

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

Postvertriebsstück - DPAG -  
Entgelt bezahlt ZKZ 8196 F

ISSN 1615-2999

# Integrierte Schulen

Aktuell

Gesamtschulen | Gemeinschaftsschulen | Sekundarschulen | Primusschulen



Marina Weisband (2.v.l.) moderiert das abendliche Panel mit dem Motto "Wilder Denken – Welche Ansätze braucht Bildung für die Zukunft?" beim Community-Event "Zukunft gemeinsam gestalten" von aula. Simone Köhler interviewt Marina Weisband, die beim GGG Landeskongress die Keynote einbringen wird (S. 12f).

- ▶ **Vorfremde auf den GGG Landeskongress**  
**Die PRISMASCHULE Städt. Gesamtschule Langenfeld stellt sich als gastgebende Schule vor**
- ▶ **Schon jetzt viel gewonnen**  
**Gesamtschulen unter den TOP 20 beim Dt. Schulpreis 2025**
- ▶ **Das Unbegreifliche begreifen wollen**  
**Schüler berichten über einen Besuch der Gedenkstätte Auschwitz-Birkenau**



[www.ggg-web.de/nw-start](http://www.ggg-web.de/nw-start)

# GGG NRW

Verband für integrierte Schulen

Gemeinnützige  
Gesellschaft  
Gesamtschule NRW e.V.

Heft II 2025



## Save the date

**GGG NRW Landeskongress**  
**„Schule als demokratische Organisation“\***

**19. November 2025**  
**10:00 Uhr - 16:00 Uhr**

- ▶ PrismaSchule Städtische Gesamtschule Langenfeld (Rheinland)
- ▶ Key-Note-Sprecherin Marina Weisband\*\*
- ▶ Ministerin Dorothee Feller spricht Grußworte
- ▶ Im Anschluss an den Landeskongress findet die ordentliche Mitgliederversammlung mit Vorstandswahlen statt.

**Anträge bis zum 28.10.2025, satzungändernde Anträge bis zum 14.10.2025**  
an den Vorstand der GGG NRW ▶ [vorstand.nrw@ggg-web.de](mailto:vorstand.nrw@ggg-web.de)

\*Mehr dazu Seite 10f

\*\* Mehr dazu Seite 12f

## Aktuelle Bildungspolitik

<b>Andreas Tempel</b>	Machen ist wie wollen – nur krasser! Teil 2	2 - 3
<b>Dr. Brigitte Schumann</b>	Regionalverband Ruhr ist am Startchancen-Programm beteiligt!	4 - 5
<b>Erhard Schoppengerd</b>	Eine Schule für uns, eine Schule für alle	6 - 9
<b>Achim Elvert</b>	Schule als demokratische Organisation	10 - 11
<b>Simone Köhler</b>	Drei Fragen an Marina Weisband	12 - 13

## Aus unseren Schulen

<b>Catrin Gieselmann, Elmira Komrani, Maria Kellerhof, Martina Nikolic, Andreas Weikämper, Maik Wucherpfennig</b>	Prisma bedeutet Vielfalt	14 - 19
<b>Dr. Torsten Habel, Nikolaus Huesmann</b>	Demokratiebildung und Individuelle Förderung	20 - 25
<b>Nicole Schlette</b>	Schulentwicklung durch Teamentwicklung	26 - 29
<b>Volker Franken</b>	Lehren und Lernen an der EGG	30 - 33
<b>Ole Seidel, Lars Pohl</b>	Gedenkstättenfahrt der Janusz-Korczak-Gesamtschule Neuss nach Auschwitz-Birkenau	34 - 36
<b>Britta Almstedt, Philipp Böging, Gertrud Korf</b>	Der Profilzweig GESA 2.0	37 - 41

## Weiterbildung

<b>Horst Hofmann</b>	Fünf einfache Motivating-Actions zur Gesunderhaltung	42 - 48
<b>Forum Eltern und Schule und Austausch und Begegnung</b>	Drei Seminare – jetzt buchen!	49



**Impressum:**  
ISSN 1615-2999

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

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

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

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

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

**Auflage:** 2.000, Juni 2025



## Machen ist wie wollen – nur krasser! Teil 2\*

### Zukunft der PRIMUS-Schulen und Hauptschulbildungsgänge an Realschulen

**Wenn dann allerdings lediglich überbleibt: ‚Nur wollen ist wie nicht machen und gar nicht krass‘, dann geht es um eine völlig verwässerte Umsetzung der Absichten der Landesregierung aus dem Koalitionsvertrag.**



ANDREAS TEMPEL

**Andreas Tempel**  
Vorsitzender der GGG NRW  
Leiter der Alexander-Coppel-Gesamtschule Solingen

Fotostudio Flic Flac, Solingen

Das 17. Schulrechtsänderungsgesetz (SchRÄG) hat mittlerweile Gesetzeskraft erhalten. Hinweisse aus den Verbändebeteiligungen wurden marginal berücksichtigt. Ausgehend vom Koalitionsvertrag (Zukunftsvertrag NRW) will die Landesregierung bestimmte Vorhaben umsetzen. Eines ist bei Erfolg die Sicherung des Schulversuchs der PRIMUS-Schulen (integrierte Schule von Klasse 1 bis 10).

### PRIMUS-Schulen bei regionaler Abstimmung

Der Erfolg ist unbestritten, wenn auch noch nicht evaluiert (erwartet für Juli 2025) und der Bestand von vier der fünf gestarteten Schulen gesichert. Allerdings unterbleibt die in Aussicht gestellte Gründung weiterer Schulen. Aus Sicht der integrierten Schulformen nicht nur ein schwerer Fehler, sondern auch ein Schritt zurück hinter die Hoff-

nung machende Formulierung im Koalitionsvertrag. Dort heißt es: „Neue Primusschulen bedürfen einer regionalen Abstimmung.“ (S. 54, 2621-2622). Abstimmungsprozesse dieser Art sind nicht ansatzweise sichtbar. Seltensam mutet auch an, dass die Evaluation so kurz vor Veröffentlichung nicht noch abgewartet wird.

### Realschulen mit Hauptschulbildungsgängen

Die aus dem Zukunftsvertrag resultierende Hoffnung, die Einrichtung von Hauptschulbildungsgängen an Realschulen flächendeckend auszuweiten, ist nicht umgesetzt worden. Übrig geblieben ist die Umsetzung für Realschulen in Kommunen oder Kreisen ohne Hauptschulen. Das Schulgesetz NRW wird nun einen Paragraphen erhalten, der dem Schulträger dann die Möglichkeit eröffnet, den Hauptschulbil-

dungsgang ab Klasse 7 einzurichten (§15,5 SG NRW). Erst wenn dies der Fall ist, kann die entsprechende Realschule den Hauptschulbildungsgang auch ab Klasse 5 etablieren (§15,6 SG NRW). Während der Philologenverband und Lehrer NRW gemeinsam den Untergang des gegliederten Systems beschwören, geht der GGG NRW und anderen Verbänden der integrierten Schulformen die angekündigte Gesetzesänderung überhaupt nicht weit genug, denn nur eine durchgängige Umsetzung für alle Realschulen würde das unschöne System der Abschulung unterbinden und die Kultur des Behaltens fördern. Ohne Zweifel müssen Realschulen, die Hauptschulbildungsgänge einrichten, personell und sächlich wie integrierte Schulen ausgestattet werden. Aber statt dies zu fordern und damit ein Zeichen zu setzen, sich an den schulpolitischen Herausforderungen zu beteiligen und nicht auf die integrierten Schulen abzuwälzen, ziehen sich der Philologenverband und Lehrer NRW in die Verweigerung zurück. „Erzwungene Schulformwechsel werden wir auf das pädagogisch notwendige Maß reduzieren.“, heißt es im Zukunftsvertrag (S. 54, 2628-2629). In der Praxis deuten sich allerdings bereits jetzt

erschreckende Abschulungszahlen für das Ende des Schuljahres an.

### Fazit

Lehrkräfte an Realschulen müssen zukünftig differenzierten Unterricht vorbereiten, weil sich die Lehrpläne der Real- und Hauptschulen vor allem in den höheren Jahrgangsstufen deutlich voneinander unterscheiden. Während Lehrkräfte der integrierten Schulformen wie den Sekundar- und Gesamtschulen deshalb wöchentlich 25,5 Stunden unterrichten, bleibt es bei den Realschullehrkräften bei 28 Stunden, obwohl sie zukünftig durch die Differenzierung einen Mehraufwand haben werden. Bleibt zu hoffen, dass dadurch nicht die Unterrichtsqualität abnimmt und letztlich die Schülerinnen und Schüler im Hauptschulbildungsgang die Leidtragenden dieser verdrucksten Reform sein werden.

.....  
\*Teil 1 in: ISA 4/2024

► <https://lmy.de/reGvI>



GGG NRW  
zum 17. SchRÄG,  
Stellungnahme  
vom 10.10.2024

## Info

**Filmbeitrag (sehenswert!)**  
**WDR Story, Versetzungsgefährdet**  
 – Deutschland in der Bildungskrise,  
 16.04.2025 (Mediathek)  
 ► [rb.gy/h4ruyr](https://rb.gy/h4ruyr)

## Regionalverband Ruhr ist am Startchancen-Programm beteiligt!

### Kooperationsvertrag mit politischem Beigeschmack

**Am 12. 03. 2025 teilte das Schulministerium presseöffentlich mit, dass zur Unterstützung der Startchancen-Schulen im Ruhrgebiet ein Kooperationsvertrag mit RuhrFutur gGmbH abgeschlossen worden sei. Die zusätzlichen Angebote durch RuhrFutur wären die passende Antwort auf die besonderen regionalen Herausforderungen.**



Dr. Brigitte Schumann  
Bildungsjournalistin

DR. BRIGITTE SCHUMANN

**A**m 26.03. 2025 gab der Regionalverband Ruhr (RVR) seine Übernahme der Mehrheitsbeteiligung an **RuhrFutur** bekannt und stellte gemeinsam mit der Ministerin sowie Vertreter:innen der **Mercator Stiftung** und **RuhrFutur** die bildungspolitische Bedeutung des Kooperationsvertrags für Bildungsgerechtigkeit und Regionalentwicklung heraus.

### Politischer Beigeschmack

Die Entscheidung für den Einstieg in RuhrFutur begründete der Verband mit der langjährigen und kontinuierlichen Zusammenarbeit zwischen den beiden Organisationen. Beiläufig wurde erwähnt, dass dieser Schritt durch den Abschluss des Kooperationsvertrags „flankiert“ werde.

Mit dieser Aussage deutet der RVR verklausuliert einen Zusammenhang zwischen den beiden Vorgängen – dem Einstieg des RVR in RuhrFutur und dem Abschluss des

Kooperationsvertrags zwischen RuhrFutur und MSB – an. Die Ministerin hüllt sich dazu in Schweigen. Dieses auffällige Versteckspiel sorgt für politischen Beigeschmack.

### Die Karten auf den Tisch!

Schon seit langem hat die Stiftung Mercator, die RuhrFutur 2013 als Bildungsinitiative gründete, ihren Rückzug aus dem Unternehmen angekündigt. Politisch kommt für die Nachfolge nur der RVR in Frage. Er ist aber ebenso „klamm“ wie seine Mitgliedskommunen.

Die Beteiligung von RuhrFutur am Startchancenprogramm ist eine win-win-Situation für alle Beteiligten. Sie wurde herbeigeführt, als man sich nach zähen Verhandlungen darauf verständigte, dass zur finanziellen Unterstützung des RVR beim Erwerb der Mehrheitsanteile RuhrFutur mit der besonderen Unterstützung der Startchancen-schulen im Ruhrgebiet beauftragt

und im Gegenzug aus dem Startchancenprogramm vom Land finanziell entschädigt wird.

Es gibt angesichts der desaströsen Bildungssituation im Ruhrgebiet keinen Grund für eine Neiddebatte. Allerdings muss nachgefragt werden, ob das Land für zusätzliche Angebote auch zusätzliches Geld in die Hand nimmt oder ob diese ausschließlich aus Mitteln des Startchancenprogramms finanziert werden.

### Chancen für das Ruhrgebiet nutzen!

RuhrFutur hat sich einen guten Ruf bei den Bildungsakteuren im Ruhrgebiet mit seiner Agenda für Kooperation, für Förderung bestehen-

der Netzwerke und für Verbreitung und Weiterentwicklung regionaler Lösungsansätze im Bildungsbe-reich erworben.

Als Mehrheitsgesellschafter von RuhrFutur kann der RVR bspw. dafür sorgen, dass die im Startchancenprogramm gewonnenen Erkenntnisse und Ansätze über die vorhandenen Netzwerkverbindungen mit den kommunalen Bildungsbüros im Ruhrgebiet auch die Schulen erreichen, die nicht Teil des Startchancenprogramms sind. In seiner neuen Rolle kann der RVR mit seinen Gremien den bildungspolitischen Interessen der Region gegenüber dem Land insgesamt mehr Gewicht verleihen. ◀



## Info

### Quellen

Ministerin Feller: Auf besondere Herausforderungen antworten wir mit besonderen Angeboten: ▶ <https://www.schulministerium.nrw/presse/pressemitteilungen/ministerin-feller-auf-besondere-herausforderungen-antworten-wir-mit> (letzter Aufruf: 16.05.2025)

NRW-Schulministerium, Regionalverband Ruhr und Stiftung Mercator engagieren sich weiter für mehr Bildungsgerechtigkeit im Ruhrgebiet ▶ [rb.gy/2arjdx](https://rb.gy/2arjdx) (letzter Aufruf: 16.05.2025)

Dr. Brigitte Schumann „Regionalverband Ruhr übernimmt Verantwortung für Bildung“ ▶ <https://shorturl.at/86w/4W>





## Eine Schule für uns, eine Schule für alle

**Interview mit Elias Bala von der LSV NRW über ihre bildungspolitischen Forderungen und die Protestaktionen im Juni**

Mit einem klaren Forderungskatalog und dem Slogan „Eine Schule für uns, eine Schule für alle“ ruft die Landesschüler\*innenvertretung NRW (LSV NRW) zu landesweiten Bildungsprotesten im Juni auf. Im Gespräch mit Erhard Schoppengerd (Schule<sup>3</sup>) erklärt Elias Bala, Mitglied im Landesvorstand der LSV NRW, worum es ihnen geht – und warum sie glauben, dass sich Schule grundlegend ändern muss.



