

Gemeinsam auf dem Weg

Dauersprinter gibt es nicht

Stress stört Körperfunktionen

Wir alle kennen Stress ganz gut – Stress auf der Arbeit, Stress zu Hause, Stress mit dem Partner oder der Partnerin, den Kindern, Stress in der Freizeit. Aber was genau Stress ist, das wissen schon nicht mehr so viele Menschen. Stress ist eine körperliche Reaktion. Unser Stammhirn oder das sogenannte „Reptiliengehirn“ – der stammesgeschichtlich älteste Teil unseres Gehirns, den evolutions-technisch schon die ersten Reptilien hatten – reagiert reflexartig auf alles Neue. Wenn unser Stammhirn eine Situation als gefährlich einstuft, kommt es zu einer körperlichen Stressreaktion: Herzschlag, Puls und Blutdruck erhöhen sich. Die Hände und Füße werden kalt, weil das Blut aus den Extremitäten hin in die Muskelbereiche strömt, um zum Beispiel schneller rennen zu können. Gehör und Sehvermögen werden schärfer. Zusätzlich steigt der Adrenalinspiegel im Blut, was zum Beispiel Erneuerungs- und Wachstumsprozesse im Körper hemmt. Für solche Funktionen soll bei Gefahr keine Energie geopfert werden, sondern diese soll ganz für die Bewältigung der Situation zur Verfügung stehen. In einer ganz extremen Gefahrensituation

entleert sich auch unser Darm, quasi um Ballast abzuwerfen. Durch die Stressreaktion werden also sehr wichtige Körperfunktionen beeinflusst und auch gestört. Auf Dauer ist das nicht gesund. Die Arbeitszeitgestaltung und im Zusammenhang damit die Gestaltung der Freizeit sind wichtige Gesundheitsfaktoren. Nur wer auch genügend Regenerationsphasen im Arbeitsleben hat, kann langfristig gesund bleiben, motiviert handeln und damit auch gute Arbeit verrichten. Dauersprinter gibt es nicht, nicht im Sport, nicht am Arbeitsplatz – und somit auch nicht in der Schule. Hier wie dort können nicht dauerhaft Höchstleistungen erbracht werden. Lange Arbeitszeiten ohne Regenerationsphasen schaffen Stress und dauerhafter Stress zehrt an der Gesundheit. Und welch kostbares Gut Gesundheit ist, bringt Arthur Schopenhauer so zum Ausdruck: „Die größte aller Torheiten ist, seine Gesundheit aufzuopfern, für was es auch sei, für Erwerb, für Beförderung, für Gelehrsamkeit, für Ruhm.“

www.gesundearbeit.at – Impuls-Broschüre

Was sind Stressfolgen?

Gehirn

Das Hormon Cortisol schädigt bei dauernder Stressbelastung die Gehirnzellen und damit auch die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Konzentration und Gedächtnisleistungen werden unter Umständen sogar dauerhaft beeinträchtigt.

Blutgefäße und Kreislauf

Ständig erhöhter Blutdruck schädigt die Elastizität der Blutgefäße und führt zu Mikroverletzungen. Weiße Blutkörperchen haften verstärkt an den Innenwänden (Entzündungsgefahr). Fett, Zucker und Blutplättchen verstopfen die Blutbahn (Gefahr von Arteriosklerose und von Infarkten in Herz, Lunge oder Gehirn).

Leber

Gespeichertes Fett wird in Zucker umgewandelt, der Blutzuckerspiegel steigt (Diabetesgefahr).

Magen/Darm

Die Schleimhäute werden geringer durchblutet und sind anfälliger für Entzündungen und Geschwüre. Der Magen reagiert bei Stress auch empfindlicher auf die Magensäure (Schmerzen, Übelkeit).

Geschlechtsorgane

Cortisol hemmt über Umwege die sexuelle Lust und stört den Menstruationszyklus.

Muskeln

Muskeln verbrennen verstärkt Fettsäuren und verbrauchen Muskeleiweiß. Dieses wird von der Leber in Zucker umgewandelt – die Muskeln schrumpfen. Chronischer Stress führt (oft im Bereich des Nackens) zu Muskelverspannungen und zu Rückenschmerzen.

Immunsystem

Die Stress-Aktivierung reduziert die Immunabwehrkräfte. Die Krankheitsanfälligkeit (insbesondere für Infektionen) nimmt zu, wir brauchen auch länger, um wieder gesund zu werden. Müdigkeit und Depression nehmen zu.



