sitta: Unseren Umgang mit den Rechtschreibnormen im deutschsprachigen Raum empfinde ich als verbissen und fanatisch. Der Spruch «Wer nämlich mit h schreibt, ist dämlich» ist mehr als nur ein Merkvers. Wir sollten wohl von der Forderung der 100prozentigen Erfüllung der Rechtschreibnormen wegkommen. Ich fände es gut, wenn man etwas behutsamer mit den Normen umginge. Wenn dann die Reform da ist, sollten Vertreter von der Universität, der Schule und der Lehrmittelverlage mal zusammensitzen und genau überlegen, was denn eigentlich die schreibende Bevölkerung braucht, sicher nicht die letzte Apostroph-Regel.

Peter Gallmann: Die Schule hat es versäumt, ihre eigene Auswahl zu treffen. In allen andern Bereichen, Geschichte, Geografie etc., wählt sie aus. Warum die Schule dies für das Rechtschreiben nie gemacht hat, ist mir schleierhaft.

Können Sie sich vorstellen, dass Sie Empfehlungen an die Volksschule machen werden?

Horst Sitta: Nicht an die Volksschulen, sondern an die Sprachbuchmacher, die sind die eigentlichen Transporteure. Wir müssen unter den Leuten, die in der Schweiz Sprachbücher machen, einen Konsens herstellen.

Heisst das, dass diese Bücher neu gedruckt werden müssen?

Beide: Ja, es wird vor allem die Sprachbücher betreffen.

Es wird allgemein Diskrepanzen geben. Alles kann man ja nicht neu drucken.

Horst Sitta: Damit wird man eine Weile leben müssen.

Peter Gallmann: In den 20er Jahren schrieben die Leute manches mit th, Thür und Thor, obwohl diese Schreibungen schon 1902 abgeschafft worden sind. Es wird auch diesmal eine Übergangszeit geben.

Wann war die letzte grosse Reform?

Horst Sitta: 1902, aber ich würde es nie als grosse Reform bezeichnen. Die war auch schon klein. Vorher gab es keine gesamtdeutschsprachige Lösung.

Die Reform gilt erst ab 2001?

Beide: Nein, dann soll sie durchgeführt sein. Sie beginnt 1996 und wird während der 5 Jahre umgesetzt. Schulbücher haben eine Halbwertszeit von 5 Jahren. Dann sind heute gedruckte Bücher 1999 verkauft. 1997, wenn die neue Auflage vorbereitet wird, wird es den neuen Duden schon geben, und damit kann das neue Regelwerk zum Zuge kommen.

Wie geht es weiter?

Horst Sitta: Eine international zusammengesetzte Kommission für Orthografie beim Institut für deutsche Sprache in Mannheim wird die Umsetzung und Entwicklung beobachten. Sie wird zum Beispiel feststellen, ob sich eine neue Variante durchsetzt oder nicht, Asfalt oder Asphalt.

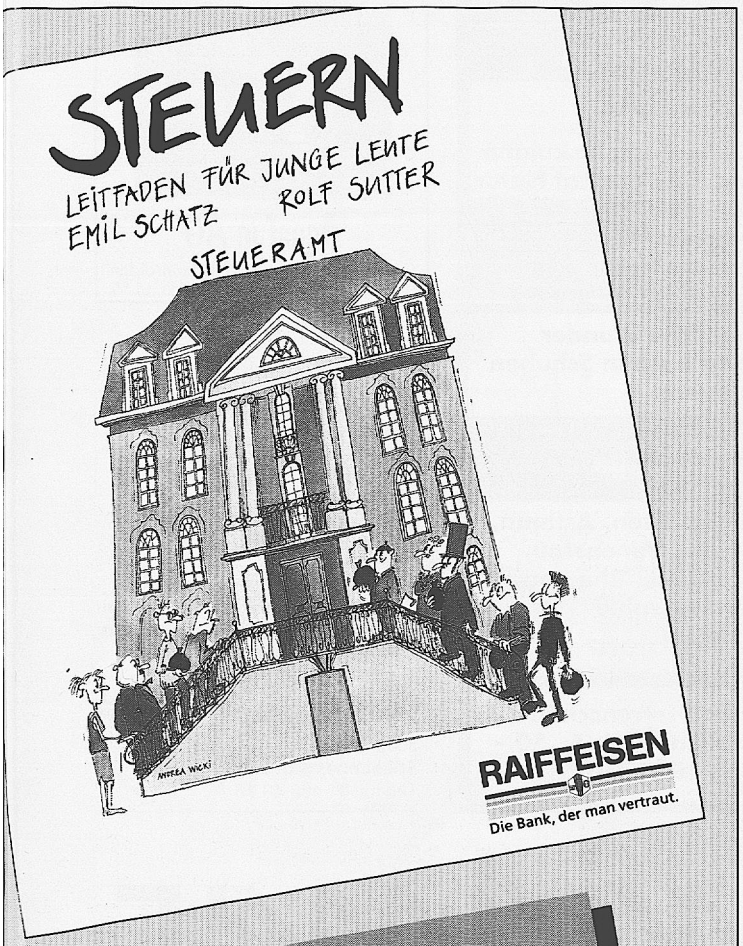
Ist eine gemässigte Kleinschreibung frühestens in 20–25 Jahren wieder diskussionsreif?

