

# Gesundheit

- Tipps: So gelingen echte Pausen im Schulalltag
- Erfahrung: VBE-Lehrerin teilt ihr Lehrglück mit 62.000 Followern

Die Situation an den Schulen ist angespannt. An allen Ecken und Enden fehlt es an Ressourcen. Das belastet viele Lehrkräfte (Seiten 10–11). Auf Initiativen des Dienstherrn zur besseren Gesundheitsversorgung können Lehrkräfte lange warten (siehe Interview unten). Um die Gesundheit zu schützen, können aber auch kleine Veränderungen viel bewirken. Zum Beispiel wenn Pausen so gestaltet sind, dass sie echte Erholung bieten (Seiten 4–8); oder wenn man mehr lacht (Seite 14) oder wenn man sich in den sozialen Netzwerken austauscht (Seite 12).

## Interview mit VBE-Chef Gerhard Brand „Ohne Lachen geht es nicht“

Der neue Bundesvorsitzende des VBE heißt Gerhard Brand. Wir haben mit ihm über seine Gesundheit und die wichtigen Baustellen für die Lehrgesundheit gesprochen, die er als Vorsitzender in der nächsten Zeit bearbeiten will.

**Nina Braun: Herzlichen Glückwunsch zum neuen Posten als Bundesvorsitzender. Wie geht es Ihnen?**

Gerhard Brand: (Lacht) Es geht mir nicht anders als vorher. Ich war ja schon vor der Wahl Teil des Bundesvorstands. Seit 12 Jahren bin ich Schatzmeister. Das Amt und die Aufgabe sind mir nicht fremd. Natürlich hatte mein Vorgänger Udo Beckmann eine unglaubliche Routine. Dass die Verantwortung gewechselt hat, das merke ich schon. Etwa daran, dass ich mich jetzt tiefer einarbeiten muss. Neu ist auch, dass wir jetzt im Bundesvorstand breiter aufgestellt sind. Stefan Behlau und Tomi Neckov sind neu dabei. Wir müssen uns als Team finden und unsere Aufgaben abstimmen.

Gerhard Brand sitzt noch im Hotelrestaurant in Berlin, als ihn die Interviewerin telefonisch erreicht. Seit der Wahl sind erst einige Tage vergangen. Im Hintergrund sind Restaurantgeräusche zu hören. Wegen des Gesprächs verzichtet Brand

auf seinen Weihnachtsstollen und trinkt nur Kaffee. Er hat, bis zu seinem Abflug nach Stuttgart, noch etwas Zeit zu überbrücken.

**Wir wollen über Gesundheit sprechen. Eine gute Gesundheit ist in der Schule ein wichtiger Faktor, der nicht immer vom Dienstherrn gefördert wird, wie es sich der VBE wünscht. Was würden Sie zum Thema Gesundheitsförderung sofort einführen, wenn Sie Kultusminister wären?**

Um die Kollegen gesund zu halten, brauchen wir vor allem mehr Personal an den Schulen. Die Kolleginnen und Kollegen sind gesundheitlich sehr belastet, weil sie sich um so viele Kinder und Jugendliche kümmern müssen und gleichzeitig fachfremd unterrichten müssen, um beispielsweise Vertretungsunterricht durchzuführen. Die Folge ist, dass wir aktuell enorm hohe Krankheitsstände haben.

“  
Wir müssen uns  
als Team finden und  
unsere Aufgaben  
abstimmen.”



Daher brauchen wir mindestens eine 110 prozentige Versorgung. Dann können wir über Qualität sprechen. Denn der Unterricht kann nur gut sein, wenn er stattfindet.

Unsere erste Wahl sind dafür nach wie vor originär ausgebildete Lehrkräfte. Aber wir müssen realistisch bleiben und uns auch um die Quereinsteiger kümmern. Ein gutes Beispiel liefert gerade das Land Sachsen in Kooperation mit der TU Dresden ab. Sie begleiten Quereinsteiger systematisch, das Programm wird evaluiert.

### **Stichworte Personalmangel, Zeitmangel und Arbeitsbelastung. Was kann der VBE in den nächsten Jahren erreichen beim Thema Gesundheit von Lehrkräften?**

Wir brauchen Konzepte, die nicht die Ausbildung downgraden. Das heißt, der Master als Abschluss soll weiterhin die Richtschnur sein. Damit die Leute nicht verbrennen, brauchen wir Supervision. Das gab es in einigen Ländern vor einigen Jahren noch und war eine gute Unterstützung zur Gesunderhaltung. Ein ebenso gutes Instrument war die Altersermäßigung. Sie ist gerade in einigen Ländern nach hinten geschoben worden. Das ist wenig hilfreich. Die Leute brauchen im Alter einfach mehr Ruhe.

“  
Wir brauchen  
Konzepte, die nicht  
die Ausbildung  
downgraden  
”

## INFO

### **VBE wählt neuen Geschäftsführenden Vorstand**

Der Verband Bildung und Erziehung hat einen neuen geschäftsführenden Vorstand. Bundesvorsitzender ist der bisherige Schatzmeister des Verbandes, Gerhard Brand, Landesvorsitzender des VBE Baden-Württemberg. Auf der Position des 1. Stellvertreters wurde Rolf Busch bestätigt, dessen Heimatverband der thüringer Lehrerverband (tlv) ist. Für die Position des 2. Stellvertreters wurde Tomi Neckov, 2. Vizepräsident des Bayerischen Lehrer- und Lehrerinnenverbandes (BLLV), gewählt. Als Schatzmeister des Bundesverbandes wurde Stefan Behlau gewählt. Er führt im Rahmen einer Doppelspitze den Landesverband Nordrhein-Westfalen (VBE NRW).

Der langjährige Bundesvorsitzende Udo Beckmann trat nicht mehr zur Wahl an. Er war von 2009 bis 2022 Bundesvorsitzender des Verbandes Bildung und Erziehung. Schon seit 1997 war er stellvertretender Bundesvorsitzender. Dem VBE gehört er bereits seit 1979 an. Von 1996 an und parallel zu seinem Engagement im Bundesverband führte er bis 2017 den VBE NRW als Landesvorsitzender. Für seine immensen Verdienste für den Verband wurde er zum Ehrenvorsitzenden ernannt.

### **Das schockierende Thema Gewalt gegen Lehrkräfte steht schon seit Jahren auf der Liste des VBE. Es erscheint politisch aber eher unbearbeitet. Was wollen Sie in diesem Bereich erreichen?**

Die Gewalt gegen Lehrkräfte verteilt sich auf drei Bereiche: die Cyberangriffe im Internet, auf psychische und auf körperliche Gewalt. Die Kolleginnen und Kollegen beklagen in unseren Umfragen, dass Sie keine Ansprechpersonen haben. Die Schulpsychologen haben Wartezeiten ohne Ende. Das dauert im besten Fall sechs Wochen, etwa in Baden-Württemberg. Das geht so nicht. Die Schulen brauchen hier mehr Unterstützung durch multiprofessionelle Teams und die Lehrkräfte brauchen einen direkten Zugriff darauf. In diesem Bereich wurde in den letzten Jahren abgebaut. Aktuell haben wir in Baden-Württemberg weniger Schulpsychologen als in der Zeit vor dem Amoklauf von Winnenden 2009.