**Diskobolos
des Myron
(460–450 v. Chr.)**

Landes-Philosophie-Olympiade

I. Platz für Ulrike Johanna Schwärzer

Ulrike Johanna Schwärzer vom Humanistischen Gymnasium Bruneck ist die Siegerin der diesjährigen Philosophie-Olympiade, die am 14. März 2008 im Palais Widmann in Bozen mit der Siegerehrung abgeschlossen wurde.

Mit insgesamt 43 Teilnehmerinnen und Teilnehmern waren in diesem Jahr zwölf Oberschulen vertreten. Damit wurde nicht nur ein neuer Teilnehmerrekord erzielt, sondern sowohl die Teilnehmerzahl als auch jene der teilnehmenden Schulen gegenüber dem Vorjahr verdoppelt.

Der zweite Platz ging an Joachim Rainer vom Realgymnasium Brixen, Andreas Fink vom Realgymnasium Meran sicherte sich den dritten Platz. Während die Erstplatzierte Mitte April die Italienrunde der Philosophieolympiade bestritten hat, haben die beiden Nächstplatzierten am 3. und 4. April 2008 an der Österreich-Runde in Salzburg teilgenommen.

Philosophische Essays über Zitate

Im Rahmen der Siegerehrung wurde – in Anwesenheit von Direktoren und Direktorinnen sowie Philosophieprofessoren und -professorinnen – der Ablauf des Wettbewerbs aufgerollt und über die Inhalte der Siegerarbeiten berichtet. Wettbewerbsaufgabe war es, philosophische Essays zu Zitaten zu verfassen, die in diesem Jahr von Seneca, Adorno, Darwin und Richard Darkins stammten. „Mehr als die Hälfte der Schülerinnen und Schüler entschieden sich für Darkins Zitat zur Gottesfrage“, so Josef Reier, Koordinator der Philosophie-Olympiade und Kerngruppenleiter für Philosophie am Pädagogischen Institut. Schulinspektor Josef Duregger und Josef Reier fanden anerkennende Worte für die Leistung der Jugendlichen und ermutigten sie, ihr Wissen und Interesse für die Philosophie weiter auszubauen.

Die Philosophie-Olympiade wurde in diesem Schuljahr zum sechsten Mal ausgerichtet. Veranstalter sind das Inspektorat für den allgemeinbildenden Bereich im Deutschen Schulamt und die Kerngruppe Philosophie. Teilnahmeberechtigt waren Schülerinnen und Schüler aller 4. und 5. Klassen der Oberschulen mit Philosophie-Unterricht. Der Landeswettbewerb fand in Form einer Mini-Akademie am Realgymnasium Brixen statt. „In Zukunft wollen wir die Teilnehmerzahl auf zwei Schülerinnen und Schüler je Schule beschränken und schulinterne Ausscheidungen vorsehen“, kündigte Olympiade-Koordinator Reier an.

Die Philosophie-Olympiade ist ein internationaler Wettbewerb mit vier Ausscheidungsrounds: die Schulebene, die Landesmeisterschaft, die gesamtstaatliche und schließlich die internationale Ebene. „Die Wettbewerbe sollen das eigenständige und kreative Denken fördern, ebenso die Fähigkeit zur Auseinandersetzung und Ausformulierung eigener Positionen. Außerdem können sie eine wertvolle Vorbereitungshilfe für die Oberschul-Abschlussprüfung sein“, so Koordinator Reier.

Johanna Wörndle, Landespresseamt



Die besten Teilnehmerinnen und Teilnehmer

I. Ulrike Johanna Schwärzer Hum. Gym. Bruneck	
2. Joachim Rainer	Realgymnasium Brixen
3. Andreas Fink	Realgymnasium Meran
4. Anna Hört	Realgymnasium Schlanders
5. Benjamin Mitternützner	Vinzentinum Brixen
6. Stephan Tetter	Realgymnasium Bozen
7. Nora Fässler	Realgymnasium Bozen
7. Tanja Hofer	Realgymnasium Sterzing
7. Josephine Tarneller	Realgymnasium Brixen
8. Michael Graber	Vinzentinum Brixen
8. Alexander Ple	Realgymnasium Brixen
8. Irina Burger	Hum. Gymnasium Bozen
9. Elisa Viale	Hum. Gymnasium Meran
9. Hannes Puntischer	Realgymnasium Bozen
9. Julia Moroder	Realgymnasium Brixen
9. Carmen Stecher	Realgymnasium Schlanders

Sieg für Team Orange

Gesamttiroler Wettbewerb „Politische Bildung 2008“

Insgesamt 36 Schülerinnen und Schüler aus Südtirol und dem Bundesland Tirol haben am 7. April 2008 an der Lehranstalt für Wirtschaft und Tourismus „Robert Gastner“ in Bozen den Teamwettbewerb „Politische Bildung – EuropaQuiz 2008“ bestritten.