Beide: Nein, das Gespräch darüber wird nach 2001 bestimmt wieder aufgenommen. Da gab es deutliche Signale an der Konferenz.

Besten Dank für das Gespräch!

Steuern – Leitfaden für junge Leute

von Emil Schatz und Rolf Sutter



Ausgezeichnet vom Verein Jugend und Wirtschaft

Neu: 4. überarbeitete Auflage jetzt erhältlich!

Grundlehrgang
für alle Deutschschweizer Kantone

Das Lehrmittel vermittelt Lehrern und Schülern eine interessante und aktuelle Einführung in das Gebiet des Steuerwesens. Das Lehrmittel ist besonders für Berufs- und Fachschulen aller Wirtschaftszweige geschrieben worden.

Der Wissensstoff über das Steuerwesen ist für den Schüler in kurzen, leicht verständlichen Texten beschrieben. Die übersichtlichen Grafiken, die sämtliche Texte ergänzen, unterstützen den Lernprozess in einprägsamer Weise. Das mit vielen Aufgaben versehene Lehrwerk ist besonders darauf angelegt worden, die Schüler zu eigener Aktivität anzuhalten. Durch den Einbezug der kantonalen Steuerwegleitungen und Steuerformulare kann ein praxisnaher Unterricht geboten werden.

Sämtliche Stoffbereiche wurden mehrfach mit Berufsschulklassen erprobt und mit der Unterstützung und Beratung von Fachleuten vom Bund, der Kantone und der Wirtschaft erarbeitet.

Die Steuerwegleitungen und Steuerformulare stellen die Gemeinden und Kantone gerne zur Verfügung.

Bestellcoupon senden an:

Schweizer Verband der Raiffeisenbanken
Marketing
Vadianstrasse 17
9001 St.Gallen
Telefon 071 21 95 19

RAIFFEISEN
Die Bank, der man vertraut.

BESTELLUNG

Coupon einsenden an:
Schweizer Verband der Raiffeisenbanken
Marketing, Vadianstrasse 17, 9001 St.Gallen

Steuern – Leitfaden für junge Leute

____ Ex. A-050.2 «Schülerausgabe», gratis

____ Ex. A-050.1 «Lehrerausgabe», gratis

____ Ex. A-050 «Farbfoliensatz», 1 Set gratis, jedes weitere Fr. 5.–

Lieferung an folgende Adresse (Schule):

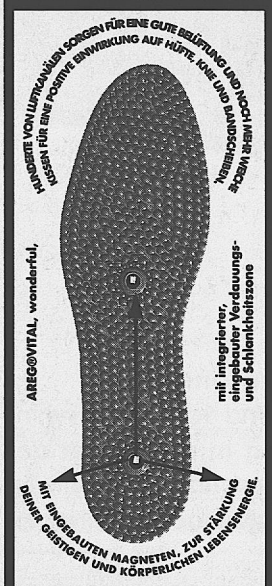
_____

_____

Datum: _____

Möchtest Du im Leben Leistung bringen?