### **Das sind systemische Forderungen. Kommen wir zum Einzelfall. Als VBE-Vorsitzender wird es sicherlich mehr als genug zu tun geben. Wie schützen Sie sich vor zu viel Belastung?**

Menschen sind unterschiedlich resilient. Ich bin ganz gut darin, mich in etwas einzuarbeiten und gleichzeitig Grenzen zu setzen.

### **Jetzt legen wir den Fokus auf den Schulalltag. Pausen sind ein Schwerpunkt in diesem Heft. Häufig sind Schulpausen nicht für Lehrkräfte da, ist die Erfahrung im Alltag. Wie könnte das geändert werden?**

Das stimmt. Schulpausen sind häufig keine echten Pausen. In kleinen Pausen muss man den Raum wechseln oder etwas vorbereiten. In großen Pausen gibt es Übergabegespräche, Aufsichten und vieles mehr.

Um das zu ändern, brauchen wir Zeit und Räume. Architektonisch kann man viel machen. Wir brauchen Ruhebereiche und helle Räume. Die Akustik sollte stimmen. Lehrerzimmer sollten gut liegen, schnell erreichbar sein. Und Studien zeigen, dass Lehrkräfte gerne andere Kollegen ansprechen, wenn Sie Probleme haben. Auch dafür sollte es Zeitfenster und Räume geben.

### **Auf die Gesundheit von Lehrkräften hat Lernfreude im Unterricht einen Einfluss. Wie kann das gesteigert werden?**

Das ist die Frage, die sich jeder Lehrer jeden Tag stellt. Das ist die Kunst des Unterrichtens und ist häufig individuell. Sehr schwierig ist es, wenn Sie Schülerinnen und Schüler haben, die innerlich belastet sind. Da haben Sie als Lehrkraft kaum eine Chance, sie zu erreichen.

### **Lachen kann gesund halten und machen, sagen Experten. Wie wichtig ist Ihnen Humor im Alltag?**

Es geht gar nicht ohne Lachen. Wir hatten so viele schwerwiegende Herausforderungen in der letzten Zeit, wie die vielen Flüchtlingskinder und die Pandemie. Humor ist so wichtig.

Ich kann leider keine Witze machen. Aber ich habe Kollegen, die können das fantastisch und da lache ich gerne mit.

**Stichwort: Work-Work-Balance des Bundesvorsitzenden. Wie gelingt es Ihnen, die gute Laune zu behalten, bei den anstehenden zwei Jobs als VBE-Vorsitzender in Baden-Württemberg und als Bundesvorsitzender?**

Ich bin das gewohnt, mehrere Positionen zu jonglieren. Um das Pensum zu schaffen, verzichte ich auf Freizeit und arbeite oft sieben Tage die Woche, mit unterschiedlicher Intensität. Manchmal sind es nur zwei Stunden täglich. Wenn es gut läuft, gibt mir die Arbeit viel zurück, deshalb ist das für mich ein gutes Gefühl.

Jetzt schauen wir erst mal auf die ersten sprichwörtlichen 100 Tage, wie unser neues Team im Bundesvorstand zusammenwächst. Zum Thema Doppelbelastung: Die Terminfindung für das nächste Meeting war schon recht schwierig (schmunzelt).

**Danke für das Gespräch Herr Brand, wir sind gespannt, von Ihnen mehr zu hören und wünschen einen guten Heimflug.**

■ Die Fragen stellte Nina Braun



## ZUR PERSON

### Gerhard Brand

Gerhard Brand (Jahrgang 1962) studierte an der Pädagogischen Hochschule Ludwigsburg Lehramt für Grund- und Hauptschulen in den Fächern Erziehungswissenschaften, Mathematik und Sport.

Während seines Referendariats trat er in den VBE Baden-Württemberg ein. Er begann als Schriftführer, später wurde er Leiter des Referats Hauptschule und Geschäftsführender Vorsitzender, seit Oktober 2010 ist er Landesvorsitzender des VBE Baden-Württemberg.

Gerhard Brand ist ständiges Mitglied im Hauptpersonalrat für Grund-, Haupt-, Werkreal-, Real- und Gemeinschaftsschulen und Sonderpädagogische Bildungs- und Beratungszentren am Kultusministerium.

Von 2009 bis 2022 war Gerhard Brand Bundesschatzmeister des VBE Bundesverbandes. Seit Dezember 2022 ist er Bundesvorsitzender.

**SIGNAL IDUNA**   
füreinander da

## Hier gibt es nichts zu korrigieren.

Unsere leistungsstarken Versicherungen für Lehrerinnen und Lehrer.

Vorbereiten, unterrichten, korrigieren: Lehrerinnen und Lehrer haben jeden Tag Wichtigeres zu tun, als sich mit Versicherungen zu beschäftigen. Wir übernehmen das gern für Sie und bieten maßgeschneiderte Versicherungspakete und eine kompetente Rundum-Beratung.

Weitere Informationen finden Sie hier:



**SIGNAL IDUNA Gruppe**  
Unternehmensverbindungen  
Öffentlicher Dienst  
Joseph-Scherer-Straße 3  
44139 Dortmund  
Telefon 0231 135-2551  
oed-info@signal-iduna.de



Seit fast 100 Jahren  
Partner des öffentlichen Dienstes



Schultag gehen. Deshalb habe ich es mit zur Aufgabe gemacht, Lehrkräfte in ihrer Selbstfürsorge zu unterstützen und Schulen auf dem Weg zu einer neuen Pausenkultur zu begleiten.

### Weder Raum noch Zeit

Ich besuche eine Grundschule im Ruhrgebiet für den Workshop „Kleine Pause – große Wirkung“. Auf dem Tisch liegen ein Kopfhörer, ein „Sendepause“-Schild, Teebeutel, Postkarten mit Bildern von Bergen und Meer, eine Klopapierrolle, ein Thermobecher, ein Kuschelkissen, eine Brotdose, das Bild mit den drei Affen und eine Packung Oropax. Dieses Sammelsurium steht für das, was Lehrkräfte sich in ihren Schulpausen wünschen: Stille, die Gedanken auf die Reise schicken, essen und trinken, zur Toilette gehen, entspannen.

Ganz normale Wünsche eigentlich. Doch die Wirklichkeit in den Schulpausen sieht anders aus: Über 80 Prozent der Lehrkräfte fühlen sich stark belastet durch die fehlende Möglichkeit, sich in der Schulpause zu erholen.