Das Team Orange mit Thomas Öggl vom Realgymnasium Schlanders, Alexander Cutrupi vom Realgymnasium Bozen, Giulia Senoner und Linda Zeni von der Handelsoberschule St. Ulrich sowie Michael Arnold von der Hauptschule Axams und Alexandar Zecevic von der Innsbrucker HBLA in der Technikerstraße ist der Sieger des diesjährigen Gesamttiroler Wettbewerbs „Politische Bildung“. Der Preis für die sechsköpfige Siegergruppe ist ein Gutschein für eine viertägige Romreise.

Der zweite Platz ging an das Team Weiß mit den Südtiroler Schülerinnen und Schülern Andrea Meraner vom Schulsprenzel Wolkenstein, Hannes Pircher von der Gewerbeoberschule Bozen und Elias Fischer von der Handelsoberschule Bozen. Platz drei sicherte sich Team Grün, in dem Südtirols Schulen durch Kurt Aichhoner von der Handelsoberschule Bozen, Marina Demetz vom Schulsprenzel Wolkenstein und Alessio Pellegrini vom Schulsprenzel Schlanders vertreten waren. Das Team Weiß wurde für seinen zweiten Platz mit Gutscheinen im Wert von 200 Euro ausgezeichnet, das Team Grün erhielt Gutscheine im Wert von 150 Euro. Alle anderen Teams erhielten als Viertplatzierte ein Buchgeschenk.

Kreativ und vielseitig interessiert

Beim Wettbewerb gab es vielfältige Aufgaben zu lösen. Unter anderem ging es darum, einen Slogan zu texten, um Frauen vermehrt für Politik zu begeistern. Diese Aufgabe wurde mit folgendem Slogan gewonnen: „Gestern Thatcher, heute Merkel, und morgen vielleicht du!“

„Ich bin beeindruckt, wie kreativ und vielseitig interessiert unsere jungen Schülerinnen und Schüler an die Aufgaben herangegangen sind“, erklärte Schulinspektorin und Mitorganisatorin Erica Fassa bei der Preisverteilung.

Südtirols Schulen beteiligen sich seit 1996 am Wettbewerb, der vom österreichischen Bundesministerium organisiert wird. Der Wettbewerb wird in vier Phasen durchgeführt. Bei der ersten Runde, dem schulinternen Wettbewerb, haben in diesem Schuljahr rund 2.200 Schülerinnen und Schüler teilgenommen. Beim Landeswettbewerb waren es 180. Beim abschließenden Gesamttiroler Teamwettbewerb nahmen 36 Jugendliche von Mittel- und

Oberschulen, Berufs- und Fachschulen teil. Es handelte sich um die jeweils drei bestplatzierten Schülerinnen und Schüler der sechs Wettbewerbskategorien des Landeswettbewerbs. Gemeinsam mit den jeweils drei Bestplatzierten aus dem Bundesland Tirol bildeten sie sechs gemischte Teams für den Teamwettbewerb.

Johanna Wörndle, Landespresseamt



Die Siegerteams „Politische Bildung 2008“

1. Platz: Team Orange

Thomas Öggl	Realgymnasium Schlanders
Alexander Cutrupi	Realgymnasium Bozen
Giulia Senoner	Handesloberschule St. Ulrich
Linda Zeni	Handelsoberschule St. Ulrich
Michael Arnold	HS Axams
Alexandar Zecevic	HBLA Technikerstraße

2. Platz: Team Weiß

Andrea Meraner	Schulsprenzel Wolkenstein
Hannes Pircher	Gewerbeoberschule Bozen
Elias Fischer	Handelsoberschule Bozen
Matthias Abart	BS für Handel und Büro Reutte
Fabian Woloschyn	PTS Jenbach
Andrea Perfler	HBLA Technikerstraße

3. Platz: Team Grün

Kurt Aichhoner	Handelsoberschule Bozen
Marina Demetz	Schulsprenzel Wolkenstein
Alessio Pellegrini	Schulsprenzel Schlanders
Gerald Steiner	HTFS Lienz
Georg Haslinger	BRG Schwaz
Simon Reider	BRG Sillgasse Innsbruck

Interkulturelle Mediatorin sein

Nicht nur als Feuerlöscher im Einsatz

Interkulturelle Mediatorin (IKM) sein heißt, jede Woche Kinder und Jugendliche an sechs bis zehn Schulen und Kindergärten zu betreuen.