Ohne im Kopf und in den Füssen zu ermüden?



Erhältlich in Grössen: | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |

Erhältlich bei:
AREG®VITAL
Wunder-Reflexzonen-Sohle

Vertretung
Hauptstrasse 68
Postfach 7
CH-8437 Zurzach
Tel. 056 49 29 72

ACHTUNG – ACHTUNG!

Dein gesundheitlicher Gewinn

AREG-VITAL – AREG-VITAL

Deine wunderkreislaufördernde und Deine Fussmuskulatur stärkende Fussreflexzonen-Einlege-Sohle. CH-Fabrikat Natur

MIT EINGEBAUTEN MAGNETEN
ZUR STÄRKUNG DEINER GEISTIGEN UND
KÖRPERLICHEN LEBENSENERGIE

für alle Füsse die wahre gesundheitliche Wunder vollbringt. Ganztags tragbar, waschbar, auch in Schuhen mit orthopädischen Einlagen

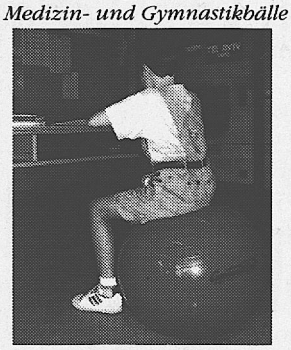
mit integrierter, eingebauter
Verdauungs- und Schlankheitszone

Plagen Dich Kopfweh, Einschlafschwierigkeiten, Asthma, Nacken-, Rücken-, Knie-, Hüftprobleme, Venenstau, kalte, müde Füsse, Ischias, Wadenkrämpfe, Rheuma, Fussbrennen, Schweiss an der Fusssohle

und vieles mehr? Kein Problem

Passend in alle modischen Damen- und Herrenschuhe, Berufs- und Sportschuhe. Schnell bestellen! Preis Fr. 50.– pro Paar + Porto. Zahlbar innert 10 Tagen.

Für Schule, Sport und Therapie
Medizin- und Gymnastikbälle



Aquafun AG
Olsbergerstrasse 8, 4310 Rheinfelden
Tel. 061/831 26 62, Fax 061/831 15 50

Die gute Schweizer Blockflöte

Moderne Klaviere, Cembali, Spinette, Klavichorde. Reparaturen, Stimmen, Restaurierungen histor. Instrumente.

Rindlisbacher
8055 Zürich
Friesenbergstr. 240
Telefon 01 462 49 76

Keine Kompromisse beim Kassettenrecorder!

EIKI *Schul-Tonbandgerät*

EIKI 5090: der leistungsfähige, portable 5 Watt RMS Kassettenrecorder für den vielseitigen Einsatz. Natürlich bei:
AV Ganz AG
Seestrasse 259, 8038 Zürich
Tel. 01/482 92 92
Fax 01/482 00 85

AUDIOVISUAL GANZ

widmer

DER SPEZIALIST FÜR SANITÄTSAUSRÜSTUNGEN

Für Schullager und -reisen, Rettungsdecken, gold/silber, 20 St. Fr. 20.–, Erste-Hilfe-Koffer, Sanitätsschränke, Untersuchungsliegen, Kopf- und Fussteil verstellbar. Massageliegen höhenverstellbar.

Aluform Schienen/Halskragen **Neu:** jetzt mit langen und kurzen Beinschienen

Die **WIMED-ALUFORM** Schienen sind leicht modellierbar und bieten durch das U-Profil eine stabile Fixation. Die Plastozod-Polsterung verteilt den Druck und wirkt schmerzlindernd. Sichere, einfache und schnelle Anwendung durch Klettenverschlüsse. Fast unbeschränkt lagerbar!

11.131 Schiene für Hand
11.130 Ellbogen-/Fussschiene
11.129 Beinschiene 75cm Schrittlänge
11.132 Beinschiene 60cm Schrittlänge
11.038 Halskragen klein/ 039 mittel/ 040 gross

Modell- und Ausstattungsänderungen bleiben jederzeit vorbehalten

W. H. Widmer Kommunalbedarf
Loostrasse 7, CH-8803 Rüschlikon Tel. 01/ 724 21 50 Fax 01/ 724 31 29