

WAS HABEN **ESEL UND SCHWEINEHUNDE** MIT GESUNDHEIT ZU TUN?

DAS PROJEKT GESUND! IN DER LWB gGmbH

GESUND! – so heißt unser Projekt, in dem die LWB – Lichtenberger Werkstatt für Behinderte gemeinnützige GmbH zusammen mit der Katholischen Hochschule für Sozialwesen Berlin in Lichtenberg forscht und arbeitet. Im September dieses Jahres startete erfolgreich unser Bildungskurs in der Werkstatt mit 12 Beschäftigten.

Im Kurs lernen wir viel über das Thema Gesundheit. Wir erfahren, was wir für unsere Gesundheit tun können. Dabei geht es auch um die Frage: Wie kann in der LWB gGmbH die Gesundheit der Beschäftigten gefördert werden? Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kurses wollen herausfinden, wie die Werkstatt zu einem gesunden Arbeitsplatz wird und was sie dafür tun können.

Der Kurs dauert von September 2015 bis Mai 2016.

Wir treffen uns jede Woche am Mittwochvormittag. Beim letzten Mal haben wir über das Thema „*Motivation, Lust und Frust*“ gesprochen. Konzentriert hörten alle zu, als der Kursleiter *Reinhard Burtscher* erklärte, was Motivation bedeutet. Gemeinsam erarbeiteten die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer, was innere und äußere Motivation sein kann. Da ist das Bild vom Esel ein gutes Beispiel: Wie können wir den Esel dazu bringen, dass er sich bewegt? „*Ich kann schieben oder ziehen!*“ waren die ersten Einfälle. Dann sagte eine Teilnehmerin: „*Wir können den Esel mit einer Karotte anlocken.*“ So entstehen erste Ideen zum Thema Motivation von außen. Der Esel bewegt sich aber auch von selbst. Er macht sich auf den Weg, wenn zum Beispiel das Gefühl nach Liebe ihn dazu drängt (innere Motivation).

Dann ging es in der Gruppenarbeit darum, was uns persönlich motiviert und Spaß und Freude macht. Die Gruppen haben viele Ideen gesammelt, die uns bei der Arbeit in der LWB gGmbH motivieren. Das bedeutet, diese Dinge unterstützen uns dabei, die Arbeit gut zu machen. Es gibt auch Dinge, die uns bei der Arbeit frustrieren oder demotivieren können. Auch darüber haben wir gesprochen und uns überlegt, was man besser machen kann. Denn viele Studien beweisen: Menschen sind gesünder, wenn sie zufrieden sind mit ihrer Arbeit.



Den inneren Schweinehund kennt wahrscheinlich jeder von uns. Er war in unserem letzten Kurs zu Besuch. Mit dem inneren Schweinehund ist gemeint, dass jeder Mensch manchmal zu faul oder zu bequem ist, etwas zu tun. Zum Beispiel nimmt man sich vor, am Abend spazieren zu gehen. Doch abends ist man zu faul und kommt nicht vom Sofa hoch. Dann hat der innere Schweinehund gesiegt. Im Kurs fragten wir uns: Wie können wir uns mit dem inneren Schweinehund versöhnen? Ein wichtiges Thema war daher unser Selbstwert-Gefühl.



Gegen Faulheit und Frust können Mut-mach-Sätze helfen. Die Kursteilnehmer notierten auf einem Arbeitsblatt, welche Sätze Mut machen. Die Lieblingssätze waren: „*Übung macht den Meister*“ und „*Lebe jeden Tag als wäre es dein letzter.*“ Oder: „*Wenn ich will, dann schaffe ich es!*“ So schaffte es die Gruppe, an einem regnerischen und grauen Tag mit großer Motivation gut gelaunt im Gesundheitskurs zu lernen. Das ist schön! – sagte eine Teilnehmerin und machte sich an ein weiteres Arbeitsblatt.

Wir freuen uns auf die weiteren Kurse, die motivierten Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer und eine gute Zusammenarbeit mit und in der LWB gGmbH!

*Elisabeth Rott, wissenschaftliche Mitarbeiterin
Katholische Hochschule für Sozialwesen Berlin*