**Erhard Schoppengerd**

Sprecher Schule<sup>3</sup>, Mitglied der Koordinierungsgruppe Bildungswende-JETZT!



**Lieber Elias, warum ruft die LSV NRW in diesem Jahr zu Protesten auf?**

Wir erleben täglich, wie ungerecht das Bildungssystem in NRW ist – wie es Chancen verteilt nach Herkunft, Wohnort oder Geldbeutel. Unser Forderungskatalog ist eine Reaktion darauf. Wir wollen nicht länger hinnehmen, dass das Bildungssystem strukturelle Ungleichheiten zementiert. Unsere zentrale Botschaft lautet: Es braucht endlich eine Schule, die für alle funktioniert – und das nicht nur auf dem Papier.

**Du sprichst von einer Schule für alle. Was meinst Du konkret damit?**

Wir fordern eine Abkehr vom selektiven, mehrgliedrigen Schulsystem. Das jetzige System trennt Kinder mit zehn Jahren in unterschiedliche Schulformen – und entscheidet damit oft

vorzeitig über ihre Zukunft. Das halten wir für ungerecht und nicht mehr zeitgemäß. Eine Schule für alle bedeutet: längeres gemeinsames Lernen, individuelle Förderung, flexible Wege – eine inklusive Ganztags Gesamtschule, in der sich Kinder und Jugendliche entwickeln dürfen, statt früh aussortiert zu werden.

**Kritiker sagen, das wäre Gleichmacherei. Was entgegnest Du?**

Ganz im Gegenteil. Wir sprechen uns für ein System aus, das Unterschiede anerkennt – aber nicht durch Trennung, sondern durch Vielfalt im gemeinsamen Lernen. Es geht nicht darum, dass alle das Gleiche tun, sondern dass alle die gleichen Möglichkeiten haben. Unsere Schulen müssen Räume sein, in denen Schülerinnen und Schüler unterschiedlichster Her-

kunft, Interessen und Talente gemeinsam lernen und wachsen können.

**Ein zentraler Punkt eurer Forderungen betrifft die Noten. Die möchte die LSV abschaffen?**

Zumindest in den unteren Jahrgangsstufen – ja. Noten sind keine objektive Rückmeldung über Fähigkeiten oder Kompetenzen. Sie sind ein Durchschnittswert, der wenig über das eigentliche Lernen aussagt. Stattdessen brauchen wir individuelle Rückmeldungen, die Stärken und Entwicklungsmöglichkeiten sichtbar machen. Das motiviert, statt zu frustrieren – und fördert eine echte Lernkultur.

**Kritik an Noten ist nicht neu. Was wäre anders bei Deiner Vorstellung?**

Wir wollen weg von Ziffernnoten hin zu lernbegleitender Beurteilung – etwa in Form von Textfeedback oder Entwicklungsberichten. Das gibt Schülerinnen und Schülern echte Orientierung. Außerdem sehen wir die Prüfungsformate kritisch: Klausuren messen oft eher Stressresistenz als tatsächliche Fähigkeiten. Schule soll ein Raum sein, in dem man lernt, nicht in dem man ständig bewertet wird.



**Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Schulfinanzierung.**

**Was fordert die LSV konkret?**

Wir fordern eine verlässliche, langfristige und gerechte Finanzierung von Bildung. Das heißt auch: Die Schuldenbremse darf nicht über der Zukunft junger Menschen stehen. Schulen brauchen Investitionen – in Gebäude, Personal, Ausstattung. Es kann nicht sein, dass wir 55 Milliarden Euro Investitionsstau haben, aber gleichzeitig Milliarden für andere Bereiche problemlos freigemacht werden.

**Was kritisiert die LSV am aktuellen Startchancenprogramm des Bundes?**

Die Idee ist gut, aber in der Umsetzung viel zu begrenzt. Nur zehn Prozent der Schulen profitieren davon – und das nur befristet auf

**Elias Bala, Mitglied im Landesvorstand der Schüler\*innenvertretung Nordrhein-Westfalen**

Foto LSV NRW

zehn Jahre. Außerdem ist die Verteilung nach Bundesländern geregelt, nicht nach tatsächlichem Bedarf bundesweit. Das führt zu neuen Ungleichheiten zwischen den Ländern. Wir brauchen ein dauerhaftes, umfassendes Programm, das wirklich alle bedürftigen Schulen stärkt.

**Ein weiteres Thema in Eurem Forderungskatalog ist Eure Mitbestimmung. Was läuft da schief?**

Schülerinnen und Schüler haben oft nur symbolische Mitbestimmungsrechte. In Schulkonferenzen haben sie ein Drittel der Stimmen – obwohl sie die Hauptbetroffenen sind. Wir wollen, dass Schülerinnen und Schüler ihren Lernort aktiv mitgestalten können: von der Raumgestaltung über die Unterrichtsinhalte und Methoden bis hin zur Schulentwicklung. Demokratie lernt man nicht durch Arbeitsblätter, sondern durch Teilhabe.

**Ihr fordert auch eine Begrenzung des Nachmittagsunterrichts. Warum?**

Weil Schülerinnen und Schüler auch Freizeit, Erholung und außerschulische Aktivitäten brauchen. Unser Ziel ist ein rhythmisierter Ganzttag mit klarer Struktur – aber spätestens um 16 Uhr sollte Schluss sein. Schule darf kein Vollzeitjob sein. Gerade bei sommerlichen

Temperaturen oder langen Tagen ist es wichtig, dass Schule nicht zur Belastung wird.

**Zur Schule gehört auch Ernährung. Was fordert Ihr?**

Ein kostenloses, gesundes und vielfältiges Mittagessen für alle – ohne Bedürftigkeitsprüfung. Gerade für Kinder aus finanziell schwächeren Haushalten ist das entscheidend. Und auch das gehört zur Bildung: eine Esskultur, die gesund, respektvoll und nachhaltig ist. Es kann nicht sein, dass viele Schülerinnen und Schüler entweder nichts essen oder minderwertiges Fertiggericht bekommen.

**Eine besonders eindringliche Forderung betrifft das Thema Abschiebungen.**

Ja – wir sagen ganz klar: Keine Abschiebung aus dem Klassenraum. Wer zur Schule geht, muss sicher sein können, dass er oder sie nicht plötzlich verschwindet. Schule muss ein geschützter Ort sein. Abschiebungen von Schülerinnen und Schülern sind ein Akt der Entmenschlichung – und sie zerstören das Vertrauen in den Staat. Wir fordern ein dauerhaftes Bleiberecht für Schülerinnen und Schüler sowie echte und gut finanzierte Integrationsangebote.

**Was erwartet Ihr konkret von Schu-**

**len, Lehrkräften und Schulleitungen?**

Wir wünschen uns, dass sie sich unseren Protesten anschließen – und unsere Forderungen unterstützen. Wer am 25. Juni in Düsseldorf, Eitorf oder Essen nicht dabei sein kann, kann auch lokal Aktionen machen, Gespräche mit Behörden führen, oder Projekte im Schulalltag starten. Das Entscheidende ist: Bildung ist eine gemeinsame Aufgabe. Lehrkräfte, Eltern, Schülerinnen und Schüler – wir müssen zusammenarbeiten, um Schule besser zu machen und für die Schülerinnen und Schüler zu gestalten.

**Euer Protest richtet sich also nicht gegen die Schule als solche?**

Nein, ganz im Gegenteil. Wir lieben Schule – deshalb wollen wir, dass sie besser wird. Unser Protest richtet sich nicht gegen Lehrkräfte oder Eltern, sondern gegen ein ungerechtes System. Wir sind überzeugt: Eine gute Schule für Schülerinnen und Schüler ist auch eine gute Schule für die Gesellschaft. Oder wie unser Slogan sagt: Eine Schule für uns, eine Schule für alle.

Lieber Elias,  
vielen Dank für das Gespräch.  
Gerne.

**Info**



**Kontakt**

Homepage der Landeschüler\*innenvertretung NRW  
 ► <https://lsvnrw.de/bildungsprotest/>

Forderungen  
 ► <https://lsvnrw.de/wp-content/uploads/2025/05/Forderungspapier-Bildungsprotest-2025-LSV-NRW.pdf>






## Schule als demokratische Organisation

GGG-Landeskongress 2025

Nach einer Pause im Jahr 2023 findet am 19. November 2025 wieder ein Landeskongress der GGG NRW statt. Austragungsort wird die Prismaschule Langenfeld im Rheinland sein.



Achim Elvert  
Vorstandsmitglied  
der GGG NRW

ACHIM ELVERT

Unter dem Thema „Schule als demokratische Organisation“ erwartet die Teilnehmenden ein umfassendes Programm, sowohl zu allgemeinen schulpolitischen Themen als auch eine Vielzahl von Workshops zur schulischen Praxis. Schulministerin Dorothee Feller hat ihre Teilnahme zur Eröffnung bereits zugesagt.

### Kongress thema

Die Demokratie in Deutschland, wie auch in vielen anderen Ländern, wird von populistischen und rechtsextremen Parteien und Gruppierungen herausgefordert. Erschreckend viele Jugendliche folgen dem Trend zu einfachen Antworten. Manches Ergebnis der Juniorwahlen, auch an den integrierten Schulformen, ist erschütternd, wenn man an den rechten Rand schaut.

In einer solchen Zeit sind Schulen mehr denn je gefordert demokratische Prinzipien zu vermitteln und Werte wie Respekt, Toleranz und Partizipation zu fördern. Wie Schu-

len dies konkret umsetzen können, wird in Workshops aus der Praxis vermittelt, die von Gesamt- und Sekundarschulen aus ganz NRW gestaltet werden.

### Key-Note-Sprecherin Marina Weisband

Die bekannte Diplompsychologin und Expertin für digitale Partizipation und Bildung konnte als Keynotesprecherin gewonnen werden. Sie engagiert sich seit Jahren für die Demokratisierung von Schulen. Aufsehen erregte sie im Frühjahr dieses Jahres, als sie die Auszeichnung der didacta als Bildungsbotschafterin nicht annahm, weil die Bildungsmesse der AfD ein Forum bot. Der Titel ihres aktuellen Buchs „Die neue Schule der Demokratie“ (Fischer, 2024) passt perfekt zum Kongress thema.

Seit 2014 gestaltet sie das Projekt „aula“, ein innovatives Beteiligungskonzept, das Jugendlichen aktive Mitbestimmung im Alltag ermöglichen soll. Auf Basis einer Online-Plattform und mit didak-

tischer Begleitung fördert „aula“ demokratische Praktiken und Kompetenzen (<https://www.aula.de/>). Die Key-Note von Marina Weisband wird Impulse setzen, die im weiteren Verlauf des Kongresses in Vorträgen und Workshops aufgenommen werden.

### Foren bieten Raum für Informationsaustausch und Diskussionen

Ergänzend zu den schulpraktischen Foren werden auch schulpolitische Aspekte wie die Möglichkeiten des Startchancenprogramms oder die unterrichtliche Nutzung der Digitalisierung kritisch diskutiert werden. Das Kongressprogramm wird abgerundet durch Informationsstände schulnaher Organisationen und Verbände. Und natürlich gibt es viele Gelegenheiten zum kollegialen Austausch zwischen den Kongressbesuchern.

Mit der Prismaschule in Langenfeld konnte ein Gastgeber gefunden werden, der alle Voraussetzungen für einen gelungenen Kongressverlauf erfüllt und selbst ein Beispiel für demokratische Prinzipien im Schulalltag ist, siehe Seite 14ff.

### Anmeldeverfahren

Das Programm wird zum Zeitpunkt der Drucklegung dieser Zeitschrift noch koordiniert. Nach den Sommerferien wird das vollständige



Kongressprogramm auf den Internetseiten der GGG NRW veröffentlicht (<https://www.ggg-web.de/nw-start>). Zeitgleich wird das Buchungsportal freigeschaltet. Die Teilnahme am Kongress kann als schulische Fortbildung anerkannt werden. Daher ist eine Finanzierung auch über das Fortbildungsbudget der Schulen möglich. Die Teilnahme ganzer Kollegien ist ebenfalls möglich. ◀

**Großzügige Raumgestaltung in der Prismaschule Langenfeld, dem diesjährige Veranstaltungsort des Landeskongresses**

Foto  
Archiv Prismaschule  
Langenfeld

## Info

**Für Rückfragen:**  
**Simone Köhler**  
**Forum Eltern und Schule / Austausch und Begegnung**  
 ▶ E-Mail: [simone.koehler@w-f-sch.de](mailto:simone.koehler@w-f-sch.de)  
 ▶ Telefon: +49 231 148011





## Drei Fragen an Marina Weisband

Interview mit der Key-Note-Sprecherin für den GGG-Landeskongress 2025



Das Forum Eltern und Schule (Fesch) ist Kooperationspartnerin von „aula“<sup>1</sup>. Simone Köhler, Leitern von Fesch nahm kürzlich als engagierte „aula-Botschafterin“ in Berlin am Community Tag der „aula Botschafterinnen und Botschafter“ teil. Hier interviewt sie Marina Weisband, die Begründerin eben jenes „aula“-Projektes.

SIMONE KÖHLER

**M**arina Weisband ist Diplom-Psychologin und Beteiligungspädagogin. Neben ihrer hauptberuflichen Tätigkeit bei „aula“ spricht sie bei Veranstaltungen und in öffentlichen Medien über Themen wie u.a. politische Partizipation, Demokratie, digitale Gesellschaft.

Es ist ein schöner, sonniger Tag Anfang Mai und ich befinde mich mitten in Berlin im Amplifier, beim Community Tag der aula Botschafter\*innen. Wir machen es uns auf den Stufen des Amplifier bequem und während wir farbige Knete kneten – Marina Weisband hält ihre Hände gerne beschäftigt –, führen wir unser Gespräch.