Unterwegs sein mit zwei Koffern, zwei Kindern und einem Wörterbuch. So geht es vielen, die aus einem anderen Land kommen. Und es ging auch mir so, als ich zuerst nach Österreich und schließlich nach Südtirol kam, nachdem ich sechs Jahre an einer Schule in Kroatien als Schulpädagogin gearbeitet hatte. Meine Hauptaufgaben waren damals Unterrichtsentwicklung und Beratung, aber auch Reintegration der Gastarbeiterkinder, die aus Westeuropa zurückkamen.

Keine Tabula rasa

Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund kommen nicht als Tabula rasa in den Kindergarten und in die Schule. Vieles ist für sie neu, fremd, anders. Sie müssen umlernen und dazulernen. Vor allem am Anfang, im ersten Schuljahr; brauchen sie jemanden, der zwischen ihrer Muttersprache und den neu zu erlernenden Sprachen vermittelt, ihnen emotionale Unterstützung gibt und sie sozusagen von der Muttersprache zu den Zielsprachen hinführt. So wird der Kulturschock vermindert und abgeschwächt, weil die kulturellen Unterschiede in der bekannten Sprache verständlich gemacht werden.

Unterstützende Integrationskräfte

Das italienische Gesetz Nr. 40 vom 6. März 1998 besagt, dass sogenannte „mediatori interculturali“ den Institutionen hierzulande bei der Aufnahme und Integration von immigrierenden Personen behilflich sein sollen. Im Laufe der Zeit wurden die IKM als mehrsprachige Fachleute an öffentlichen Schulen und in verschiedenen Institutionen angestellt, um den Integrationsprozess zu unterstützen und sprachlichen Missverständnissen und kulturellen Konflikten entgegenzuwirken.

Im den Schuljahren 2000/2001 und 2003/2004 beschritten 40 Menschen verschiedener Sprachen und Kulturen den langen Weg von 800 Stunden fachlicher Ausbildung zur IKM und zum IKM. Das nötige Rüstzeug reicht von verbaler und nonverbaler Kommunikation, Dolmetsch-Techniken, Konfliktmediation, interkultureller Pädagogik und Gesetzgebung bis zur Projektausarbeitung, Vereinsorganisation und vielem mehr.

In einem Spezialisierungskurs 2005/2006 widmeten sich einige IKM und die Lehrpersonen aus deutsch-, italienisch- und ladinischsprachigen Schulen besonders der Zweitsprachendidaktik, der Kommunikationstechnik und interkulturellen Arbeit.

Da sah ich die Bestätigung meiner Erfahrungen als Pädagogin, Migrantin, Mutter, interkulturelle Mediatorin und mehrsprachige Europäerin: Das pädagogische Team wählt im Unterricht für Deutsch als Fremdsprache und Deutsch als Zweitsprache den fachdidaktischen Ansatz des interkulturellen Lernens. Die Sprachlehrpersonen und die IKM begleiten gemeinsam die Lernenden auf dem Weg in die neue Sprach(en)welt. Beide Figuren sind unentbehrliche Bindeglieder für den Erwerb der Unterrichtssprachen für Lernende mit Migrationshintergrund. Die IKM kommen nicht nur zum Einsatz, wenn der Konflikt schon ausgebrochen ist – als Feuerlöscher, wie wir sympathischerweise genannt werden.

Ein Blick in die Zukunft

Nach zehn Jahren Geburtswehen hoffe ich auf ein definiertes und im Schulsystem verankertes IKM-Berufsbild. Die Erfahrungen und die erworbenen Kompetenzen können eine Nachhaltigkeit gewährleisten, weshalb den IKM die Chance gegeben werden soll, ihrer Arbeit Kontinuität zu verleihen: Unterstützung bei der Alphabetisierung, beim Einüben der Lerninhalte, Begleitung und Durchführung von interkulturellen Projekten und didaktischen Tätigkeiten in der Muttersprache. Ich sehe in Zukunft meine eigenen und andere Kinder mehrsprachig durch die Welt schreiten und wie sie vor Fremdem mehr Respekt und weniger Angst haben.