Genau das bestätigen die Workshop-Teilnehmer:innen: „Ich schaffe es meistens noch nicht einmal, zur Toilette zu gehen.“ „In meiner Schule gibt es keinen Raum, in den ich mich zurückziehen kann.“ „Im Lehrerzimmer ist es total laut und wuselig. Oft platzen die Schüler:innen in der Pause herein.“

Im Unterricht ist es gut und wichtig, ein bisschen „unter Strom“ zu stehen, um blitzschnell auf die Herausforderungen reagieren zu können. Immerhin haben „Lehrerinnen und Lehrer (...) in einer Unterrichtsstunde bis zu 200 Entscheidungen zu treffen und dabei im Durchschnitt 15 „erzieherische Konfliktsituationen“ zu meistern. Bei fünf Unterrichtsstunden sind das ungefähr 1000 Entscheidungen und 75 erzieherische Konflikte.“

Nach dem Unterricht wäre es dann wichtig, das Stresslevel zu senken – durch eine kleine Pause. Dadurch könnte sich das Nervensystem regulieren und die Anspannung nachlassen. Außerdem gäbe es dann die Chance, sich auf die nächste Stunde (und vielleicht eine andere Lerngruppe) einzustimmen. Klingt eigentlich ganz einfach und machbar. Doch genau diese kleine Pause findet in der Regel nicht statt. Woran liegt das?

### Warum machen Lehrkräfte keine Pausen?

Grund 1:

„*Pause? Dafür hab ich keine Zeit.*“

Wer von außen auf den Schulalltag schaut, kann das vermutlich nicht nachvollziehen: Schließlich gibt es doch jede Menge Pausen im Laufe eines Morgens. Was tun denn Lehrkräfte eigentlich in dieser Zeit? Ich habe dazu inzwischen über 600 Kolleg:innen verschiedener Schulformen befragt.

### Das Ergebnis:

1. Aufsicht führen
2. Gespräche mit Schüler:innen
3. WC
4. Kopieren
5. Essen & Trinken
6. Raumwechsel
7. Dienstbesprechung
8. Anderes
9. Corona-Maßnahmen
10. Entspannen
11. Elterngespräche

“

*Schließe einen Pausen-Vertrag mit dir selbst*

”

### 5 TIPPS

#### So klappt's mit deiner Schulpause

##### 1. Triff eine bewusste Entscheidung

Am Anfang steht die Erkenntnis: Nur wenn es mir selbst gut geht, kann ich gut für andere da sein. Deshalb Sorge ich ab jetzt gut für mich und gönne mir Pausen. Schließe einen Pausen-Vertrag mit dir selbst, am besten schriftlich!

##### 2. Plane deine Pausen

Nimm deinen Stundenplan unter die Lupe: An welchen Tagen hast du Zeit für Pausen, an welchen Tagen wird es eng? Dann plane vorab genau ein, wann und wo du Pausen einlegen möchtest. Sorge vorab für Essen und Trinken, für Entspannungsmusik und alles, was dir sonst noch guttut.

##### 3. Entrümpele deine Pausen

Sorge dafür, dass du in deinen Pausen möglichst wenig zu tun hast. Beispiele: Erledige das Kopieren und Heraussuchen der Materialien nach Schulschluss. Lege Telefongespräche in deine Freistunde oder richte eine Sprechstunde für Eltern ein. Besprich mit deinen Schüler:innen, dass auch du die Pause brauchst und deshalb nicht immer für Gespräche zur Verfügung stehst.

##### 4. Körperwahrnehmung anknipsen

Nutze die HASE-Formel: Nimm bewusst wahr, wie gerade deine Haltung, Atmung, Spannung und Erdung ist. Und dann: Richte dich auf, atme bewusst, lockere deinen Körper und spüre, dass deine Füße fest auf dem Boden stehen. Wenn du dann merkst, was dir gerade gut täte – tu es! Streck dich, öffne das Fenster und lass frische Luft herein, trink einen Schluck oder geh zur Toilette.

##### 5. Sorge für Erinnerungen

Damit du auch an deine Pausen denkst, wenn es mal trubelig ist: Mal dir einen Smiley auf die Hand. Kleb dir ein Post-it aufs Pult. Oder verknüpfe deine Pausen mit alltäglichen Handlungen, die immer wiederkehren: Atme in den Bauch, wenn du eine Tür öffnest. Lockere deinen Kiefer, wenn du dich vor die Klasse stellst. Streck und reck dich, während du vor dem Kopierer stehst.



Im prallvollen Schulalltag gibt es eine Menge zu verdauen! Wenn klar ist, dass Pausen unverzichtbar sind für guten Unterricht und gesunde Lehrkräfte, dann brauchen wir passende Rahmenbedingungen. Auch dazu habe ich Lehrkräfte befragt. (siehe Textwolke auf Seite 6)

### Eine neue Pausenkultur in der Schule – wo anfangen?

In meinen Workshops geht es zuerst einmal darum, die Haltung zu Pausen unter die Lupe zu nehmen: Individuell und im Team. Wer dann für sich persönlich entschieden hat, mit kleinen Pausen gut für sich zu sorgen, dem stellt sich immer noch die Frage: Wie passen Pausen in den eng getakteten Tag? Im Workshop vermittele ich einfache und wirksame Techniken, die in Minutenschnelle frische Energie bringen, das Umschalten ermöglichen und die Konzentration stärken.

«Mehrere kurze Pausen haben nachweislich einen stärkeren Erholungswert als eine lange Pause», sagt dazu Norbert Semmer, Arbeits- und Organisationspsychologe. Deshalb lernen die Lehrkräfte, regelmäßige Mikropausen in ihren Schulmorgen zu integrieren. (s. dazu „So klappt's mit der Schulpause: 5 Tipps) Ebenso wichtig wie das persönliche Pausen-Knowhow ist ein unterstützendes Umfeld. Im Workshop bringt es eine Lehrerin auf den Punkt: „Ich kann mich in dem Gewusel doch nicht hinsetzen und in Ruhe mein Butterbrot genießen.“ Deshalb geht es vor allem um ein „Pausen-Mindset“ im Team. Und dann um ganz konkrete Schulentwicklung in Richtung der „Pausenfreundlichen Schule“:

Wie können wir den Schultag so takten, dass es ausreichend Zeit für Pausen gibt? Wo gibt es Räume für Ruhe, Rückzug und entspannten Austausch? Wie können wir uns gegenseitig darin unterstützen, erholsame Pausen zu machen? (s. dazu 10 Tipps für pausenfreundliche Schulen)

„Lehrer:innen benötigen einen modernen Arbeits- und Gesundheitsschutz, weil sie hohe Anforderungen zu bewältigen haben und einen erheblichen Beitrag zum gesellschaftlichen Gemeinwohl leisten.“ Das fordert Dr. Reingard Seibt, die Projektleiterin

der ersten bundesweiten Studie zur Lehrer:innenarbeit. Kleine Pausen im Schulalltag sind ein erster Schritt in diese Richtung. Sie ermöglichen Lehrkräften Achtsamkeit für sich selbst und ihr Gegenüber, bringen Präsenz und Klarheit in den Unterricht und können langfristig Gesundheit und die Freude an Arbeit erhalten.