**SK:** Marina, ich habe noch einmal ein bisschen quergelesen, unter anderem deine Rede zum 80. Befreiungstag des KZ Buchenwald und deinen Dank für die Auszeichnung auf der Didacta zur Bildungsbot-

schafterin 2025, der Ablehnung des Preises, weil die AFD mit einem Stand auf der Messe vertreten war. Was treibt dich an, so sehr einen Stand einzunehmen?

**MW:** Ich kenne aus meiner Familiengeschichte sehr gut die Alternativen. Und ich habe ein sehr praktisches Verständnis davon, was Freiheit und Demokratie heißt, weil ich nicht da hinein geboren wurde. Es ist etwas, das mir im Laufe meines Lebens gegeben wurde und das ich deshalb als etwas Besonderes und nicht Selbstverständliches erkenne. Und wenn man dieses praktische Verständnis hat, ist man bereit, viel zu zahlen, an Bequemlichkeit, an Mut, an möglichen Einbußen, auch beruflich, um diese Freiheit zu erhalten.

**SK:** Aus dieser Freiheit heraus, wenn du auf Schulen schaust, wenn du in unserem Fall insbesondere auf

Schulen des gemeinsamen Lernens schaust, was heißt dann Verantwortung für dich?

**MW:** Wenn wir an Schulen kommen, grade an Regelschulen, dann tragen oft andere Leute für uns die Verantwortung und unsere Aufgabe ist es vor allem, Erwartungen zu erfüllen. Wir tragen bestenfalls Verantwortung dafür, dass wir unsere eigenen Hausaufgaben machen. Wofür wir nicht Verantwortung tragen, ist füreinander. Das ist im Schulsystem nicht vorgesehen. Verantwortung zu tragen bedeutet für mich, dass ich mich nirgends rausnehmen kann und sagen kann, das hängt von mir nicht ab, das hat mit mir nichts zu tun, das machen andere für mich. Dieser Servicegedanke steht Verantwortung entgegen. Verantwortung bedeutet für mich: in irgendeiner Weise hängt alles mit mir zusammen und deshalb ziehe ich mich nicht radikal kategorisch überall raus, sondern ich laufe mit offenen Augen durch die Welt und schaue was brauche ich und was braucht meine Nächste und mein Nächster.

**SK:** Und nehmen wir an, du hast noch mehr Verantwortung und nimmst noch mehr Verantwortung als du es sowieso schon tust, wie in den Beispielen oben genannt. Und du hast aber jetzt auch noch Zauberkräfte und einen Zauberstab. Du kannst aber



nur einmal damit zaubern. Was würdest du zaubern?

**MW:** Ich schaffe das Konzept von Prüfungen ab. Ich will nicht, dass an Schulen unter Druck mit Drohgebärde geprüft wird, ob ich neugierig genug auf die Welt war. Denn wenn ich will, dass Kinder lernen, will ich, dass Kinder neugierig sind und Neugier ist eine entspannte Emotion, Neugier ist eine offene Emotion. Und ich möchte, dass diese Neugier intrinsisch genährt und gemehrt wird. Die Neugier auf Stoff, auf die Welt, aufeinander. Und dafür stehen unsere Prüfungen nur im Weg.

**SK:** Marina Weisband, vielen Dank für dieses Gespräch.

1) Konzept zur politischen Bildung und liquid-demokratischen Beteiligung von Jugendlichen an den Regeln und Angelegenheiten ihrer Schulen und außerschulischen Organisationen, mehr:

Marina Weisband und Simone Köhler

Foto Alexa Schaeegner



## Prisma bedeutet Vielfalt

### Demokratiebildung an der PrismaSchule Langenfeld (Rheinland)

In der PrismaSchule findet am 19. November der diesjährige GGG-Landeskongress zum Thema „Demokratiebildung“ statt. Mit diesem Beitrag stellt uns die PrismaSchule ihr Engagement zum Thema „Demokratiebildung“ vor.

CATRIN GIESELMANN, ELMIRA KAMRANI, MARIA KELLERHOFF, MARTINA NIKOLIC, ANDREAS WEIKÄMPER, MAIK WUCHERPFENNIG



**Catrin Gieselmann**  
Vors. AK PrismaTag



**Elmira Kamrani**  
Kordinatorin



**Maria Kellerhof**  
Kordinatorin Internationalität

Der Leitspruch „Nicht für jeden das Gleiche, aber für jeden das Beste“ prägt seit der Gründung 2013 die Arbeit der PrismaSchule Langenfeld.

Für unser Lehrkräfteteam bedeutet der Leitspruch ein sehr klares, wertschätzendes Bild auf die Lernenden: Heterogenität annehmen, Individualität fördern und Talente fordern.

So entstand über die Jahre hinweg eine gemeinschaftliche Grundhaltung, nach der sich alle Lehrkräfte der Schule als „Schatzsuchende“ verstehen. Sie suchen die Stärken und Potenziale in jedem einzelnen Schüler und jeder einzelnen Schülerin – und helfen, diese zu entfalten.

### Zentrale Unterrichtsbausteine

Im Hinblick auf unsere Unterrichtskonzeption bedeutet dieser Anspruch, möglichst breit gefächerte Differenzierungsangebote zu schaffen. Diese Bausteine sind zentral:



**Martina Nikolic**  
Vors. AK Vielfalt, SV-Lehrerin



**Andreas Weikämper**  
Didaktischer Leiter



**Maik Wucherpfennig**  
Geschichts- und Philosophielehrer

Foto Catrin Gieselmann von Ulrike Schmitt, alle anderen Porträtfotos von Katrin Ackers

- Das Lernbüro, das in den Hauptfächern Mathematik, Deutsch und Englisch ein individualisiertes Lernen ermöglicht. Hier arbeiten unsere Lernenden nach eigenem Tempo und reflektieren regelmäßig ihren Lernprozess. Die Förderung der Partizipation an der eigenen Lernbiografie und eine stärkere individuelle Unterstützung sind zentrale Ziele dieses Formats.
- Der PrismaTag, an dem projektorientierter Unterricht im Vordergrund steht. Hier üben die Lernenden insbesondere Fähigkeiten wie Teamarbeit, Ideenfindung und agiles Arbeiten – Kompetenzen, die in einer modernen Gesellschaft von zentraler Bedeutung sind.

### Arbeitsweise und Schulkultur

Unser schulischer Regelkanon ist bewusst schlank gehalten und orientiert sich an den drei Begriffen „langsam – leise – respektvoll“. Ein Rundgang durch unsere Schule vermittelt anschaulich einen Eindruck von der Arbeitsweise und Schulkultur: Offene Türen, flexible Nutzung der Lernräume für Kleingruppen- und Partnerarbeit sowie der selbstverständliche Einsatz digitaler Endgeräte für Recherarbeiten und Präsentationen prägen das Bild. Ein besonderes Merkmal unserer Schule ist

zudem, dass sie als „kredelose Schule“ organisiert ist: In allen Räumen erfolgt die Arbeit mit digitalen Tafeln. So wird das Lernen durchgehend von digitalen Möglichkeiten begleitet und unterstützt – eine wichtige Grundlage für zukunftsorientierte Bildung.

Auf der Ebene des Kollegiums spielt Kooperation eine entscheidende Rolle. Die Klassenleitungen eines Jahrgangs bilden Stufenteams, die gemeinsam in sogenannten Teamstationen untergebracht sind, um pädagogische Absprachen und unterrichtliche Abstimmungen optimal koordinieren zu können.

### Demokratiebildung an der PrismaSchule – Jetzt wichtiger denn je

Demokratiebildung war an der PrismaSchule schon immer ein zentrales Anliegen – in der aktuellen gesellschaftlichen Lage ist sie wichtiger denn je. Entsprechend vielfältig und praxisnah gestalten wir diesen Bildungsauftrag.

### Geschichtsunterricht als lebendige Erinnerungskultur

Im Fach Gesellschaftslehre sowie im Geschichtsunterricht der Oberstufe setzen wir auf lebendige Formen der Erinnerungskultur. Unsere Oberstufenschüle-

rinnen und -schüler gestalten im Rahmen von Mini-Museumsgängen eigenständig Ausstellungen zu sensiblen Themen wie „Rechter Terror in Deutschland“ oder „Opfer des Nationalsozialismus“. Sie recherchieren zu historischen Ereignissen wie den Anschlägen in Solingen, Hanau, Köln und Mölln, entwickeln informative Ausstellungsstationen und moderieren Gesprächsrunden für jüngere Mitschülerinnen und -schüler. Besonders wertvoll ist die Reflexion über die Bedeutung dieser Ereignisse für unser heutiges demokratisches Zusammenleben. Diese Form des peer-to-peer-Lernens schafft emotionale Verbindungen zur Geschichte und stärkt das Bewusstsein für demokratische Werte.

Zudem erhielt eine 6. Klasse Besuch von zwei Gästen jüdischen Glaubens, die von ihrem Alltag in Deutschland berichteten – eine wertvolle Möglichkeit zur interkulturellen Begegnung und zum Abbau von Vorurteilen.

### Schülervertretung – Demokratie im Schulalltag leben

Unsere Schülervertretung (SV) ist das Herzstück gelebter Demokratie im Schulalltag. Das Team besteht aus engagierten jungen Menschen und begleitenden

Lehrkräften, die sich täglich dafür einsetzen, dass die Stimmen aus der Schülerschaft Gehör finden und Gewicht haben. In demokratischen Prozessen haben unsere Schülerinnen und Schüler unter anderem eine Modernisierung der Kleiderordnung erreicht sowie gemeinsam mit Vertreterinnen und Vertretern aller Schulgremien neue Regeln zur Handynutzung entwickelt. Gleichzeitig engagieren sie sich für attraktive Pausenalternativen und arbeiten eng mit der Stadtverwaltung zusammen, etwa im Kampf gegen Vandalismus. Thematische Aktionen der SV stärken kontinuierlich das Gemeinschaftsgefühl und die demokratischen Kompetenzen in der Schülerschaft.

### Arbeitskreis Vielfalt – Toleranz als demokratischer Grundwert

Mit dem Arbeitskreis Vielfalt haben wir eine Plattform geschaffen, die demokratische Werte wie Respekt und Gleichberechtigung aktiv fördert. Aktuell setzen wir mit der Feier des Pride Month einen besonderen Schwerpunkt auf sexuelle und geschlechtliche Vielfalt. Das vielfältige Programm umfasst von Schülerinnen und Schülern initiierte interaktive Projekte, professionelle Workshops durch unseren Partner



v.l.n.r.: Europatag im Foyer | Aufarbeitung des Attentats in Hanau (oben rechts und links mitte) | Regenbogentreppe – gestaltet beim Pride Moth | Podiumsdiskussion mit Politiker\*innen aus Langenfeld | Blumensamen säen / Workshop mitreden, mitmachen, mitgestalten

Fotos: oben links und mitte rechts - Marie Kellerhof | Übrige: Martina Nikolic

**Schlau und Lesungen.** Besonders stolz sind wir auf das Engagement unserer Schülerinnen und Schüler, die – eigenverantwortlich im Rahmen der Projektkurse in der Sekundarstufe II und des Prisma-Tag in der Sekundarstufe I – Aktionen für ihre Mitschülerinnen und -schüler konzipieren und durchführen. Durch diese Sichtbarkeit und Sensibilisierung leben wir eine demokratische Kultur vor, die Vielfalt als Bereicherung versteht und Diskriminierung aktiv entgegentritt.

## Tradition der gruppenübergreifenden Workshops

In einer Zukunftswerkstatt, moderiert vom erfahrenen Team von **part-o** aus Köln, entwickeln Schülerinnen und Schüler, Eltern und Lehrkräfte gemeinsam Perspektiven für die Weiterentwicklung unserer Schule. Im letzten Workshop wurden Themenfelder wie „Individualität versus Regeln“, „Kommunikation zwischen den Gruppen der Schulgemeinde“ und „Entwicklungsschwerpunkte für die Zukunft“ erarbeitet, die anschließend in Kleingruppen vertieft, weiterbearbeitet und in erste Umsetzungsschritte überführt wurden.

## Demokratieprojekte im Unterricht und darüber hinaus

Mit dem Projekt „**Debate It!**“, durchgeführt in Kooperation mit der internationalen Anwaltskanzlei Hogan Lovells Int. LLP, erhielt eine 10. Klasse eine Einführung in die Kunst des Debattierens. Im Fokus stehen politische, gesellschaftliche und juristische Themen. Das Projekt vermittelt wichtige Fähigkeiten wie argumentatives Streiten, respektvolle Diskussionen und die Wertschätzung pluralistischer Perspektiven – unverzichtbare Grundlagen einer funktionierenden Demokratie. Auch der **Prismatag** wird regelmäßig genutzt, um demokratische Bildung in konkreten Projekten zu verankern: die Jahrgangsstufe 6 arbeitete beispielsweise zum Thema „Wir in der Gesellschaft“ und entwickelte Projekte wie eine Pfandbox zur Spendenaktion oder eine Pflanzbox im Wald zur Förderung der Biodiversität.

## Europa im Fokus

Internationalität ist ein weiterer wichtiger Baustein unserer Demokratiebildung. Besonders hervorzuheben ist unser Begegnungsprojekt mit der polnischen Partnerschule in Gostynin unter dem Titel „Erinnern statt Vergessen – für ein demokratisches Miteinander in Europa“. Hier erfor-

den Schülerinnen und Schüler gemeinsam die Spuren der Opfer des NS-Regimes und reflektieren ihre Einstellung zu aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen. Weitere Erasmus+-Projekte rücken die Bedeutung der europäischen Idee für Frieden und Freiheit in den Fokus. Besonders sichtbar wird dies auch am alljährlich gefeierten Europatag, der dieses Jahr unter dem Motto „Europa – Demokratie beginnt mit uns“ steht. Schülerinnen und Schüler der Prisma- und Prisma-Plus-Schule werden hier in einer Podiumsdiskussion mit der Lokalpolitik über aktuelle Themen in Langenfeld und Europa diskutieren. Der Workshop „Mitreden, Mitmachen, Mitgestalten“, organisiert in Kooperation mit dem Langenfelder „Bündnis für Demokratie“, eröffnet den Jugendlichen konkrete Wege zur gesellschaftlichen Partizipation.

