



SOZIALE FITNESS



BEI
SICH
SELBER
ANFANGEN

GESPÜR
ENTWICKELN
FÜR MENSCHEN
UND
SITUATIONEN

SICH
UND ANDEREN
RESPEKT
ZOLLEN

Sei nützlich!

Man kann von Arnold Schwarzenegger halten, was man will. Unbestritten ist jedoch, dass er in verschiedenen Bereichen und zu unterschiedlichen Zeiten seines Lebens ausgesprochen erfolgreich war – sei dies als Bodybuilder, als Schauspieler oder zuletzt auch als Politiker. Dafür verantwortlich macht er vor allem seine Erziehung und darin eine Haltung, die sein Vater ihm von Kindesbeinen an mit auf den Weg gegeben hat: Sei nützlich! Für andere – und damit auch für dich selbst. Obwohl individual-empirisch, liegt Arnie damit goldrichtig.

Bereits 1981 haben die Soziologen Morris Rosenberg und Claire McCullough das Konzept des «Mattering» formalisiert. Über die Jahre wurde es weiterentwickelt und in Psychologie und Soziologie als wichtiger Bestandteil des Selbstbilds und des sozialen Wohlbefindens anerkannt. Und mehr noch: Wenn Menschen (für andere) etwas beitragen können und dafür (von anderen) wertgeschätzt werden, hat dies laut der 2024 veröffentlichten Meta-Analyse «Feeling Important, Feeling Well. The Association Between Mattering and Well-being» mit $r \approx 0.55$ eine signifikant hohe Effektstärke – und damit entsprechend positive Auswirkungen auf Wohlbefinden und Gesundheit.

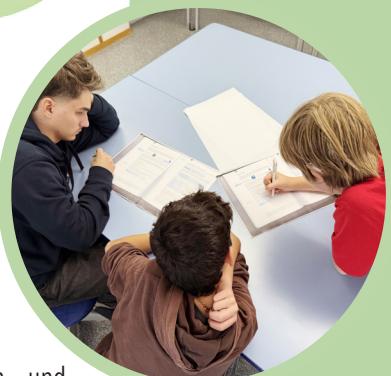
Doch wie so oft liegt die Krux langfristig lohnender Dinge darin, dass sie nicht umsonst sind und man etwas dafür tun muss. Sich nützlich zu machen, sich konstruktiv einzubringen und sich für ein gutes Gelingen zu engagieren, zeigt sich in alltäglichen Situationen und Gelegenheiten.

Hier, in den Niederungen des Alltags, wird sichtbar, wer sich irrtümlicherweise als Zentrum der Welt empfindet – und wer richtigerweise erkennt, dass es auch noch andere Menschen gibt, die ebenso berechtigte Interessen und Bedürfnisse haben. Und dass es letztlich auch im eigenen Interesse sein kann, etwas zu geben, ohne immer gleich eine Gegenleistung dafür zu erwarten. Einfach so!

Wer sich nützlich macht, wer seine Hilfsbereitschaft anbietet, macht sich zu einem aktiven Teil des Geschehens. Er distanziert sich von den Menschen, die im Konjunktiv leben. Er handelt – selbst wenn es nur darum geht, eine Tür zu öffnen, eine Tasche zum Auto zu tragen oder den Weg zum Bahnhof zu erklären. Wer sich nützlich macht, wird verbindlich – im doppelten Wortsinn.

Das trägt im Privatleben Früchte, und es wirkt sich positiv auf das Arbeitsklima – also auch auf schulis-

sches Lernen – und die entsprechenden Ergebnisse aus. Auftragskohäsion bezieht ihre Kraft aus der Kooperation der Menschen, die sich füreinander nützlich machen. Dienstleistungen haben die Tendenz, sich bezahlt zu machen. In jeder Beziehung. Umso mehr, wenn dies in einer Struktur und einer Kultur geschieht, in welcher Zusammenarbeit ein selbstverständlicher und integraler Bestandteil des Alltages ist und umso mehr, da es keine bessere Form der Verarbeitung von schulischen Inhalten gibt, als wenn das Ruthli dem Hansli verständlich erklären kann, wie er denn jetzt das doofe Parallelogramm berechnen kann. Das heißt: **Soft skills** liefern **hard facts**.