■ Martina Schmidt



#### ZUR PERSON

### Martina Schmidt

Martina Schmidt ist Expertin für Burn-outprävention, Resilienztrainerin und Coach. Sie war 25 Jahre in verschiedenen Bereichen des Schulsystems

tätig: Von der Grundschule bis zur Lehrkräfteausbildung und -fortbildung. Heute unterstützt sie Lehrkräfte dabei, im Schulalltag gelassen, gesund und gut gelaunt zu bleiben. Das tut sie mit ihrem Podcast, den Workshops für Schulen und persönlichem Coaching. **Zu ihrem Angebot: <https://www.diekleinepause.de/>**

#### Quellen:

- [https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2018/12/PD18\\_509\\_742.html](https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2018/12/PD18_509_742.html)
- <https://lehrer-kompass.de/dienstunfaehigkeitsversicherung-ueberblick/>
- <https://phv-nrw.de/2021/03/12/lehrerarbeit-im-wandel-laiw-studie/>
- <https://www.aerzteblatt.de/archiv/170601/Lehrergesundheit>
- <https://www.nds-zeitschrift.de/nds-67-2018/lehrerinnen-pausen-los-im-einsatz>
- [https://www.diekleinepause.de/wp-content/uploads/2022/03/Gesundheit-am-Arbeitsplatz-Schule\\_Kretschmann.pdf](https://www.diekleinepause.de/wp-content/uploads/2022/03/Gesundheit-am-Arbeitsplatz-Schule_Kretschmann.pdf)
- <https://www.diekleinepause.de/88-pausen-los-durch-den-schultag/>
- <https://www.e-gonews.de/artikel/85/hirnforscher-henning-beck-im-interview-ueber-die-geschichte-des-gehirn/>
- <https://www.hrtdaily.ch/de/article/die-mischung-macht-s-warum-wir-erholung-zum-berleben-brauchen>



**DEKIMED®**  
Celenus Deutsche Klinik für Integrative Medizin  
und Naturheilverfahren

**Fachzentrum für Innere Medizin/Stoffwechsel,  
Psychosomatik und Orthopädie**  
Prof.-Paul-Köhler-Str. 3 | 08645 Bad Elster  
kostenlose Hotline: 0800/751 11 11  
info@dekimed.de | www.dekimed.de  
Ein Unternehmen der **Celenus salvia** Gruppe





- Erschöpfung, Überlastungs- und Burn-out-Syndrom
- Depressionen und Ängste
- Chronische Rückenbeschwerden und Schmerzen
- Herzkreislauf-Erkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen

Von allen Kostenträgern zur stationären Vorsorge und Reha anerkannt



## Praxis

## 10 Tipps für pausenfreundliche Schulen

### Tipps 1 – Mindset

Pausen sind wertvoll – und kein unnötiger Luxus. Und das gilt für alle, die im Lebensraum Schule zusammenkommen! Wenn diese Grundhaltung da ist, dann kann ich mir als Lehrerin die Pausen gönnen, die ich brauche. Und dann können wir als Schulgemeinschaft genug Energie aufbringen, pausenfreundliche Rahmenbedingungen zu schaffen.

### Tipps 2 – Ruhezonen

Gibt's an deiner Schule irgendeinen ungenutzten Raum? Wie wäre es, wenn ihr den als Ruheraum gestaltet? Ein paar bequeme Sessel oder (Garten-)Liegen reichen anfangs schon. Nach und nach kann der Raum zu einer ruhigen Oase ausgebaut werden: Schöne Vorhänge, ein Teppich zur Schalldämpfung, beruhigende Farbgestaltung der Wände und vielleicht auch noch angenehme Musik.

“  
An manchen Schulen  
haben Lehrkräfte  
tatsächlich ein  
eigenes Büro  
”

### Tipps 3 – Für Ruhe sorgen

Eine Mini-Ruhezone im Lehrerzimmer lässt sich ganz leicht realisieren: Ein Tisch im Raum wird zum „schulfreien Ort“. Wer sich an diesen Tisch setzt, möchte nicht über schulische Themen reden. Stattdessen kann man hier klönen, schweigend einen Tee trinken oder gerne auch etwas spielen! Außerdem sollte im Lehrerzimmer gelten: „Schüler:innen müssen draußen bleiben.“ Dafür reichen manchmal ganz kleine organisatorische Kniffe: Ein „Postkasten“ vor dem Lehrerzimmer, in dem die Schüler:innen Infozettel der Eltern, nachgeholte Hausaufgaben u.ä. abgeben können. Der Verbandskasten

und der Kühlschrank, in dem die Coolpacks gelagert werden, bekommen einen Platz außerhalb des Lehrerzimmers.

### Tipps 4 – Arbeitsplatz

An manchen Schulen haben Lehrkräfte tatsächlich ein eigenes Büro. In den Grundschulen träumen wir von so etwas noch. Bis es soweit ist, können im Lehrerzimmer (oder einem anderen Raum) zumindest Arbeitsplätze eingerichtet werden, an denen man ungestört Unterricht vor- oder nachbereiten kann.

### Tipps 5 – Taktung des Schultages

Viele Schulen machen gute Erfahrungen mit längeren Unterrichtsblöcken. Wenn zum Beispiel 2x45 Minuten zu einem Block zusammengefasst werden, hat das gleich mehrere Vorteile:

- weil die Pause zwischen den Stunden entfällt, kann die anschließende große Pause verlängert werden
- Lehrkräfte müssen seltener den Raum wechseln
- das Unterrichten ist entspannter, weil der Zeitdruck einem nicht so im Nacken sitzt wie in einer Einzelstunde
- in diesem 90-Minuten-Block können kleine Bewegungs- oder Entspannungspausen ganz individuell integriert werden.

**Zusatztipps:** Schulklingel abstellen!

### Tipps 6 – Pausenaufsicht

Wer führt wie oft Pausenaufsicht? Das ist eine wichtige Frage. Fair ist es, wenn die Dauer der Pausenaufsicht in Relation zu den erteilten Unterrichtsstunden steht. Wenn nämlich alle gleich viele Aufsichten übernehmen, ist das gegenüber den Teilzeitkräften sehr ungerecht. Die haben dann praktisch keine Chance, eine Pause im Lehrerzimmer zu verbringen oder in Ruhe zur Toilette zu gehen. Aufsichten können auch Integrationskräfte, OGS-Mitarbeiter:innen oder Bufdis übernommen werden, wenn das versicherungstechnisch geklärt ist.

### Tipp 7 – Blick über den Tellerrand

In unseren „Pausen“ erledigen wir jeden Tag einen Riesenberg von Verwaltungsaufgaben: Kopieren, Absprachen mit Kollegen, Telefonieren usw. In anderen Ländern wird das anders geregelt, z.B. in Amerika. Hier es eine „Free Period“: Eine Stunde pro Tag, die ganz normal zum Stundenkontingent zählt. In dieser Zeit bearbeiten amerikanische Lehrkräfte all die tausend Kleinigkeiten, die so anstehen – oder ruhen sich einfach mal aus. Und ganz wichtig: Die „Free Period“ darf nicht gestrichen werden, weil z.B. Vertretungsunterricht ansteht.