## Was uns ausmacht

Die Prisma- und Prisma-Plus-Schule Langenfeld versteht sich nicht nur als Lernort, sondern als Lebensraum, in dem Demokratiebildung selbstverständlich gelebt wird. In einer Welt, die von Vielfalt geprägt ist, setzen wir bewusst auf Partizipation, Reflexion und aktives Engagement. Unsere Schülerschaft lernt, dass sie die Gesellschaft von morgen aktiv mitge-

stalten kann – und dass Vielfalt, Respekt und Verantwortungs-bewusstsein die tragenden Säulen einer lebendigen Demokratie sind. Wie bei einem Prisma, durch das einfaches weißes Licht fällt und in ein farbenfrohes, lebendiges Spektrum aufgespalten wird, so begegnen wir an der Prisma- und Prisma-Plus-Schule jedem Kind zunächst als individuelle Persönlichkeit. Durch gezielte Förderung, gemeinsames Lernen und die Vermittlung demokratischer Werte entsteht daraus ein vielstimmiges, buntes Bild: eine Gemeinschaft, in der die Talente, Ideen, und Perspektiven aller sichtbar werden und in der Toleranz und Respekt nicht nur vermittelt, sondern tagtäglich gelebt werden.

Wir freuen uns darauf, am 19. November interessierte Gäste, Kolleginnen und Kollegen bei uns willkommen zu heißen und gemeinsam in den Austausch zu treten. ◀



Informationsposter zur Kontaktaufnahme mit den Schulsprecherinnen

Foto  
Martina Nikolic



## Demokratiebildung und Individuelle Förderung

### Zwei Pole unserer Bewerbung um den Deutschen Schulpreis

Tiefgreifende politische und gesellschaftliche Veränderungsprozesse schlagen sich vor allem auch in den Einstellungen und im Werteverständnis von Jugendlichen nieder. Isolations- und Entfremdungsprozesse, Orientierungslosigkeit und der zunehmende Hang zu autoritären Denkmustern drohen auch die Haltung von Jugendlichen zur Demokratie zunehmend negativ zu beeinflussen. Angesichts dieser Entwicklungen sind wir – vor allem in den Schulen – zu demokratischem Handeln aufgefordert.



Dr. Torsten Habel  
Schulleiter



Nikolaus Huesmann  
Vorsitzender des Lehrerrates

DR. TORSTEN HABEL, NIKOLAUS HUESMANN

**D**en daraus resultierenden Herausforderungen an die Praxis der Erziehungs- und Bildungsarbeit gerecht zu werden, ist zentrale Zielsetzung im Schulentwicklungsprozess an der Gesamtschule Havixbeck-Billerbeck.

#### Die Idee

Schule gestalten heißt Abwägen und Vermitteln – zwischen Anforderungen, Vorgaben oder Positionen. Eines der dadurch provozierten Spannungsverhältnisse drückt sich bereits in den ersten beiden Paragraphen des Schulgesetzes aus: §1 garantiert den Schülerinnen und Schülern ihr Recht auf individuelle Förderung, §2 formuliert den Bildungs- und Erziehungsauftrag von Schule: „Die

*Jugend soll erzogen werden im Geist der Menschlichkeit, der Demokratie und der Freiheit.“* Legt der §1 den Fokus auf das Individuum, betont §2 die Bedeutung der Gemeinschaftlichkeit.

Beiden Anforderungen an Schule gerecht zu werden ist Kern unseres täglichen Schulalltags, Triebkraft unserer Schulentwicklung und wurde zur Leitidee unserer Bewerbung um den Deutschen Schulpreis. Es ist die herausfordernde Gratwanderung, auf der sich Individuelle Förderung und Erziehung zur Demokratiefähigkeit, zur Gemeinschaft, ergänzen, um so unsere Schule zukunftsfähig zu gestalten und Schülerinnen und Schüler auf die Herausforderungen der Zukunft vorzubereiten.



#### Schule wird geprägt von – und prägt – Gesellschaft

Wir lassen uns immer wieder von der gegenwärtigen politischen Lage provozieren, denn die Aktualität und Brisanz von Wertefragen liegen in tiefgreifenden gesellschaftlichen Veränderungsprozessen: „Globalisierung, Migration, Individualisierung etc. haben dazu beigetragen, dass unsere Welt und unsere Gesellschaft heute deutlich vielseitiger und vielfältiger ist als früher“, analysiert die Bertelsmann Stiftung bereits 2016. Daraus resultiert ein sozialer und personaler Orientierungsschwund, den (extreme) Akteure verschärfen, indem sie Desinformation verbreiten, Unsicherheiten schüren und Misstrauen streuen.

Auch die Studie **Extrem einsam?** (2023) belegt eindrücklich, „dass Einsamkeit bei Jugendlichen ein ernstzunehmendes Problem darstellt und ein demokratiegefährdendes Potential birgt.“ Der Zuspruch zur Demokratie hänge mit der Verbundenheit zur Gesellschaft zusammen. Gelingt es nicht, diese Verbundenheit zu erzeugen, fühlen sich Jugendliche häufig einsam und unverstanden. In der Folge neigten sie zu Verschwörungstheorien, billigten politische Gewalt und stimmten autoritären Haltungen zu. Jugendliche hätten „kein klares Bild von Gesellschaft“ und beschrieben „eine Distanz zur Demokratie“. Deshalb sind wir einmal mehr zu demokratischem Handeln heraus-

Die Schulgemeinde sieht sich gemeinsam das Bewerbungsvideo ihrer Schule an. Vorfreude auf den Besuch der Jury, aber auch Anspannung liegen in der Luft.

Foto  
Dr. T. Habel

Fachtagung "Demokratie lernen" mit Beteiligung von Schülern einer Berliner Schule (linke Seite) und (v.r.) Schüler-sprecher Finn Forster und Schülersprecherin Carlotta Müller von der Anne-Frank-Gesamtschule, die Moderation hatte Katja Irlé (Mitte)

Foto Tanka Marotzke



gefordert, denn wie Wolfgang Thierse, ehemaliger Präsident des Deutschen Bundestages, befürchtet, haben wir „uns zu lange in der Sicherheit gewöhnt, die Demokratie würde sich nach fünfzig Jahren gewissermaßen von selbst und umfassend in die nächste Generation vermitteln.“

Diese Herausforderungen begreifen wir als Auftrag: Wir drehen demokratiezersetzende Potentiale um und konzentrieren uns auf die die Demokratie stärkenden Voraussetzungen. Die individuelle Förderung der Selbstständigkeit, Individualität, Selbstwirksamkeit und Verantwortung aller am Schulleben Beteiligten sehen wir als Grundvoraussetzung, mit der wir gemeinsam an der Weiterentwicklung einer demokratischen Gesellschaft arbeiten und demokratische Mündigkeit entfalten können.

### Die Umsetzung

Am Standort Havixbeck gehören Schulleiter wie Schülersprecher zum erstmals eingerichteten Arbeitskreis Bürgerhaushalt; dieser greift haushaltsrelevante Anregungen aus der Bevölkerung auf, systematisiert sie und macht nach einem Voting aller wahlberechtigten Havixbecker Bürgerinnen und Bürger dem Rat Vorschläge zur Umsetzung. Die Schülervertretung entwickelt mit der Hochschule Osnabrück über mehrere Semester nach Kriterien der Nachhaltigkeit Entwürfe zur Neugestaltung des Schulhofs und legt sie der Gemeinde vor. Die Stadt Billerbeck gründet aktuell unter Beteiligung unserer Schülerinnen und Schüler ein Jugendparlament. Aus einem Projekt der Schule mit dem Institut für Geoinformatik der Universität Münster entsteht ein Nachhaltig-



Celina Beck und Lisa-Marie Spreer auf der Didacta in Köln

Foto Dominik Scholten

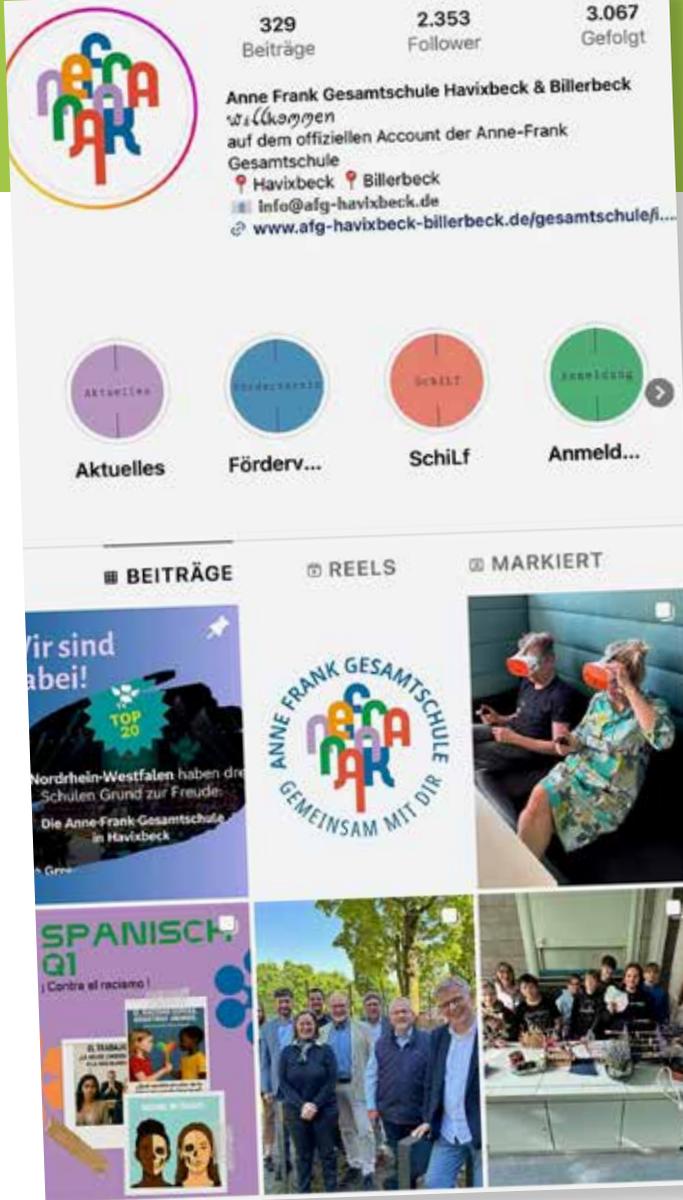
keitszentrum, das die Stadt Billerbeck beispielsweise durch ein eigenes Ladenlokal in der Fußgängerzone unterstützt. Die Schülervertretung nimmt in Berlin an einer Fachtagung zur Demokratiebildung teil und berichtet von ihren Erfahrungen an unserer Schule. All das sind Beispiele aus der jüngsten Zeit, in denen unsere Schülerinnen und Schüler Selbstwirksamkeit und Beteiligung auf politischer Ebene erfahren und vorleben.

### Innerschulische Prozesse

Schülerinnen und Schüler und ihre Eltern partizipieren wie selbstverständlich bei schulinternen Arbeitsgruppen und Konferenzen zur Planung und Einführung neuer Schulentwicklungsprojekte, wie beispielsweise der Einführung, Evaluation und Anpassung der Lernzeiten in der Sekundarstufe II oder der Ein-

führung und Umsetzung der 1:1-Ausstattung der Schülerschaft mit iPads. Auch der noch junge schuleigene Instagram-Kanal, der neben Informationen der Schule vor allem eine Plattform ist, auf der Schülerinnen und Schüler, Klassen oder auch einzelne Gruppen von ihren Ideen und Projekten berichten können, auf der Umfragen und Feedback zum Schulleben etc. möglich sind, bietet Teilhabe und ist mit über 2.300 Followern fast von der gesamten Schülerschaft abonniert und damit ein deutliches Zeichen für unsere Gemeinschaft.

Eine weitere wichtige Grundvoraussetzung für demokratische Teilhabe ist die Möglichkeit, aber auch Verpflichtung, Verantwortung zu übernehmen. Wir sehen unsere Schülerinnen und Schüler als eigenständige und eigenver-



Der schuleigene Instagram-Kanal als Plattform für die Schülerschaft, mit derzeit 2.300 Followern: fast die ganze Schülerschaft

antwortliche Lernende und beziehen sie aktiv in ihren Lernprozess mit ein. Dafür bieten wir ihnen individuelle Möglichkeiten, damit sie ihre Lernwege steuern und gestalten können. Sie alle können beispielsweise die Möglichkeit des Lerncoachings wahrnehmen oder

im LernEntwicklungsZentrum (LEEZE) begleitet von MPT-Kräften individuell und selbstreguliert lernen. Beim Beratungstag ebenso wie bei den regelmäßig stattfindenden LernEntwicklungsGesprächen (LEG) stehen die individuell formulierten Ziele der Schülerinnen und Schüler im Vordergrund. Sie reflektieren ihre Ziele und formulieren sie neu. Bei Konflikten binden wir unsere Schülerinnen und Schüler verantwortlich ein, indem wir uns auf der Basis verschiedener Ansätze, wie z.B. der „Neuen Autorität“ nach Haim Omer, dem „fairen Streiten“, einem ausgereiften Beratungskonzept sowie dem aktuell umgesetzten Interventionsplan, begegnen.

### Die Anerkennung durch die Jury des Deutschen Schulpreises

Die Herausforderungen der Zukunft werden schwerer planbar, unvorhersehbarer und vielschichtiger, als wir uns dies heute vorstellen können.