ACHTSAMKEIT

Gespür entwickeln



Essmanieren sind wichtig, aber wieso eigentlich? Heutzutage werden Mahlzeiten oft unterwegs, vor dem Fernseher oder scrollend – also einhändig – eingenommen. Essen verkommt zuweilen zur reinen Nahrungsaufnahme, und für die wichtigen Dinge gibt's ja Supplements. Es gibt jedoch (gottlob) auch noch eine andere Welt – in der man sich privat oder geschäftlich zum Essen hinsetzt und in welcher das Besteck nicht die eigene Hand ist, sondern lediglich davon geführt wird.

Manieren sind daher wichtig, weil Menschen damit zeigen, dass sie sich situationsadäquat verhalten können. Eine Beerdigung ist kein Fussballmatch und ein Vorstellungsgespräch kein Treffen mit Freunden. Umso besser, wenn Essenszeiten (zum

Beispiel in der Schule) bewusst genutzt werden, um diese gesunde Gewohnheit zu fördern. Dabei spielen Erwachsene eine absolut entscheidende Rolle, denn Vorbild wirkt bekanntlich wesentlich mehr als Vorschrift. Serviette auf dem Schoss, keine Ellenbogen auf dem Tisch, ä «guätä» wünschen, usw. ... Zudem ist gemeinsames Essen verbunden mit den gängigen Ritualen ein höchst soziales Ereignis. Man tauscht sich aus, lernt sich besser kennen und schafft Identifikation und Beziehung.



Das hat eine direkte Auswirkung auf das eigene Wohlbefinden und damit auch auf die Gesundheit. Leckeres Essen, ein kurzer Plausch über den Tag in entspannter Stimmung sind nun mal nachhaltiger als ein Hotdog und zwei Dosen à 500 ml Energydrink – auch nährstofftechnisch.



LERNTTEAM

Arbeitsplätze

Locations have Emotions. Wer Sorgfalt pflegen will, beginnt idealerweise bei sich selbst. So sind die Arbeitsplätze der Lernenden im Lernteam oft sorgfältig gestaltet und teilweise sogar der Saison entsprechend geschmückt und dekoriert. Zweifelsohne gibt es in diesem Bereich gewisse geschlechtsspezifische Unterschiede. Die Hauptsache ist jedoch, dass man sich auch bei der «Arbeit» in der Schule ein wenig zu Hause fühlt.

Ein Faktor, der sich übrigens auch in den wiederkehrenden Besuchen ehemaliger Lernender zeigt: In regelmässigen Abständen schauen bekannte Gesichter vorbei, um sich beim Mittagessen mit «ihrem» Coach und den früheren Schulkollegen auszutauschen.



“

Social fitness involves creating you place in the world through forming positive relationships, understanding and contributing constructively to your surroundings..

SPORT

Kohäsion



Sport jeglicher Art ist mit Training verbunden. Es ist bekanntlich noch kein Meister (oder Odermatt) vom Himmel gefallen. Das ist geläufig und unbestritten.

Weniger geläufig hingegen ist, dass Wintersport, wie alle schulischen Settings weit mehr sein muss als eine reine Spassveranstaltung oder Pflichtübung. Die (hoffentlich) weissen Pisten, sind in vielerlei Hinsicht ein ideales Übungsfeld. Gemeinsamer Wintersport bedeutet nebst Sun und Fun, dass man explizit als Gruppe unterwegs ist und das ist nicht immer spaßig, muss auch nicht.

Man muss sich Sicherheitsinfos anhören, den Hampelmann zum Aufwärmen machen, an vereinbarten Punkten warten und zu allem Überfluss vielleicht auch noch den Anfängern helfen...

Doch wie so oft trügt der Schein. Bei der Rückreise in der Gondel oder im Zug zeigt sich der wahre Wert. Man erzählt sich in den schillerndsten Farben vom Erlebten, lacht gemeinsam über Situationen und blickt zusammen zurück auf Sun, Fun und eben noch ein bisschen mehr.

Kohäsion umschreibt den Zusammenhalt von Gruppen durch gemeinsame Ziele, Interaktionen oder Erfahrungen. Der Begriff stammt dabei vom lat. *Haerere*, sprich *kleben*. Im Idealfall also mehr als nur der Schnee an den Skiern.

Haben Sie Fragen?

Möchten Sie mehr wissen?

Nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf.

Institut Beatenberg

0041 33 841 81 81

info@institutbeatenberg.ch

www.institutbeatenberg.ch

www.ifwb.ch