### Tipp 8 – Raumprinzip

In Grundschulen ganz normal: Als Klassenlehrer:in hast du einen festen Raum, in dem du den Großteil deiner Unterrichtszeit verbringst. Für Fachlehrkräfte sind die vielen Raumwechsel nicht nur zeit- sondern auch energieraubend. Hier ist das Raumprinzip eine gute Idee: Du hast als (Fach) Lehrkraft deinen Raum – die Schüler:innen kommen zu dir. Weiterer Vorteil: Die Lernumgebung ist schon vorbereitet, alle Materialien sind griffbereit.

### Tipp 9 – Pausen-Buddies

Such dir Verbündete, die sich auch nach entspannten Pausen sehnen. Als Pausen-Buddies erinnert ihr euch gegenseitig daran, durchzuatmen, in Ruhe zu essen und die Pausenzeit nicht am Kopierer zu verbringen. Wenn zwei oder drei

“  
Die Pausenzeit  
nicht am Kopierer  
zu verbringen  
”

Kolleg:innen anfangen, gut auf sich zu achten, hat das oft eine sehr ansteckende Wirkung auf die anderen!

### Tipp 10 – Happiness Manager:in

Manchmal kann sich Schule auch etwas abgucken von großen Unternehmen. Die haben nämlich heutzutage eine:n Happiness-Manager:in! Diese „gute Seele“ des Teams sorgt dafür, dass alle sich wohlfühlen und sich im trubeligen Arbeitsalltag nicht selbst vergessen.

Wie wäre es, wenn bei der Aufgabenverteilung zu Beginn des Schuljahres auch dieser Posten vergeben würde? Die/der Happinessmanager:in sorgt z.B. für kleine Pausenerinnerungen oder stellt am Wochenanfang einen Obstkorb ins Lehrerzimmer.

■ Martina Schmidt



**NÜRNBERGER**  
VERSICHERUNG

**Sie arbeiten für Menschen.**

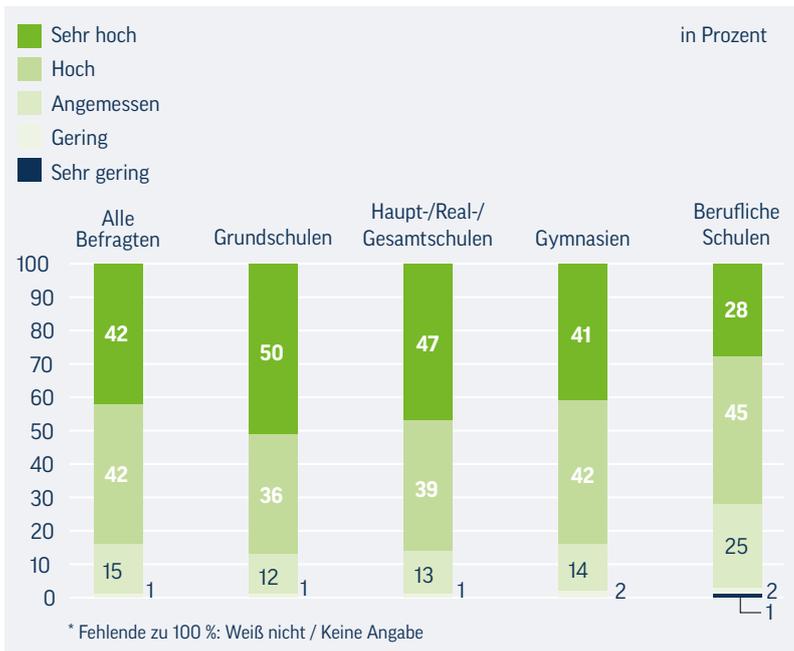
Und wir kümmern uns um Sie. Mit unserer Dienstunfähigkeitsversicherung\* können Sie Ihr Einkommen sichern.

**Einfach passend für den Öffentlichen Dienst**

NÜRNBERGER Lebensversicherung AG  
Ostendstraße 100, 90334 Nürnberg  
[www.nuernberger.de/beamte](http://www.nuernberger.de/beamte)

\*Berufsunfähigkeitsversicherung mit Dienstunfähigkeitsschutz

## Aktuelle Ergebnisse zur gesundheitlichen Belastung Wie geht es?



### Wie schätzen Lehrkräfte ihre eigene Arbeitsbelastung ein?

Die Robert-Bosch-Stiftung hat 2022 das Meinungsforschungsinstitut Forsa 1.000 Lehrkräfte nach Ihrer Einschätzung zu Ihrer eigenen Belastung gefragt. Die Ergebnisse des Deutschen Schulbarometers schockieren leider nicht, denn sie sind erwartbar. Eine Mehrheit der Befragten empfindet das Kollegium oder sich selbst als belastet. Besonders hoch ist die Belastung an Grund- und Schulen der Sekundarstufe I, ausgenommen Gymnasien und Berufsschulen.

“

**Deutlicher Anstieg aggressiven Verhaltens**

”

### Wie hat sich die Einschätzung der Lehrkräfte in Bezug auf einen deutlichen Anstieg negativer Verhaltensweisen seit September 2021 entwickelt?

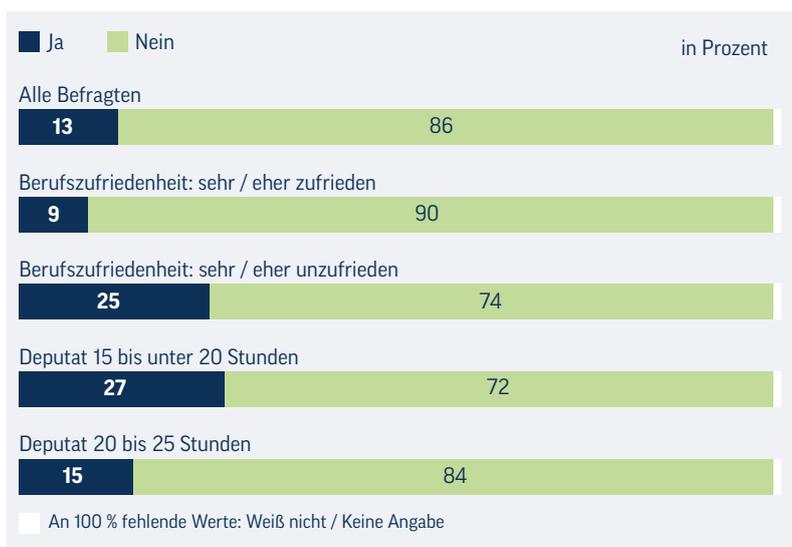
Die Umfrage zeigt, dass die Lehrkräfte in fast allen Kategorien einen deutlichen Anstieg der Verhaltensauffälligkeiten wahrnehmen. Vor allem beobachten Lehrkräfte einen deutlichen Anstieg aggressiven Verhaltens, Motivationsprobleme und Konzentrationsmängel.