Globale Herausforderungen werden mehrdimensionaler und heterogener, schwerer nachvollziehbar, Lösungsansätze differenter. Diese Herausforderungen formulieren eine große Aufgabe an Schule, in der sich Menschen individuell entwickeln und zu mündigen Bürge-

## Deutscher Schulpreis Tiefgreifenden Veränderungen begegnen



rinnen und Bürger werden sollen. Der daraus resultierenden Herausforderung, eine dialektische Balance zwischen Individuum und Gemeinschaftlichkeit zu finden, ist Kern unseres Schullebens, unserer Schulentwicklung und unserer Bewerbung um den Deutschen Schulpreis. Diese würdigt die Jury des Deutschen Schulpreises mit der folgenden Begründung und platziert uns unter den TOP 20 Schulen des diesjährigen Wettbewerbs: „Die Anne-Frank-Gesamtschule versteht sich als Schule in der Tradition ihrer Namensgeberin, geprägt von Haltung, Menschlichkeit und dem Mut zur Zivilcourage. Demokratie ist hier gelebter Alltag – im Unterricht, in Projektgruppen, in Gremien und über die Schule hinaus. Es geht um mehr als Schulalltag: Es geht um Teilhabe, Aufklärung und den kritischen Blick auf gesellschaftliche Fragen. Demokratische Prozesse sind strukturell verankert – mit flachen Hierarchien und

echter Mitbestimmung für Schülerinnen und Schüler, Eltern und Lehrkräfte.“ Zudem gehören wir zu den TOP 10 Schulen für den Themenpreis Demokratiebildung des Dt. Schulpreises. Auch die Jury, die uns besuchte, erlebte unsere Ideen des gemeinschaftlichen Lernens: „Die Schule gibt den Schülern eine Perspektive für die Zukunft in einer krisenhaften Zeit“, resümiert Prof. Dr. Wolfgang Beutel in der lokalen Presse.

Somit nehmen wir unseren Auftrag, der aus den ersten beiden Paragraphen des Schulgesetzes resultiert, als Schule an, fördern unsere Schülerinnen und Schüler individuell in ihrer Selbstständigkeit, Individualität sowie Selbstwirksamkeit. Wir ermöglichen ihnen Partizipation und Verantwortungsübernahme, damit sie in der Welt von morgen, in unserer Gemeinschaft, in unserer Demokratie bestehen und diese mitgestalten können – um diese letztlich zu schützen. ◀

Foto links: Klassensprecher mit viel Engagement bei der Sache (im Vordergrund v. l.): Nizar Khattab, Saleh Haji, Mats Lengers | Foto rechts: Die Schülerrats-sitzung mit dem Schülersprecherteam (v.l.): Jon Reichenbach, Dario Falkone, Leona Hadergjona, Simon Brinkbäumer, Lilly Jansen, Finn Forster.

Fotos: SV Anne-Frank-GE



## Schulentwicklung durch Teamentwicklung

Mit der Weiterentwicklung des Unterrichts nach Berlin?

Die Green Gesamtschule wurde im Jahr 2015 in Rheinhausen als 4-zügige Sekundarschule gegründet mit mehr als schwierigen Ausgangsbedingungen. Ein Großteil des Kollegiums bestand aus Seiteninsteiger\*innen, die meisten Schüler\*innen und Erziehungsberechtigten hatten die Schule nicht als Wunschschule für sich gewählt.



Nicole Schlette  
Schulleiterin

NICOLE SCHLETTE

**W**as also tun? Das Gründungsteam der Schule rund um die ehemalige Schulleiterin Martina Zilla Seifert ist davon ausgegangen, dass die Schule nur durch konsequente Teamarbeit erfolgreich sein konnte – und das auf allen Ebenen. Es galt nicht nur die schulischen Biografien in Erfolgsbiographien zu verwandeln, sondern auch, die Schülerschaft zu befähigen, sich in einer zunehmend komplexer werdenden Gesellschaft zurechtzufinden. Nicht zuletzt waren alle am Prozess Beteiligten der Überzeugung, dass die dringenden Probleme der Zeit nur gemeinschaftlich und solidarisch zu lösen sind. Daher sind zwei zentrale Säulen der Schule das Teambuilding und das Kooperative Lernen.

### Teamarbeit auf allen Ebenen

Zurzeit besuchen ca. 1200 Schülerinnen und Schüler die Green Gesamtschule. Viele der jungen

Menschen haben Fluchterfahrungen, ein großer Teil der Familien lebt von Transferleistungen. Die meisten von ihnen haben in ihrem jungen Leben schon viele negative Erfahrungen auch gemacht. Das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten ist an vielen Stellen noch deutlich unterentwickelt. Und an dieser Stelle setzt das Schulkonzept an – das kooperative Lernen fördert sowohl die inhaltlich-fachlichen als auch die sozialen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler. Es ist in seinem Grundsatz darauf angelegt, Zusammenarbeit in einem vielfältigen Team als Bereicherung zu erleben. Die Schülerinnen und Schüler lernen und erleben im gemeinsamen Tun Werte wie Solidarität und Ambiguitätstoleranz. Doch es wäre verfehlt, Teamarbeit nicht auch konsequent in allen anderen Bereichen der Schule zu leben. Daher arbeitet das Kollegium ebenfalls in festen Teams – im Jahr-



gang 5 und 6 treffen sich die Klassenleitungen pro Woche 1 – 1,5 Stunden zu fest im Stundenplan verankerten Zeiten und werden dabei durch ein Mitglied des Beratungsteams und einen Moderator des Kooperativen Lernens begleitet. Zusätzlich treffen sich die Jahrgangsteams zweimal im Monat jeweils dienstags nachmittags. Der Grundgedanke hierbei ist, dass derartige Teamstrukturen nur dann eine hohe Wirksamkeit erfahren können, wenn sie zeitlich fest verortet und strukturell verankert sind. In allen Teams liegt der Schwerpunkt auf der Unterrichts- und Schulentwicklung. Jede Teamsitzung ist somit auch eine Micro-Fortbildung im Kooperativen Lernen. Und selbst in den Konferenzen werden Elemente des kooperativen Lernens in Arbeitsphasen eingebaut. Diese Teamarbeit auf allen Ebenen führt dazu, dass Schul- und Unterrichtsentwicklung regelmäßig und ritualisiert auf der Agenda steht. Zweimal im Schuljahr werden in den Teamsitzungen auch kolle-

giale Unterrichtshospitationen geplant und durchgeführt. Dies bietet die Möglichkeit, entweder pädagogische Ziele der Klasse oder auch die Festigung kooperativer Strukturen gemeinsam auszuprobieren und zu evaluieren. Das Wichtige und Besondere ist, dass die Stunden wirklich in der gemeinsamen Verantwortung der Beteiligten geplant werden, sodass es nicht darum geht, ob die Stunde von dem jeweiligen Lehrenden „gut“ gehalten wurde, sondern darum, ob die gemeinsame Planung aufgegangen ist. In all diesen kooperativen Settings steht die Gemeinschaft im Vordergrund – getragen von der Überzeugung, dass Menschen, die sich gut kennen lernen und sich in ihrer Arbeit wohl fühlen, eine hohe Selbstwirksamkeit erfahren.

### Entwicklung eines Erfolgskonzeptes

Bereits ein Jahr nach der Gründung der Schule war allen Beteiligten klar, dass die Schule in eine

v.l.n.r.. Wegweiser zur Tombola der Klasse 6b anlässlich der Interkulturellen Wochen in der Duisburger Innenstadt | Hier ist der Platz für Kunstaktionen der Oberstufe | Kunst in Zeiten von Corona

Alle Fotos  
Nicole Schlette

Unsere "Schule ohne Rassismus - Schule mit Courage" - Wand



Gesamtschule umgewandelt werden muss. Unsere Schülerschaft braucht – noch mehr als andere Schülerinnen und Schüler – eine feste und tragfähige Bindung zu ihren Lehrenden, damit so viele junge Menschen wie möglich den höchsten Schulabschluss, das Abitur, erreichen können. Dafür müssen sie die Möglichkeit haben, mit den ihnen vertrauten Lehrerinnen und Lehrern in die Oberstufe zu gehen. Nach einem zähen und anstrengenden Kampf war es dann 2020 soweit – aus der Sekundarschule Rheinhausen wurde zunächst die Gesamtschule am Körnerplatz. Mitten in der Pandemie wurde dann der Namensgebungsprozess gestartet und der Name „**Green-Gesamtschule**“ beschlossen. Zum einen als Erinnerung an Norm und Kathy Green, die das Kooperative Lernen nach Deutschland brachten. Zum anderen lässt sich aus dem Namen ein Akrostichon bilden, was das Herz der Schule zum Ausdruck bringt:

**G** - emeinsam  
**R** – ebellisch  
**E** – ngagiert  
**E** – mpathisch  
**N** – eugierig.

Gleichzeitig erhielt die Schule in dieser Veranstaltung das Siegel

„Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage“

unter dem Schirmherrn Felix Banaszak. Für das Teammodell wurde die Schule dann 2021 mit dem Schulpreis Spezial des Deutschen Schulpreises für ihr Teammodell ausgezeichnet. Diese Auszeichnung hat der Schulgemeinschaft noch einmal einen anderen Schwung gegeben und hat auch dazu geführt, dass die Schule deutlich positiver wahrgenommen wurde.

Doch es gibt noch mehr ...

Neben der Teamarbeit auf allen Ebenen steht die Schule noch auf drei weiteren Säulen:

- **Bahtalo:** Das hochdotierte Projekt Bahtalo, in dem junge Menschen Theater spielen, musizieren und künstlerisch tätig sind, begleitet die Schule seit Schulgründung. Regelmäßige Aufführungen der Kinder- und Jugendbühne begeistern nicht nur die Schulgemeinschaft. Mittlerweile gibt es sogar eine Kooperation mit der Deutschen Oper am Rhein – bisheriger Höhepunkt war das Projekt „House/Sounds of Resistance“ im Stadttheater Duisburg.
- **Glück:** Alle 2 Wochen haben die Schülerinnen und Schüler

„Glück“. Sie lernen hier ihre Stärken kennen, üben sich noch einmal in besonderer Weise in Teamwork und Resilienz. Das Konzept in Gänze zu beschreiben, würde den Rahmen erheblich sprengen, daher sei hier auf die Homepage (siehe unter Link/QR-Code) der Schule verwiesen.

- **Projekttag:** Jeden Dienstag heißt es für die Schüler\*innen und Schüler der Sekundarstufe 1: Raus aus den Fächern, rein ins Projekt! Die Klassenleitungen überlegen sich in den unteren Jahrgangsstufen eine Projektidee für die Kinder und arbeiten jenseits der Fächer produktorientiert an diesem Projekt. „Kinder dieser Welt“, „Die 4 Elemente“, „Die Natur und ich“, „Industrialisierung in Duisburg“ sind nur eine kleine Auswahl der vielen Projekte, die an diesem Tag stattfinden. In den höheren Klassen geht die Verantwortung für die Planung des Projekttages Schritt für Schritt in die Hände der jungen Menschen über.

Quo vadis Green?

Nach dem ersten erfolgreichen Abitur hieß es kurz innehalten und Revue passieren. Viel war und ist erreicht worden, die Schulgemeinschaft ist stolz auf die Erfolge, die wir feiern durften. Doch wir wären

nicht die Green Gesamtschule, wenn wir hier stehen bleiben würden:

Die Teilnahme am **Entwicklungsprogramm der Robert-Bosch-Stiftung** hat dazu geführt, dass wir unser pädagogisches Konzept mit Begleitung weiter ausschärfen konnten. Hierbei haben wir die Weiterentwicklung des Kooperativen Lernens und des Projekttags in den Blick genommen. Gerahmt durch die Phase 0 eines Schulneubauprojektes wollen wir mit den jungen Menschen an mehr Selbstständigkeit und Eigenverantwortung für Lernprozesse und projektorientierten Unterricht arbeiten. Das Ziel ist es, dass unsere Schülerschaft weiterhin gemeinsam, kooperativ und solidarisch arbeitet – dabei jedoch zunehmend selbst entscheidet, was sie wann lernen möchten.

Dieser Fokus auf die Weiterentwicklung des Unterrichts hat uns ermutigt, **uns noch einmal für den deutschen Schulpreis zu bewerben**. Wir sind sehr glücklich, dass wir es unter die ersten 20 geschafft haben und hoffen natürlich, dass uns der Weg nach Berlin führt! ◀

**Info**

Homepage der **Green Gesamtschule**  
 ▶ [h.rb.gy/5if0m5/](https://h.rb.gy/5if0m5/)



## Lehren und Lernen an der EGG

### Die zweite erfolgreiche Bewerbung der Evangelischen Gesamtschule Gelsenkirchen-Bismarck (EGG) für den Deutschen Schulpreis

Schon einmal, 2019, hatte sich die Evangelische Gesamtschule in Gelsenkirchen-Bismarck (EGG) erfolgreich um den Deutschen Schulpreis beworben und wurde hier, als eine von 15 Schulen für die Auszeichnung in Berlin nominiert. Seitdem ist einiges an Schulentwicklung an der EGG geschehen und auch die Anforderungen an die Bewerbungen für den Schulpreis haben sich deutlich verändert.

VOLKER FRANKEN



Volker Franken  
Schulleiter

**K**onnten sich noch 2019 Schulen mit einem „bunten Portfolio“ von selbst gesetzten Schwerpunkten aus dem gesamten Schulleben bewerben, so liegt mittlerweile der Fokus ganz entscheidend auf der Frage, wie sich qualitativ volles Lehren und Lernen an der eigenen Schule darstellt. Umso eindrucksvoller gestaltet sich meiner Meinung nach aus Sicht von Nordrhein-Westfalen die Auswahl der drei Schulen (von deutschlandweit insgesamt 20), die von der Schulpreisjury bis zu den Sommerferien besucht werden. Von den insgesamt 22 eingegangenen Bewerbungen aus NRW sind drei Gesamtschulen ausgewählt worden. Hoffentlich treffen sich Duisburg, Havixbeck-Billerbeck und Gelsenkirchen bei der Nominierung der 15 von der Besuchsjury ausge-

wählten Schulen in Berlin am 30. September!