Ljubica Rapo, *Interkulturelle Mediatorin am Pädagogischen Institut*



Von anderen Schulen lernen

Schulverbund „Blick über den Zaun“

Immer schon haben Schulen voneinander gelernt, denn gute Praxis wirkt einladend und ansteckend. Vielfach sind es informelle Gelegenheiten, die ein solches voneinander Lernen ermöglichen. Dabei bleibt natürlich die Frage offen, ob für interessierte Gruppen von Lehrpersonen genügend Gelegenheiten bestehen, sich gegenseitig zu besuchen, ob es bei solchen Besuchen gelingt, bestimmten Fragestellungen vertieft nachzugehen oder ob es eine reflektierte Praxis der Rückmeldung über die Eindrücke in der besuchten Schule gibt.

Dieses Voneinander-Lernen weiterzuentwickeln und einen geeigneten Rahmen dafür zu schaffen, sind die Ziele des Schulverbunds „Blick über den Zaun“. Den Arbeitskreis „Blick über den Zaun“ gibt es seit 1989. Unterstützt durch die Robert Bosch Stiftung haben die Mitglieder – zunächst etwa 25 Lehrerinnen und Lehrer, Leiterinnen und Leiter aus 15 Schulen Deutschlands in staatlicher und freier Trägerschaft – bis Ende 2002 verschiedene Tagungen und Expertentreffen zu schulpädagogischen und didaktischen Einzelfragen durchgeführt. Im Februar 2003 hat der Verbund dann sein Leitbild einer „guten Schule“ entworfen und in einem „Aufruf für einen Verbund reformpädagogisch engagierter Schulen“ publiziert. Bezogen auf dieses Leitbild hat der Schulverbund Anfang 2005 Standards für die Evaluation reformpädagogischer Schulen vorgelegt.

Neue Wege gehen

Der Verbund ist in derzeit sieben Arbeitskreise gegliedert, von denen jeder aus acht bis zehn Schulen besteht, jeweils bunt gemischt aus Grundschulen, Gesamtschulen, Gymnasien, Fachoberschulen oder Landerziehungsheimen. Es finden sich in diesen Schulen Elemente der Jenaplan-Pädagogik, der Montessori-Erziehung, der Waldorfpädagogik, des Lernens an Projekten, des praktischen Lernens oder des freien Arbeitens. Gemeinsam ist allen, dass sie in den verschiedensten Bereichen versuchen, neue Wege zu gehen; ebenso die Überzeugung, dass die wichtigsten Impulse für die Weiterent-

wicklung der schulischen Praxis nicht „von oben“, sondern aus den Schulen selbst kommen müssen. Die Mitgliedsschulen jedes Arbeitskreises treffen sich in regelmäßigen Abständen zu gegenseitigen Besuchen, wobei jeweils ein Schwerpunkt im Mittelpunkt der Beobachtungen und der Diskussionen steht.

Oberschule für Landwirtschaft im Verbund

Seit Anfang 2008 ist die Oberschule für Landwirtschaft auch Mitglied in diesem Verbund. Vom 14. bis 16. Februar fand der erste Schulbesuch bei einer Mitgliedsschule des Arbeitskreises 6 statt. Jeweils zwei Vertreter der Mitgliedsschulen dieses Arbeitskreises trafen sich im Elsa-Brandström-Gymnasium in Oberhausen zum Schwerpunkt „Offene Lernformen“ und „Freiarbeit“. Für die Oberschule in Auer waren die Professoren Martina Comper und Georg Zelger dabei. Die Teilnehmenden konnten jeweils an der Seite eines Schülers oder einer Schülerin den regulären Tagesablauf in der Schule mitmachen und entsprechende Beobachtungen und Eindrücke sammeln. Im Anschluss wurden diese in einer Feedbackrunde ausgetauscht und an die Gastschule zurückgespiegelt. Im Frühjahr 2010 wird die Oberschule für Landwirtschaft Gastgeberin für die Besucherinnen und Besucher aus den anderen Mitgliedsschulen sein.

Derzeit laufen auch die Vorbereitungen für eine Fachtagung in der Evangelischen Akademie Hofgeismar. Vom 25. bis 27. Mai 2008 treffen sich dort die Mitgliedsschulen aller Arbeitskreise, um an zentralen Themen des Schulverbunds weiterzuarbeiten.

Für unsere Schule ist die Mitgliedschaft in diesem Verbund zum einen eine äußerst wertvolle Möglichkeit des Erfahrungsaustauschs mit interessanten Schulen, zum anderen natürlich auch eine öffentliche Verpflichtung: das im „Aufruf für einen Verbund reformpädagogisch engagierter Schulen“ entworfenen Leitbild einer „guten Schule“ als Orientierung im Blick zu behalten und die schulische Arbeit danach auszurichten.

Franz Tutzer, Direktor der Oberschule für Landwirtschaft Auer