**Haben Lehrkräfte vor, ihre Unterrichtsstunden im Schuljahr 2022/2023 zu reduzieren?**

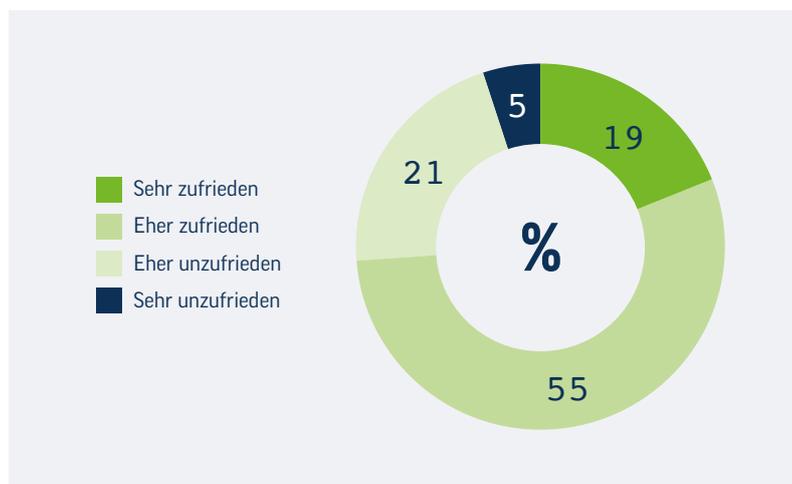
In der Umfrage geben mehr als die Hälfte der Lehrkräfte an, dass sie unter körperlicher Erschöpfung und Müdigkeit leiden. Knapp jede zweite Lehrkraft klagt über Unruhe und Nackenschmerzen. Ein Drittel gibt an, Schlafstörungen zu haben. Vor diesem Hintergrund fragen die Interviewer der Umfrage danach, wie viele Lehrkräfte ihre Unterrichtsstunden reduzieren wollen. Das plant offenbar nur knapp jede zehnte Lehrkraft.



“  
 Ein Drittel gibt an,  
 Schlafstörungen  
 zu haben  
 ”

**Wie zufrieden sind Lehrkräfte aktuell mit Ihrem Beruf?**

Trotz aller Belastungen ist die Berufszufriedenheit bei den meisten Lehrkräften hoch. Nur fünf Prozent sind richtig unzufrieden. Es finden sich keine Unterschiede zwischen Schulleitungen und Lehrkräften, ebenso wenig wie zwischen den Altersgruppen.



ONLINE-TIPPS

**Für einen unterhaltsamen Schulalltag  
„Wem soll ich folgen?“**

**Ironie**



Das Instagramprofil Lieblingskollegen nimmt den Alltag mit Kolleginnen und Kollegen auf die Schippe: Eine Kostprobe „Während alle Kollegen um uns herum die nächste Saftkur beginnen, haben meine Lieblingskollegin und ich beschlossen ‚Meganerinnen zu werden . Wir essen alles, was mega gut schmeckt.“ Lieblingskollegen unter <https://www.instagram.com/lieblingskollegen>

**Humor**



Wie schaffen die es eigentlich, mit Kalendersprüchen so dermaßen beliebt zu sein? Dann liest man den Post: „Wenn du um vier morgens zufällig wach wirst und dein Kopf meint : Ah gut, dass du nicht mehr schläft, ich habe da zwanzig willkürliche Erinnerungen in deinem Gedächtnis gefunden, die ich jetzt einzeln mit dir durchgehen möchte“; und findet sich dort sofort wieder. „Made my Day“ ist ein sehr originell gemachter Instagram-Auftritt. Völlig verständlich, dass über Fünf Millionen dem Account folgen. Made my day unter <https://www.instagram.com/mmd>

**Heilung**



„Im Kern heilen wir uns selbst“, sagt Natalie Bürk. Die Unternehmerin bietet Traumabegleitung und Unterstützung bei der Selbstheilung an. Unter anderem durch Aufstellungen, Yoga- und Ayurveda-Workshops. Wir lieben Ihre Instagram-Tipps wie „gerade wenn viel los, dürfen wir langsamer gehen, Pausen einlegen und für uns sorgen.“ Natalie Bürk ist selbst Realschullehrerin und weiss daher genau: wir brauchen nicht mehr Wissen, wir müssen erfahren. Natalie Bürk <https://www.instagram.com/natalie.buerk>

**Lernen lernen**



Carolin von St. Ange gibt Tipps zum Thema Lernen lernen. Ein Beispiel: „Anstatt zu fragen, Hast du es verstanden, frag lieber ‚Was hast du bis jetzt verstanden?‘. Denn auf diuersprüngliche Frage kann es nur mit Ja oder Nein antworten. Sagt es ja, kann es sein, dass es nur in Ruhe gelassen werden will. Oder es ist eine verpasste Chance, das gerade Gelernte noch einmal zu wiederholen und besser zu verankern.“ Caroline interviewt auch Bildungswissenschaftler oder Blogger und Lehrer zum Thema Schulpolitik. Ihr preisgekrönter Auftritt steht unter <https://www.instagram.com/learnlearning.withcaroline>

**Widerstandskraft**



Lydia Clahes weiß, was Lehrerseelen benötigen. Unter dem Auftritt lockerlehrer bietet die ehemalige Gymnasiallehrerin Unterstützung bei Stress und Arbeitsfrust und Workshops für verschiedene Zielgruppen, beispielsweise Referendare, an. Zum Beispiel zum Thema Abgrenzen und ‚Nein sagen‘. Unterhaltsam gemacht spielt sie Situationen aus dem Alltag auch mal nach. Lydia Clahes – Locker Lehrer unter [www.istagram.com/Lehrercoach](https://www.instagram.com/Lehrercoach)

Zusammengestellt von Mira Brühmüller, Annika Melchien (beide VBE BW) und der Redaktion

**Interview mit Annika Melchien  
Lehrkräfte glücklich machen**



Dem Account happy\_teacher\_sbbz folgen über 62.000 Menschen auf Instagram. Wir haben mit der dahinter stehenden Annika Melchien, Sonderpädagogin aus dem VBE Baden-Württemberg, darüber gesprochen, was eine glückliche Lehrkraft bracht.

**Nina Braun: Dein Instagram-Account mit über 62.000 Followern heißt happy teacher. Warum?**

Annika Melchien: Dies war 2018 eine spontane Entscheidung. Ich kam gerade aus dem Referendariat und war einfach unfassbar „happy“ endlich im Beruf angekommen zu sein und nun durchstarten zu dürfen. Diese Freude sollte sich in meinem Accountnamen widerspiegeln und hat sich zum Glück bis heute nicht geändert.