#### Was hat die EGG besonders ausgezeichnet?

Wir haben seit unserer letzten Bewerbung 2019 sehr intensiv an unserem „geheimen“ Hauptfach, dem Freien Lernen, weitergearbeitet und dieses schrittweise mit sehr verschiedenen Schwerpunktsetzungen in den Jahrgangsstufen 5 bis 8 entwickelt. Zudem haben wir mit dem Konzept eines selbstregulierten sowie eines projektorientierten Lernens innerschulische Standards geschaffen, die auch in alle anderen Fachunterrichte Eingang gefunden haben. In diesem Zusammenhang wird an der EGG auch immer wieder der gesamte Schulraum als Lernraum genutzt, wobei unser besonderes architektonisches Konzept sowie die zahlreichen freien Außenflächen hilf-



Schulpreisfeier 2019. Die Schülerinnen und Schüler feiern farbenfroh den Erfolg für unsere Schule.

Alle Fotos  
Dr. Martin  
Weyer-von  
Schultz

reich sind. Hilfreich sind dabei auch die iPads, die in den Gelsenkirchener Schulen allen Kindern zur Verfügung stehen, weil hierdurch beispielsweise kollaborativ an einem Dokument gearbeitet werden kann, ohne dass man sich in einem Raum befindet. Mit diesen technischen Möglichkeiten wird ein dezentrales und dann auch wieder gemeinsames Arbeiten enorm erweitert. Hier haben wir – wie auch viele andere Schulen – durch die Coronapandemie einen Quantensprung an neuen Möglichkeiten erlebt, die von den meisten Kolleginnen und Kollegen als Möglichkeit des eigenen lebenslangen Lernens wahrgenommen werden. Dabei ist es uns an verschiedenen Stellen wichtig, dass der bewusste Umgang mit digitalen Medien auch ausdrücklichen Verzicht beinhalten kann. So

sind „Handygaragen“ für die Jahrgänge 5 bis 8 angeschafft worden, und es wird auf einen reflektierten Umgang mit den selbst-administrierten iPads Wert gelegt.

#### Bestandsaufnahme – wie gut sind wir?

Im Vorfeld der Bewerbung um den Deutschen Schulpreis haben wir uns intensiv mit allen uns zur Verfügung stehenden statistischen Laufbahn- und Leistungsdaten der Schule bewusst auseinandergesetzt, was nicht nur die allgemeinen Daten zu Lernstandserhebung, ZAP oder Abitur meint. Wir haben uns beispielsweise – die letzten 10 Jahre vergleichend – die Ergebnisse des Duisburger Sprachstandstest angesehen und daraus konkrete Fördermaßnahmen für die Sekundarstufe I abgeleitet. Wir haben uns die Anmel-

Die Bläserklasse in Aktion. Der 5. Jahrgang probt für das Adventskonzert.



dungen für die Klasse 5 im Detail angeschaut und festgestellt, dass uns beispielsweise im kommenden Schuljahr Schülerinnen und Schüler aus 37(!) verschiedenen Grundschulen – bei denen alle neun Sozialindexstufen vorhanden sind - besuchen werden. Wir nutzen diese Erkenntnisse für die Bildung unserer Eingangsklassen und die Förderung bestimmter Kinder, beispielsweise in den Bläserklassen der EGG. Ausgewertet wurde auch – mit Unterstützung der Universität Münster - unser besonderes interreligiöses Konzept in den Klassen 9 bis 11 oder unser seit vier Jahren durchgeführtes Nichtschwimmerprojekt. Durch all diese in der Schule vorhandenen, aber selten im Detail analysierten Daten entsteht aus meiner Sicht noch einmal ein

ganz anderer, klarer Blick auf die weitere Schulentwicklung.

### Bewerbung um den Zusatzpreis der Demokratieverziehung

Hier ging es um die Fragen, wie Schülerinnen und Schüler im Unterricht Verantwortung übernehmen können, wie die konkreten Prozesse der demokratischen Schulentwicklung an der eigenen Schule aussehen oder wie sich die Schule mit den Fragen und Herausforderungen der demokratischen Öffentlichkeit in Kommune und Gesellschaft auseinandersetzt. In diesen Bewerbungsprozess waren in großen Teilen auch unsere SV bzw. unsere Jahrgangsparlamente einbezogen. Die Jahrgangsparlamente bestehen dabei jeweils aus den beiden Klas-



Beim Iftar-Abend feiern Schülerinnen und Schüler gemeinsam mit Eltern und Lehrkräften das Fastenbrechen.

sensprechern, also insgesamt 10 Schülerinnen und Schülern. Hier werden die spezifischen Themen des Jahrgangs, begleitet durch einen Kollegen, diskutiert. Das aktuelle Vorhaben der SV besteht darin, diese Struktur zu stärken. Ältere Schülerinnen und Schüler gehen zu Beginn des Schuljahres in die einzelnen Klassen der jüngeren Jahrgänge, um hier die Bedeutung des Amtes eines Klassensprechers bzw. einer Klassensprecherin vorzustellen sowie die Rolle der SV darzulegen und anschließend die Wahlen zu begleiten. Mittlerweile ist auch bei diesem diesjährigen Zusatzpreis die Entscheidung darüber gefallen, welche 10 Schulen in die engere Auswahl kommen werden und die Evangelische Gesamtschule Gelsenkirchen-Bismarck gehört dazu.



Aus diesem Feld werden dann fünf Schulen für den Zusatzpreis nominiert werden, der ebenfalls am 30. September in Berlin vergeben wird. Es bleibt also weiterhin spannend. ◀

Hier steht die Teamfähigkeit der Klasse im Mittelpunkt - am SoKo-Training nehmen die Kinder gerne teil.

## Gedenkstättenfahrt der Janusz-Korczak-Gesamtschule Neuss nach Auschwitz-Birkenau

Schüler berichten hier über das Erlebte

Vom 07.01.2025 bis zum 11.01.2025 fuhren wir mit vierzehn Schülerinnen und Schülern der Jahrgangsstufen 10 und EF in Begleitung von Frau Linden und Frau Schmidt nach Polen, um auf Einladung von Schulministerin Feller die Gedenkstätte Auschwitz zu besichtigen und der Opfer des Holocaust zu gedenken.



Ole Seidel  
Schüler, EF

OLE SEIDEL, LARS POHL

Vor Ort in Krakau, wo unsere Gruppe untergebracht war, stieß auch unser Schulleiter Herr Fischer zu uns. Nach der langen Anreise und dem Einchecken im Hostel begann der zweite Tag der Gedenkstättenfahrt zunächst mit Freizeit in Kleingruppen.

### Ein Tag in Krakau

Wir erkundeten individuell die schöne Stadt Krakau. Nachmittags traf unsere Gruppe dann mit Frau Feller, der Ministerin für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalen, und ihrer Delegation zu einer gemeinsamen Führung durch das jüdische Viertel Kazimierz zusammen. In zwei Gruppen wurden wir durch das Stadtviertel geführt. Trotz des strömenden Regens gab es viele interessante historische Gebäude zu sehen und wir bekamen einen Einblick in die Geschichte und Kultur

der jüdischen Gemeinde. Anschließend lud die Bildungsministerin unsere Gruppe zu einem gemeinsamen Essen im jüdischen Restaurant „Ariel“ ein.

### Unfassbares Leid – der Opfer gedenken

Am nächsten Morgen begann für uns ein emotional aufwühlender Tag. Zusammen mit der Delegation des Ministeriums fuhren wir mit dem Bus nach Auschwitz, wo wir um 9 Uhr vom stellvertretenden Direktor des Museums Auschwitz-Birkenau begrüßt wurden. Danach wurde unsere Gruppe in einem ersten Workshop auf die Führung über das Gelände des Stammlagers und des Vernichtungslagers Auschwitz-II-Birkenau und das, was wir dort sehen würden, vorbereitet. Die Führung begann um ca. 11 Uhr, wir erfuhren vieles über die Geschichte der



Unsere ganze Gruppe vor dem Eingang der Gedenkstätte. Frau Ministerin Feller begleitet uns (3.v.r.).

Alle Fotos  
Demelza Schmidt

Häftlinge, ihre Lebenssituation im Lager, die ungleiche Behandlung der Insassen, kurzum: Wir erhielten einen Eindruck von der Grausamkeit, die die Nationalsozialisten in ihren Arbeits- und Vernichtungslagern verbreiteten. Schließlich endete unser Besuch der Gedenkstätte mit einem weiteren Workshop zur Nachbereitung und Verarbeitung der schrecklichen Bilder, die wir gesehen hatten. Wir setzten uns nochmals mit den Eindrücken auseinander, die uns am stärksten in Erinnerung geblieben waren. Oft wurde erzählt, dass die großen Sammlungen von Habseligkeiten der Insassen wie beispielsweise Schuhe, Brillen, Prothesen, Töpfe, Kinderschuhe, Koffer und Haare die erschreckend hohen Opferzahlen begreifbarer machten und daher am meisten im Gedächtnis blieben.

Auf der Busfahrt zurück zum Hostel blieb es ziemlich still; es schien, als würden alle das Erlebte auf ihre eigene Art und Weise verarbeiten. Das Gesehene schien auch am Abend noch nachzuwirken.

### Wie konnte das geschehen?

Am letzten Tag der Reise besuchte unsere Gruppe noch einmal die Gedenkstätte Auschwitz und arbeitete in einem abschließenden Workshop unter anderem an einem Zeitstrahl, der erläuterte, wie der Antisemitismus sich systematisch in Deutschland aufbaute. Der Rest des Tages stand uns zur freien Verfügung und die meisten nutzten die Zeit, um sich noch ein letztes Mal die Stadt anzusehen, bevor am Samstag die Rückreise nach Neuss angetreten wurde.



Oben links:  
Unbegreiflich,  
wie hier gemor-  
det wurde | Oben  
rechts: Mahnmal  
für die Mensch-  
heit



**Das werden wir nicht mehr vergessen. Das bleibt in uns.**

Diese Reise war für alle Teilnehmenden ein tief erschütterndes Erlebnis, das noch lange in Erinnerung bleiben wird. Eine solche Gedenkstättenfahrt ist mit einer emotionalen Schwere verbunden, trotzdem ist es unserer Ansicht nach ein Muss, dass solche Fahrten öfter stattfinden. ◀

**Nachbesprechung**

Am 30. April besuchte uns die Bildungsministerin Dorothee Feller für eine Nachbesprechung der Gedenkstättenfahrt. Wir berichteten von unseren Erfahrungen und Eindrücken und wie diese uns persönlich bewegt und zum Nachdenken angeregt haben. Mehr dazu: **WDR-Beitrag vom 8.05.2025 „80 Jahre Kriegsende: Wie steht es um die Erinnerungskultur an Schulen?“**

► <https://www1.wdr.de/nachrichten/landespolitik/geschichtsunterricht-ns-zeit-erinnerungskultur-100.html> (zuletzt am 12.05.2025 aufgerufen) und auf der Homepage der Schule



**Der Profilzweig GESA 2.0**

**Neu gedachte Verknüpfung von Lernen, Raum und Beziehung an der Gesamtschule Weiße Rose Warendorf**

Die herausfordernde Aufgabe der Schule ist es heute, neben all der fachlichen und methodischen Kompetenzvermittlung, die Eigenverantwortung der Schülerinnen und Schüler zu stärken, ihre Problemlösungsfähigkeiten zu fördern und ihnen eine Stabilität aufzubauen, damit sie jetzt und in Zukunft die Veränderungen der VUCA-Welt des 21. Jahrhunderts akzeptieren und kreativ und mutig mit ihnen umgehen können.

BRITTA ALMSTEDT, PHILIPP BÖGING, GERTRUD KORF

Themen wie lebenslanges Lernen, Anpassungsfähigkeit und die Schulung der 4K-Kompetenzen werden immer wichtiger. Und hierbei spielt die Förderung des selbstregulierten Lernens eine entscheidende Rolle. Mit dem Pilotprojekt Gesa 2.0 versucht die Gesamtschule Weiße Rose Warendorf diese andere Art des Lernens im Zusammenspiel mit einer veränderten Raumstruktur und einer neuen Art der Beziehungskultur umzusetzen – mit Erfolg.

**Ein Pilotprojekt mit pädagogischem Anspruch**

Mit dem Profilzweig GESA 2.0 erprobt die Gesamtschule Weiße Rose Warendorf seit dem Schuljahr 2023/24 einen konzeptionellen Rahmen, der konsequent auf das selbstregulierte Lernen der Schülerinnen und Schüler ausgerichtet ist. Ziel ist es, durch eine veränderte

Raumstruktur, eine schülerorientierte Rhythmisierung und gezielte pädagogische Maßnahmen eine Lernumgebung zu schaffen, in der individuelles, selbstreguliertes Lernen, das gemeinsame Miteinander sowie die unterstützende Beziehungskultur untereinander und zu den Lernbegleiterinnen und Lernbegleitern gelebt werden kann.

Der Profilzweig befindet sich zurzeit mitten in einer insgesamt dreijährigen Erprobungsphase, begleitet von internen und externen Evaluationen. In den Jahrgängen 5 und 6 gibt es jeweils zwei Profilklassen und vier bzw. drei Regelklassen. Die Entscheidung über eine dauerhafte Verankerung im Schulprofil ist für das Schuljahr 2025/26 vorgesehen.



Britta Almstedt  
Didaktische Leiterin



Philipp Böging  
Koordination  
Profilzweig



Gertrud Korf  
Schulleiterin



### Die Schüler:innen arbeiten im Lernbüro

Alle Fotos Archiv der Gesamtschule Weiße Rose Warendorf

### Organisationsstruktur als Ermöglichungsrahmen

Zentral für die Umsetzung des Konzepts sind organisatorische Anpassungen, die nicht Selbstzweck sind, sondern gezielt Lernprozesse ermöglichen sollen.

Ein veränderter Stundenplan schafft Raum für längere Arbeitsphasen und individuelle Beratung. Jede Stunde beginnt in der Regel im klassenraumeigenen Sitzkreis – ein Ritual. Zum Beginn des Tages bringen die Schülerinnen und Schüler ihre persönlichen Anliegen in der gemeinsamen Runde ein und machen ihre Lernplanung für den Tag.