“  
Die kleinen Freuden  
des Alltags nicht aus  
den Augen verlieren  
”

**Warum sollten Lehrer mehr Lachen?**

Der Alltag einer Lehrkraft ist zwar sehr schön, bereichernd und vielseitig, birgt aber auch enorme Herausforderungen. Um diesen standzuhalten ist es meiner Meinung nach essentiell die kleinen Freuden im Alltag nicht aus den Augen zu verlieren.

**Was sind deine Erfahrungen: Welche Auswirkungen hat gute Laune von Lehrenden auf die Lernbereitschaft und Lernfreude?**  
Ist eine Lehrkraft entspannt, überträgt sich dies auf die Schüler\*innen. Die Lehrperson kann dadurch im Alltag flexibler sein und Freiräume schaffen, ggf. auch anders auf herausfordernde Situationen reagieren.

In einem angenehmen Klassenklima lernen Kinder selbstverständlich deutlich lieber und vermutlich auch leichter. Ganz nach dem Motto „In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst. Nur wer selbst brennt, kann Feuer in anderen entfachen“ (Augustinus Aurelius von Hippo), überträgt sich die Begeisterung eines Lehrers / einer Lehrerin für ein Thema oder eine Sache auch auf die Schüler\*innen.

**Was empfehlst du Lehrkräften, damit sie ihre gute Laune behalten?**

Sich selbst nicht immer ganz ernst nehmen. Schwierige Situationen bzw. herausfordernde Reaktionen (bspw. von Kindern, Eltern oder Kolleg\*innen) nicht persönlich nehmen. Bewusst Auszeiten schaffen und mit den Gedanken weg von der Schule.

**Die sozialen Medien machen nicht immer gute Laune. Wie gehst du damit um?**

Tatsächlich bekomme ich recht wenig „Hate“. Allerdings fällt mir der rauere Tonfall in den Sozialen Medien immer häufiger auf. Kritik wird nicht mehr höflich formuliert sondern recht

scharf. Ich versuche mit den entsprechenden Personen ins Gespräch zu kommen. Ist eine Kritik völlig an den Haaren herbeigezogen versuche ich diese zu ignorieren bzw. mich auf die unzähligen und zum Glück überwiegenden positiven Rückmeldungen zu konzentrieren.

■ Annika Melchien

“

*Der rauere Tonfall in den Sozialen Medien fällt mir immer häufiger auf*

”

#### ZUR PERSON

#### Annika Melchien

Annika Melchien ist aktiv im VBE als Junglehrerin im Landesbezirk Nordwürttemberg / Kreisverband Ludwigsburg. Auf Instagram veröffentlicht sie unter happy\_teacher\_sbbz



**LERNORT: KÖRPER**  
Anatomie erleben & verstehen

**INFORMATION & BUCHUNG**

**BERLIN**  
TV-TURM | ALEXANDERPLATZ  
TÄGLICH 10–19 UHR (letzter Einlass 18 Uhr)  
[berlin@koerperwelten.de](mailto:berlin@koerperwelten.de)

**GUBEN**  
PLASTINARIUM  
FR–SO 10–18 UHR (letzter Einlass 16 Uhr)  
\* Gruppenbesuche mit vorheriger Anmeldung MO–SO  
[info@plastinarium.de](mailto:info@plastinarium.de)

**HEIDELBERG**  
ALTES HALLENBAD  
TÄGLICH 10–18 UHR (letzter Einlass 17 Uhr)  
[heidelberg@koerperwelten.de](mailto:heidelberg@koerperwelten.de)

## KÖRPERWELTEN MUSEEN

### ANGEBOTE FÜR SCHULKLASSEN

Geeignet für fachübergreifenden & fächerverbindenden Unterricht aller Schulformen.

- **Kostenloser Eintritt** für Lehrkräfte
- **Gruppenpreis** im Klassenverband ab 10 Personen
- **Didaktisches Lehrmaterial** zum Download
- **Gruppenführung** durch alle Körpersysteme
- **Kostenfreie Schüler-Online-Workshops** zum Einstieg (ca. 20 Min.)

[www.koerperwelten.de/lehrer](http://www.koerperwelten.de/lehrer)



## Lachyoga Lachen üben

Morgens um halb acht im Lehrzimmer, Kolleginnen und Kollegen kommen gestresst an, vielleicht durch Stau auf der Hinfahrt und müssen zusätzlich noch „schnell“ etwas kopieren. Vor dem Kopierer ist eine große Schlange und es ist nicht ungewöhnlich, dass es zusätzlich zu einem Papierstau kommt – es ist noch nicht alles digital. Es nervt – man ist gestresst und kaum ansprechbar. Stress springt einem bei der Begegnung förmlich entgegen.

Wie also dem Schultag gelassen und gut gelaunt begegnen? Wir können an den meisten Situationen nichts ändern, außer an unserer Haltung. Leichter gesagt als getan. **Tipp für den Schultag:** Lachen und sich auf Positives konzentrieren!

**Google Wörterbuch:**  
erster Eintrag zu „Lachen“  
la·chen / lä·chen/

*schwaches Verb*  
durch eine Mimik, bei der der Mund in die Breite gezogen wird, die Zähne sichtbar werden und um die Augen Fältchen entstehen, [zugleich durch eine Abfolge stoßweise hervorgebrachter, unartikulierter Laute] Freude, Erheiterung, Belustigung o. Ä. erkennen lassen. „er ist ein fröhlicher Mensch, der oft lacht“

**Lachen ist leicht!** Jeder Mensch hat es in seinem Mimik-Repertoire. Es wird ab und zu nur leider vergessen es einzuschalten. „Um ein böses Gesicht zu machen, musst du fünfundsechzig Muskeln anstrengen ... um zu lächeln, brauchst du nur zehn.“ (Spruch, C.N. Parkinson) Lachen aktiviert die Botenstoffe im

Gehirn, die Glücksgefühle ausschütten, also Dopamin für das Gehirn und ein Wohlfühlrezeptor.

**Lachen wirkt ansteckend!** Schuld daran sind unsere so genannten Spiegelneurone im Gehirn. Unser Gehirn imitiert unbewusst unser Gegenüber. Wir lachen unwillkürlich zurück, wenn wir angelächelt werden. Eine ansteckende Art der Kommunikation, die nicht nur uns guttut, sondern auch unser Umfeld positiv beeinflusst.