Die ersten beiden Unterrichtsstunden sind als Lernzeiten in Deutsch, Mathematik und Englisch ausgewiesen. Der Unterricht in diesen Fächern wird ergänzt durch zwei wöchentliche Inputstunden pro Fach, in denen die aktuellen Themen angerissen, erklärt und/oder besprochen werden. Dies bietet die Möglichkeit, auf die individuellen Bedürfnisse der einzelnen Schülerinnen und Schüler einzugehen.



### Räume für differenzierte Lernphasen

Eine weitere zentrale Rolle spielt die Raumstruktur. Jede Profilstufe hat einen eigenen Klassenraum, der in Anlehnung an das Churer Modell eingerichtet ist und durch die flexible Möblierung unterschiedliche Sozialformen zulässt. Ergänzt wird dieser durch ein Lernbüro, dessen stille Atmosphäre einem Lesesaal in einer Bibliothek ähnelt und in dem jede Schülerin und jeder Schüler einen persönlichen Arbeitsplatz mit Stauraum hat. Hier finden die selbstständigen Lern- und Denkphasen statt. Für die lebhaftere Kommunikation untereinander nutzen die Schülerinnen und Schüler den Marktplatz, auf dem nach Herzenslust kommunikativ gearbeitet und laut gedacht werden darf. Die Möglichkeit für die Lernenden, die Räume wechseln zu können und sich damit zwischen gemeinschaftlichem Lernen und individueller Vertiefung zu entscheiden, ist so ein wesentlicher Baustein der differenzierten Arbeitsweise und der angelegten Selbststeuerung.

## Aus unseren Schulen Pädagogischer Anspruch in Erprobungsphase

Ziel dieser organisatorischen Strukturveränderungen ist es, den Lernenden Zeit und Raum zu geben, zunehmend eigenverantwortlich und selbstgesteuert zu arbeiten sowie den Lehrkräften zu ermöglichen, in der Rolle der Lernbegleitung zu agieren und den Lernenden bei ihren individuellen Fragen und Problemen zur Seite zu stehen.

### Selbstreguliertes Lernen als didaktisches Fundament

Im Zentrum des Profils steht das selbstregulierte Lernen, an das die Lernenden durch ein systematisch aufgebautes Training des selbstregulierten Lernens (SRL), was in Kooperation mit Prof. Dr. Joachim Wirth (Ruhr-Universität Bochum) entwickelt wurde, herangeführt werden. Diese Einführung folgt dem sogenannten Fahrstuhlprinzip: Zunächst erlernen die Kinder in einer Theoriephase sukzessive zentrale „Tricks“ zu Themen wie z.B. eigene Zielsetzung, Planung von Teilaufgaben, Ablenkungsregulation sowie Motivationstechniken. In einer zweiten Phase werden diese „Tricks“ oder auch Strategien unter Anleitung der Lernbegleitung gemeinsam erprobt. Abschließend erfolgt dann die eigenständige Anwendung im Rahmen des regulären Unterrichts.

Ergänzt wird dieser Prozess durch das ausführliche Führen eines Log-



buchs, in dem die Lernenden sowohl fachliche Lernziele (Was-Ziele) als auch methodische Strategien (Wie-Ziele) schriftlich festhalten, potenzielle Ablenker identifizieren und Gegenstrategien eigenständig lernen zu formulieren. Zusätzlich dokumentieren sie ihren eigenen Motivationsstatus und reflektieren in regelmäßigen Abständen ihren Lernprozess mit ihrer Lernbegleitung.

Unterstützend dazu findet in Jahrgang 5 wöchentliche eine Stunde zur **Förderung der exekutiven Funktionen** statt. Auf Grundlage des Programms Die Vier aus Hirnschmalz von Sabine Kubesch werden auf spielerische Art das Arbeitsgedächtnis, die kognitive Flexibilität, die Impulskontrolle sowie das eigene Zielsetzungsverhalten trainiert. Ziel ist es, die basalen kognitiven Fähigkeiten der Lernenden zu stärken, die die Voraussetzung für selbstreguliertes

### Kooperatives Arbeiten auf dem Marktplatz



**Gruppenarbeit  
auf dem  
Marktplatz**

und langfristig auch selbstorganisiertes und lebenslanges Lernen sind.

### Diagnostik, Projektlernen und Strategievermittlung

In den Fächern Gesellschaftslehre und Naturwissenschaften wird das diagnosebasierte Konzept diFF (diagnosebasiertes, individuelles Fördern und Fordern) mit dem Deeper-Learning-Ansatz verknüpft. Die Expertise und Vorgehensweise dieser Konzepte erhalten die Lehrkräfte durch die Teilnahme an der Initiative Lem□S (Leistung macht Schule) und die damit einhergehende, aktive Netzwerkarbeit.

Die Unterrichtsvorhaben beginnen stets mit einer praxis- und themenorientierten Phase, in der das notwendige Basiswissen auf praktische Art und Weise, im Idealfall durch externe Expertise, an außerschulischen Lernorten erlebbar gemacht wird. Anschließend wählen die Lernenden ein eigenes Thema innerhalb des übergeordneten Projektkontexts aus, erarbeiten selbstständig ein individuelles Produkt und präsentieren es ab-



schließend. Dabei wenden sie die zuvor im SRL-Training eingeübten Methoden aktiv an: Themenfindung, Rechercheplanung, Dokumentation und Präsentation. Die Lehrkraft begleitet und unterstützt diesen Prozess.

### Rollenwandel durch Lernberatung

Lehrkräfte, die im Profizweig arbeiten, verstehen ihre Rolle vornehmlich als Lernbegleiterinnen und Lernbegleiter. In regelmäßigen Beratungsgesprächen mit den Lernenden reflektieren sie gemeinsam, welche Strategien zum jeweiligen Lernerfolg beigetragen haben und geben sinnvolle Impulse für die weitere Arbeit. Sie unterstützen die Lernenden dabei, persönliche Ziele festzulegen und reflektieren gemeinsam in der folgenden Lernberatungssitzung, ob die angedachten Ziele erreicht wurden. Zudem sind sie bei den weiteren Überlegungen für neue bzw. veränderte Zielsetzungen behilflich.

Begleitet wird dieser Rollenwandel von Lena Maria Kesting, die sich in ihrer wissenschaftlichen Arbeit an

## Aus unseren Schulen Pädagogischer Anspruch in Erprobungsphase

der Ruhr-Universität Bochum mit dem Entwicklungsprozess der Lehrendenrolle – von der Instruktion zur Begleitung – beschäftigt.

### Wissenschaftliche Begleitung und perspektivische Weiterentwicklung

Neben den bereits oben genannten Hilfen aus der Wissenschaft und den wissenschaftlichen Institutionen wird die Pilotphase des Profizweigs im Rahmen des Forschungs- und Schulentwicklungsprojekts Deisel (Universität Osnabrück) seit knapp zwei Jahren durch die regelmäßige Befragung aller Profiklassen sowie (im jetzigen sechsten Jahrgang) aller Regelklassen begleitet. Über die Fortführung des Profizweigs entscheidet die Schulgemeinschaft Ende des Jahres auf Grundlage der Evalua-



tionsergebnisse. Erste Evaluationen zeigen bereits eine hohe Akzeptanz aller Beteiligten. Lernende berichten von größerer Schul- und Lernfreude und begrüßen die stärkere Eigenverantwortung sowie das Zutrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Auch die Lehrkräfte nehmen eine positiv veränderte Lernatmosphäre wahr. Und auch die Anmeldezahlen bekräftigen das Interesse in der Elternschaft: Im Schuljahr 2025/26 startet der neue Jahrgang 5 mit drei Profiklassen. ◀

**Die Schüler:innen wählen ihren Bedürfnissen entsprechend Lernort und Arbeitsweise aus**

### Mehr zum Thema

- ▶ **VUCA-Welt** VUCA steht für Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Mehrdeutigkeit
- ▶ **Training des selbstregulierten Lernens (SRL)**, in Anlehnung an das Modell von Prof. Dr. Joachim Wirth (Ruhr-Universität Bochum)
- ▶ **Die Drei aus Hirnschmalz** Konzeption Dr. S. Kubesch, Institut Bildung plus, Heidelberg, ▶ [rb.gy/xdlegk](https://rb.gy/xdlegk)
- ▶ **diagnosebasierte Konzept diFF** (diagnosebasiertes, individuelles Fördern und Fordern) mit dem Deeper-Learning-Ansatz verknüpft, Expertise und Vorgehensweise dieser Konzepte bei Teilnahme an der Initiative LemaS (Leistung macht Schule) und die damit einhergehende, aktive Netzwerkarbeit.
- ▶ **Forschungs- und Schulentwicklungsprojekt Deisel** Universität Osnabrück, ▶ <https://www.uni-osnabrueck.de/deisel/>

Ruhe im Karton



## Fünf einfache Motivating-Actions zur Gesunderhaltung

Mit Lust und Schwung in ein effizientes Gesundheitstraining, Teil 2

**Motivating-Actions\* können helfen, die Anfangshürde zu überspringen, um mit Basic-Aktions zu beginnen und regelmäßig durchzuführen. Mit ihnen kann die Kluft zwischen Gesundheitswissen und Gesundheitsaktivität überwunden werden. Im regelmäßigen Training stabilisieren die positiven Erfahrungen zusätzlich die Motivation für ein Gesundheitstraining. Der Autor stellt vier Motivationsturbos vor.**



Horst Hofmann

Dozent für körperorientierte Pädagogik

HORST HOFMANN

Im Teil 1 dieser Artikelserie (ISA III/2024) habe ich neben unterstützenden sozialen Kontakten vier weitere einfache Basic-Actions zur Gesunderhaltung vorgestellt:

Täglich moderate Ausdauerbewegung; gesunde, Dopamin bezogene Ernährung; langsame tiefe Atmung sowie tiefer und genügend langer Schlaf. Sie haben eines gemeinsam – sie aktivieren das Belohnungssystem: Dopamin wird ausgeschüttet und ein „Glücksgefühl“ ausgelöst, das uns zur Wiederholung drängt. Wie aber die Anfangshürde gegen innere und äußere Widerstände überspringen und mit Basic-Actions beginnen und sie anschließend auch noch regelmäßig durchführen? Mit Hilfe von Motivating-Actions\*, den Motivationsturbos.

### 1. Kalte Güsse

Gleich morgens können wir viel für unsere Gesundheitsmotivation tun. Dazu nutzen wir wieder den Schwung, den Dopamin verleiht (Dauer: 1 Minute).

**Wie:** Kalte Güsse oder kalt duschen.

**Meine Form:** Am Ende der Morgentoilette mache ich einen kalten Bein- und Arm-Guss. Ich beginne mit dem herzfernen rechten Bein außen unten, führe den kalten Wasserstrahl aufwärts über Gesäß und Leistenbeuge zur Innenseite des Beines und dann wieder abwärts. Dasselbe mache ich mit dem linken Bein sowie mit dem rechten und linken Arm. Im Internet gibt es gute Video-Anleitungen.

**Tipps:** Evtl. die Wassertemperatur von Mal zu Mal schrittweise verringern, bis sie unter 18°C liegt. Manchmal dusche ich vorher kurz warm. Wer mag, kann danach kurz kalt duschen.

**Meine Erfahrungen:** Als notorischer „Warm-Duscher“ hätte ich nicht gedacht, wie schnell sich mein Körper an diese moderate Form der Kälteanwendung gewöhnt hat. Nach dem Aufstehen freue ich mich schon darauf, mein Motivationsfeuer zu zünden und mich fit und voller Tatendrang für die Herausforderungen des Tages zu fühlen. Nur wenn ich mich unwohl fühle oder erkältet bin, verzichte ich darauf.

**Objektive Wirkungen:** Wir nutzen einen Reiz-Reaktions-Mechanismus des Körpers. Mit dem Kältereiz versetzen wir ihn in einen kurzzeitigen, kontrollierten (Eu-)Stress-Zustand. Er reagiert darauf u.a. mit der Ausschüttung von Noradrenalin, das den Sympathikus aktiviert, den Geist wach und gute Laune macht. Zusätzlich wird Dopamin freigesetzt, das den inneren Antrieb verstärkt, die Herzratenvariabilität (s. Teil 3) erhöht und die Immunabwehr stärkt. Insgesamt findet viel Positives im Hormon- und Neurotransmitter-, im Kreislauf- sowie im Immun-System statt. Ein enormer

Gesundheitsoutput bei minimalem Aufwand.

**Hinweise:** Prof. Dr. Med. Michalson rät von extremen Kälteanwendungen wie Eisbaden ab. Dagegen empfiehlt er die beiden o.g. moderaten Formen uneingeschränkt. Dennoch bei Bluthochdruck und Herzproblemen sicherheitshalber vorher ärztlich abklären.

Mit anderen Dopamin-Spendern sollten wir sorgfältig umgehen. So löst jeder Blick auf das Smartphone eine Dopamin-Injektion aus. Machen wir das zu oft, können wir davon abhängig werden. Entscheidend ist die optimale Dopamin-Konzentration.

### 2. Faustdruck-Übung

Mit einem starken Willen, also mit mentaler Fokussierung und erhöhtem Muskeltonus, bis das Ziel erreicht ist – kurz-- mit neuromuskulärem Einsatz können wir Gesundheitsvorsätze leichter in die Tat umsetzen. Das Aufbauen und Halten der Muskelspannung kann effizient mit der Faustdruck-Übung trainiert werden

**Wie:** Im Stehen oder Sitzen in leichter Vorlage schrittweise den Muskeltonus in den Fäusten jeweils 10 Sek. lang erhöhen und ihn wieder senken: Niedrig, mittel,

maximal, mittel, niedrig (Dauer: ca. 50 Sek.). Sie kann auch zur Förderung der Impulskontrolle im Unterricht eingesetzt werden (s. ISA IV/2019).

**Meine Form:** Ich mache die Übung morgens direkt nach den kalten Güssen. So steigere ich in 2 Min. Dopamin-Spiegel und Willenskraft.