**“**  
*Lachen ohne Grund hat dieselbe positive Wirkung auf den Körper wie Lachen mit Grund*

**”**

Deutschlands bekannte Lachtrainerin ist Carmen Goglin aus Reutlingen. Auf Youtube folgen ihrem Lachyoga-Kanal fast 30.000 Menschen. Die 57-jährige zeigt Übungen aus dem Lachyoga in kurzen Videos, die jeder sofort nachmachen kann. Lachyoga ist eine Erfindung eines indischen Arztes und beinhaltet Atem- und Lachübungen. Grundprinzip ist, dass man ohne Grund lacht. Lachen ohne Grund hat dieselbe positive Wirkung auf den Körper wie Lachen mit Grund. Endorphine werden ausgeschüttet, die Atmung wird vertieft und die Organe werden massiert. Das hat zur Folge, dass man besser drauf ist. Die Anfängerübung heißt „sich ins Fäustchen lachen“. Durchführung: Man nimmt seine Faust und lacht einfach vor sich hin. Mehr Übungen bei Carmen Goglin auf youtube unter @carmengoglin3101

Also worauf warten wir noch? Lachen/lächeln ist leicht und ansteckend. Ganz gleich, was auf uns zukommen mag, damit erleichtern wir unseren Schulalltag und gehen gestärkt und positiv unseren Weg. Wir sollten uns das immer mal wieder ins Bewusstsein rufen, denn „Wer zuletzt lacht, hat es eben nicht eher begriffen.“

■ Martje Gummert

### ZUR PERSON

#### Martje Gummert

Martje Gummert ist aus Leidenschaft und Überzeugung Berufsschullehrerin in Schleswig-Holstein und Sprecherin des Jungen VBE SH.



## ZUR PERSON

Dr. jur. Florian  
Schröder

(www.SchiLFs.de)

## Die schnelle Rechts-Information Corona als Berufskrankheit oder Arbeitsunfall? – UPDATE!



In der letzten Ausgabe des Beihefters zum Thema Gesundheit habe ich vor einem Jahr darüber berichtet, dass gesetzliche Unfallversicherung und Beam(t)en-Versorgungskassen sehr strenge Maßstäbe anlegen, wenn es um die Anerkennung einer Covid 19-Erkrankung als Dienstunfall geht. „Ob die verwaltungs- und sozialgerichtliche Rechtsprechung dies in den kommenden Jahren aufweichen wird, bleibt abzuwarten.“

“

### Erste Gerichtsentscheidungen liegen vor

”

Unterdessen liegen erste Gerichtsentscheidungen vor und es zeichnet sich ab, dass es – jedenfalls einstweilen – bei den strengen Maßstäben bleibt. So entschied am 12. Dezember 2022 das Verwaltungsgericht Düsseldorf in drei Fällen (Aktenzeichen 23 K 6047/21, 23 K 8281/21 und 23 K 2118/22) gegen die Klägerinnen: Eine Grundschullehrerin führte eine Konferenz als Auslöser ihrer Infektion an, eine Oberstudienrätin ein Gespräch mit zwei eventuell infizierten Schülern und eine Finanzbeamtin nahm auf eine Personalräte-Tagung Bezug. Sowohl die jeweils zuständigen Versorgungsämter als auch das Verwaltungsgericht lehnten die Anerkennung als Dienstunfälle ab, da sich Ort und Zeit einer Infektion jeweils nicht mit Sicherheit feststellen ließen. Dieser probatio diabolica – einer höllisch schwierigen Beweisführung – haben die Landes-Gesetzgeber dadurch Rechnung getragen, dass Infektionskrankheiten unter bestimmten Voraussetzungen als Berufskrankheiten und damit von Gesetzes wegen als Dienstunfälle gelten (gesetzliche Fiktion), so etwa im streitentscheidenden § 31 Abs. 3 des nordrhein-westfälischen Beamtenversorgungsgesetzes (BeamtVG) aber auch in zahlreichen Parallelnormen, z.B. § 34 Abs. 3 des niedersächsischen oder § 33 Abs. 3 des saarländischen BeamtVG. Voraussetzung dafür ist regelmäßig, dass Beamtinnen oder Beamte der Gefahr der Erkrankung nach der Art der dienstlichen Aufgabe besonders ausgesetzt sind, was in den in Düsseldorf entschiedenen Fällen jeweils verneint wurde. Das Gericht konnte nicht feststellen, dass die Klägerinnen in erheblich höherem Maße als die übrige Bevölkerung der Gefahr ausgesetzt waren, an Covid 19 zu erkranken. Vielmehr habe

sich das jeden Menschen treffende allgemeine Lebensrisiko realisiert. Das Gericht sah die Klägerinnen bei alledem nicht benachteiligt, da die Behandlungskosten über Beihilfe und private Krankenversicherung getragen würden.

Während der Argumentation zum „allgemeinen Lebensrisiko“ durchaus etwas abzugewinnen ist, erscheint die Argumentation zu den Behandlungskosten angreifbar(er). Dies schon deshalb, weil eine private Krankenversicherung keinen Bezug zu staatlichen Fürsorge- bzw. Alimentationsleistungen hat, sondern allein auf einem zivilrechtlichen Vertrag beruht, an dem der Dienstherr (das Land) nicht beteiligt ist, mithin kein unmittelbarer Zusammenhang zum Beamtenversorgungsrecht besteht. Dass Dienstunfall-Versorgung weitergehenden Schutz als allgemeine Beihilfe-Leistungen umfasst, durfte das Gericht hier wohl allein deshalb außer Acht lassen, weil es in den zu entscheidenden Fällen nicht um Spätfolgen (Long Covid o.ä.) ging.

Die Entscheidungen des Verwaltungsgerichts Düsseldorf sind zwar „nur“ erstinstanzliche Entscheidungen eines von vielen deutschen Verwaltungsgerichten, sie decken aber eine breite Palette an Konstellationen ab und dürften insoweit über die entschiedenen Einzelfälle hinaus Signalwirkung haben. Es bleibt abzuwarten, ob die Klägerinnen den Weg in die 2. Instanz zum (immer für eine Überraschung guten) Obergericht in Münster beschreiten und wie sich die Rechtsprechung vor anderen Gerichten entwickelt.

■ Dr. jur. Florian Schröder

## IMPRESSUM

Ausgabe 1-2023 – Gesundheit, Gesamtherstellung: Wilke Mediengruppe, Oberallener Weg 1, 59069 Hamm, Telefon 0 23 85 / 4 62 90-0, info@einfach-wilke.de, www.einfach-wilke.de, Redaktion: Nina Braun, Carola Grüne, Alexander Lipp, Peter Maier, Justin Beard, Florian Schröder, Bilder: Titel: , S. 3: , S. 4-7: , S. 8: stock.adobe.com, S. 10-11: , S. 12: Bitmoji, S. 14: stock.adobe.com. Für unverlangte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Rücksendung unverlangt zugesandter Bücher und ihrer Besprechung bleibt vorbehalten. Nachdrucke nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Die Artikel werden nach bestem Wissen veröffentlicht und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Redaktion behält sich Kürzungen vor. Rechtsansprüche können aus der Information nicht hergeleitet werden.

EINFACH  
NEWSLETTER  
ABONNIEREN



KOMPLEXE

VERBANDS-

KOMMUNIKATION

EINFACH MACHEN.

[www.wilke-verbaende.de](http://www.wilke-verbaende.de)

PARTNER FÜR  
**Wilke** VERBÄNDE  
Einfach **kommunizieren.**



DIGITAL



PORTAL



DRUCK



AKADEMIE



AGENTUR



VERLAG