**Meine Erfahrungen:** Ich bekomme sofort Zugriff auf meinen Körper, mehr Selbstkontakt, Halt und Stabilität. Ich spüre deutlicher, was ich jetzt brauche und dran ist und bin motiviert, es anzupacken. Nach einigen Wochen breiten sich die Tonusänderungen während des Übens auf den ganzen Körper aus.

**Tipp:** Eine Variante ist die Merkel-Rauten-Übung. In der bekannten Handhaltung den Muskeltonus stufenweise erhöhen und senken. Diese sozial akzeptierte Übung kann bei Bedarf „öffentlich“ im Schulalltag durchgeführt werden.

**Objektive Wirkung:** Nicht Entspannung, sondern die Erhöhung des Muskeltonus hilft weiter. Er wird von den Hand-(Proprio-)Sensoren registriert und das Signal über periphere Nerven durch das Rückenmark zum Thalamus und von dort gleichzeitig zum senso-

rischen Cortex und zu den Mandelkernen geleitet. Regelmäßiges Training verbessert erstens Körperwahrnehmung und „Verkörperung“. Damit sind wir vor der zunehmenden „Entkörperung“ durch die Digitalisierung geschützt. Zweitens hat unser präfrontaler Cortex die leicht Stress auslösenden Mandelkerne besser unter Kontrolle. Unsere Stressresistenz wächst: Wir regen uns nicht mehr so schnell auf. Drittens können wir uns durch die gesteigerte neuromuskuläre Kondition besser organisieren, so dass wir den Alltag müheloser bewältigen und auch bei Zeitknappheit noch Möglichkeiten finden, etwas für unsere Gesundheit zu tun.

### 3. Gute Gewohnheiten, Rituale, feste Tagesstrukturen

In der heutigen schnelllebigen Zeit wird von uns verlangt, ständig flexibel auf Anforderungen von außen zu reagieren. Oft müssen wir uns blitzschnell umorganisieren. Das gelingt uns besser mit neuromuskulärem Einsatz. Doch irgendwann ist unser Gehirn durch die ständige Anpassung überfordert. Fehler schleichen sich ein. Es ist eigentlich ein Organ der Übung – wie sein Funktionsprinzip „Use it or lose it“ verdeutlicht – und nicht ein Organ des ständigen Wechsels, denn so kön-

nen sich neuronale Netzwerke nicht stabilisieren. Also braucht es zu fest gelegten Zeiten und zwischendurch die Rückkehr zu eingeübten, vertrauten Handlungsabläufen. Unser Körper benötigt ebenfalls ein zeitweiliges Zurücktreten aus dem Dauerstress für homöostatische Prozesse, die uns ins Gleichgewicht bringen und unsere Funktionsfähigkeit wiederherstellen.

Dafür eignen sich gute Gewohnheiten und Rituale im Rahmen einer flexibel angepassten Tagesstruktur. Nebenbei spart eingeübtes und ständig wiederholtes Verhalten viel Zeit, die wir in Freizeit und unsere Gesundheit investieren können.

**Wie:** Mit einem persönlichen Morgenritual die Zeit bis zum Verlassen der Wohnung enorm verkürzen. Mit einem Abendritual das Einschlafen erleichtern und den Schlaf vertiefen. Wird die tägliche Bewegung mit ihrem hohen Gesundheitswert (s. Teil 1) fest eingeplant, wird sie meist tatsächlich realisiert.

**Meine Form:** Mein Morgenritual beginnt mit dem Monitoring wichtiger Gesundheitsdaten (s.u.). Dann ein Glas lauwarmes Wasser, wie es die bekannte TV-Ärztin Dr. med. Anne Fleck empfiehlt, um den nächtlichen Flüssigkeitsver-

lust auszugleichen. Die beiden erwähnten Motivation-Actions am Ende der Morgentoilette. Das gesunde Frühstück esse ich in einer dankbaren meditativen Haltung. Mein Bewegungstraining liegt vor dem Abendessen. Zu meinem Abendritual gehören: Ordnen und beruhigende Musik hören, ein persönlicher Tagesrückblick und vor dem Einschlafen fünf Minuten langsam und tief im Liegen atmen. Auf Smartphone und TV verzichte ich weitgehend. Dadurch gewinne ich viel Zeit für die Basic- und Motivating-Actions.

**Tipps:** Ein „Drehbuch“ für das Morgen- und Abendritual nach den persönlichen Vorlieben mit einigen Basic- und Motivating-Actions schreiben und einüben. Aber auch Ausnahmen machen: Rituale sind kein Zwang.

**Objektive Wirkung:** Gewohnheiten und Rituale entwickeln durch die Wiederholung Bedürfnisse. Diese stellen einen starken Motivationsschub für Gesundheitsaktivitäten dar. Bis es soweit ist, ist Durchhaltevermögen gefragt. Wie lange, ist individuell verschieden, meist ca. 30 Tage. Das können wir alle schaffen, denn unser Körper liebt Regelmäßigkeit.

**Tipps:** Insbesondere profitiert die regelmäßige tägliche Bewegung von Gewohnheitsbildung. Es wird uns zum Bedürfnis. Manchmal ist eine kreative Zeitplanung nötig. Fehlt die Zeit, dann das Bewegungsmodul in mehrere Häppchen aufteilen, z. B. 10 Min. Spaziergehen in einer großen Pause; 20-30 in in einer Freistunde; schnelles Gehen oder Treppensteigen beim Aufsuchen eines Raumes; mit dem Fahrrad einkaufen fahren; vor dem Schlafengehen noch eine kurze Abendrunde (15 Min.). Ein gewisser Ausdauererfolg tritt schon nach 10 Min ein. Dafür kann am Wochenende und vielleicht einmal in der Woche, aber auf jeden Fall im (Aktiv-) Urlaub, die wohltuende 30-60minütige Bewegung in einem Rutsch stattfinden. Die Motivation, Gewohnheiten wirklich zu realisieren, kann durch Perfektionslust gesteigert werden. Dazu richten wir die Aufmerksamkeit auf jeden Verhaltensschritt, d. h. wir sind wirklich bei der Sache und führen die Handlung nicht so nebenbei aus. Indem wir jeden Schritt quasi in einer Übehaltung ausführen, klappt alles viel besser und schneller. Und wir tun noch etwas für unsere Präsenz, was ein Wohlgefühl erzeugt.

#### 4. Regelmäßiges (Self-) Monitoring

Gleich vorweg: Das hier gemeinte Monitoring steht nicht im Dienste der Selbstoptimierung, deren zwanghaften Charakter ich entschieden ablehne, sondern im Dienste von Belastungssteuerung und Vorbeugung vermeidbarer Zivilisationskrankheiten. Dazu ist die einigmaßen regelmäßige Dokumentation und Auswertung wichtiger Gesundheitsparameter wie Gewicht, Ruhepuls, Blutdruck notwendig, weil sie sich unmittelbar auf unser Wohlbefinden und unseren Gesundheitszustand auswirken.

**Wie:** Für die Puls- und Blutdruckmessung ein Messgerät mit Oberarmmanschette benutzen. Am Handgelenk ermittelte Werte sind nicht genau. Alle Daten in ein Gesundheitstagebuch notieren. Für die Vergleichbarkeit der Werte immer gleiche Messbedingungen einhalten.

**Meine Form:** Nach dem Aufstehen und Toilettengang messe ich Blutdruck und Ruhepuls im Sitzen. Vor dem Frühstück schaue ich noch auf die Waage. Alle Werte trage ich in eine Excel-Tabelle ein, ergänzt um die Daten vom Ausdauertraining: Strecke, Zeit, durchschnittlicher Puls.

**Meine Erfahrungen:** Ich freue mich jedes Mal, wenn ich mein Gewicht halten konnte. Wenn nicht, steuere ich leicht gegen: Ich achte darauf, etwas weniger und kalorienärmer zu essen und bewege mich etwas mehr. Ich habe entdeckt, dass mein Blutdruck empfindlich auf Stress reagiert. Ist er erhöht, achte ich darauf, mein Tagesprogramm etwas stressfreier zu erledigen. Kleine Änderungen, in der Regel große Wirkungen auf das Wohlbefinden.

**Objektive Wirkungen:** Wollen wir uns erstens nachhaltig um unsere Gesundheit kümmern, brauchen wir objektive Daten. Wir können sie mit unserem subjektiven Gesundheitsgefühl vergleichen, das manchmal daneben liegt. Vielleicht meinen wir, uns gut zu fühlen, sind aber in Wirklichkeit nur „high“ von Stresshormonen, die die Notfallreserven anzapfen. Ein höherer Ruhepuls als der Durchschnittswert kann z. B. frühzeitig eine evtl. drohende Erkältung, einen hohen aktuellen Stresslevel oder eine Überforderung im gestrigen Bewegungstraining anzeigen. Dann können wir eine angemessene Belastungssteuerung vornehmen, um nicht krank zu werden. Ist der morgendliche Ruhepuls um mehr als 8 Schläge pro Minute höher, sollten

wir auf jeden Fall körperliche und Stress-Belastungen reduzieren oder ganz vermeiden.

Zweitens erfordert das Monitoring zwar ein wenig Mut und die Bereitschaft, sich dem eigenen Gesundheitszustand zu stellen, wenn wir evtl. das Übergewicht in Zahlenwerten vor Augen geführt bekommen. Doch nur wenn wir nicht verdrängen, können wir Verantwortung für unsere Gesundheit übernehmen, aktiv werden und etwas dagegen tun. Ich selbst habe durch regelmäßige moderate Bewegung und bewusste (zuckerfreie) Ernährung in 6 Wochen 8 kg abgenommen. Drittens kann uns das Monitoring Erfolgserlebnisse und starke Selbstwirksamkeitserfahrungen vermitteln, die unsere Gesundheitsmotivation stabilisieren und dazu bewegen weiterzumachen. So können wir vielleicht feststellen, dass unser moderates Ausdauertraining den Ruhepuls reduziert, also unseren Herzmuskel gekräftigt hat. Durch das größere Herzschlagvolumen muss es zur Blutversorgung der Zellen weniger oft pro Minute schlagen. Eine deutliche Entlastung. Vielleicht hat das Training den Blutdruck gesenkt. Um bis zu 9 mm Hg systolisch und 5 mm Hg diastolisch sind möglich. So können wir bei Bluthochdruck selbst durch unser Aktivwerden das Herzin-

farkt- und Schlaganfallrisiko deutlich verringern und fühlen uns viel besser. Das motiviert, auch bei schlechtem Wetter zu walken. Viertens lenkt ein regelmäßiges Monitoring wenigstens kurzzeitig unsere Aufmerksamkeit auf uns selbst, auf unser Befinden. In einer Zeit, in der die Aufmerksamkeit durch ständige Außenanforderungen immer mehr von uns weg nach außen abgezogen wird, garantiert es, dass wir uns selbst und unser Leben nicht aus dem Blick verlieren. Denn irgendwann ist es vorbei. Damit ist Monitoring zugleich ein Anker für unsere Selbstfürsorge. Fünftens können die Daten uns motivieren, rechtzeitig zum Arzt zu gehen. Das kann im Extremfall sogar Auswirkung auf die Lebensdauer haben. Weiter kann das Gesundheitstagebuch Arzt oder Ärztin wertvolle Infos für Diagnose und Behandlung geben.

Motivating- und Basic-Actions sind Elemente eines gesundheitsbewussten Lebensstils. Dabei haben wir unser Glück förmlich in den eigenen Händen. Es beginnt mit Faustdruck und kalten Güssen. ◀

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


Info

Kontakt zum Autor

**Institut für Körperorientierte Pädagogik**

- ▶ [www.horsthofmann.com](http://www.horsthofmann.com)
- ▶ [H23Hofmann@t-online.de](mailto:H23Hofmann@t-online.de)

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

Eine Langfassung des Artikels kann beim Autor bestellt werden.

**Weitere Informationen bitte per E-Mail [ab-fesch@w-f-sch.de](mailto:ab-fesch@w-f-sch.de) erfragen.**

Mehr Bildungsangebote unter ▶ <https://shorturl.at/3UzzT>

## ... mit dem "Forum Eltern und Schule" und "Austausch und Begegnung"



**Praxisnah, bereichernd und professionell gestaltet**

Besonders ans Herz legen möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe drei unserer neuen Angebote:

▶ **Diskriminierungssensibles Moderieren**

**Seminarnummer:** 25-02-011

**Zeitraum:** Freitag, 12.09.25, 09.00 – 16.00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Rivvers Dortmund Westfalenpark

▶ **Mut als Haltung für Demokratie – ein Seminar für junge Menschen ab 16 Jahren**

**Seminarnummer:** 25-02-002

**Zeitraum:** Freitag, 19.09.25, 09.30 Uhr bis Samstag, 20.09.25, 15.00 Uhr

**Veranstaltungsort:** online via Zoom

Dieser Workshop ist insbesondere für junge Menschen ab 16 Jahren ausgeschrieben. Für Klassenverbände ist dieser 2-tägige Workshop ebenfalls buchbar.

▶ **Streitschlichter\*innen ausbilden in der Schule**

**Seminarnummer:** 25-02-008

**Zeitraum:** Montag, 03.11.25 und Montag, 17.11.25, jeweils 10.00 – 17.00 Uhr

**Veranstaltungsort:** kath. Akademie Schwerte

Praxisnahe Übungen, wie Einheiten zur Körpersprache, Kommunikation, Gefühlen etc. werden im Rahmen dieses zweitägigen Seminars ebenso vermittelt wie die Grundlagen der Streitschlichtung und Vermittlungsmethoden zur Ausbildung neuer Streitschlichter\*innen.

Mehr Informationen zu den genannten sowie zu weiteren Bildungsangeboten mit den jeweiligen Anmeldeöglichkeiten finden Sie hier:

▶ <https://weiterbildung-fuer-schulen.de/bildungsprogramm/index.html>

▶ **Kontakt**

Telefon **(0231) 14 80 11**

E-Mail: [ab-fesch@w-f-sch.de](mailto:ab-fesch@w-f-sch.de)

