

# Subventionierte Yoga-Retraite

«Wellness für die Seele»: Mit einem Achtsamkeitswochenende will die Pädagogische Hochschule Bern dem Lehrermangel vorbeugen.

Christoph Bernet

In vielen Berufen gibt es bei der Arbeitsbelastung saisonale Spitzen: Im Buchhandel etwa die Adventszeit, in der Aussengastronomie die warmen Sommermonate, in der Floristik Valentins- und Muttertag.

Für Lehrkräfte ist die Zeit vor dem Abschluss des Schuljahrs besonders anspruchsvoll: Zeugnisnoten müssen verteilt, Elterngespräche geführt und die administrativen Vorbereitungen dafür aufgegleist werden, damit nach den Sommerferien der Unterricht mit einer neuen Klasse reibungslos beginnen kann.

Aus Forschung und Alltag ist bekannt: Wer entspannt und ausgeglichen ist, kann Stresssituationen besser bewältigen. Auf dieser Prämisse beruht auch die «Auszeit in Achtsamkeit», die Ende Juni im «Landgut Ried – Center for Mindful Living» in Niederwangen bei Bern stattgefunden hat. Die Retraite dauerte von Freitagabend bis Sonntagmittag und wurde von der Pädagogischen Hochschule (PH) Bern organisiert.

## Achtsam essen, schreiben und Yoga

Auf dem Programm standen meditieren, schweigen, achtsam essen, schreiben sowie Yoga. Das Ziel: Die teilnehmenden Lehrpersonen sollten dank des Achtsamkeitswochenendes gelassen in die hektischen letzten Wochen vor dem Start der Schulsommerferien am 6. Juli starten.

Die 22 Plätze für die Achtsamkeitsretraite waren rasch ausgebucht. Aufgrund der grossen Nachfrage bietet die PH Bern im November und im Juni



Die Pädagogische Hochschule Bern organisierte eine Yoga-Retraite für Lehrpersonen.

Bild: Getty Images

2025 zwei weitere Achtsamkeitswochenenden an. Für die Teilnahme müssen Lehrpersonen 350 Franken bezahlen. Auch für Kost und Logis im rustikal eingerichteten und auf biologisch-vegetarische Kost ausgelegten Landgut Ried müssen sie selbst aufkommen. Je nach Anstellungsbedingungen können die Teilnehmenden zudem einen Teil ihrer Ausgaben als Weiterbildungskosten ihrem Arbeitgeber in Rechnung stellen.

Dennoch ist der Kurs teils subventioniert, wird also wie alle anderen Weiterbildungsan-

gebote der PH Bern mit Geldern der öffentlichen Hand mitfinanziert. Wie hoch dieser Betrag ausfällt, teilt die PH Bern nicht mit.

Die Kursziele wurden offenbar erreicht. In einem Beitrag auf der Website der PH Bern erzählt eine Teilnehmerin: «Es war Wellness für die Seele. Obwohl am Montagmorgen danach in der Schule nichts klappte, blieb ich tiefenentspannt.» Eine andere sagt: «Die Zeit nur für mich, ohne Ablenkungen und Verpflichtungen, die war Gold wert.» Bilder auf der PH-Web-

site zeigen die Teilnehmenden bei Yogaübungen, beim Barfussgehen im Garten des Landguts oder bei Meditationsübungen im Kerzenlicht.

Der Zeitpunkt kurz vor dem vorsommerlichen Schlusspurt sei bewusst gewählt worden, erläutert Barbara Streit, eine der beiden Dozentinnen, im Beitrag: «Eine Pause vom Schulalltag, um aufzutanken und sich bewusst Zeit für sich zu nehmen, ist eben kein Luxus, sondern die beste Prävention, um gerade in turbulenten Zeiten gelassen und damit auch gesund zu bleiben.»

Steuergelder für Yoga- und Meditationsübungen? Auf Anfrage erklärt Marcel Marti, Medienbeauftragter der PH Bern: «Die PH Bern hält sich bei all ihren Angeboten an den Leistungsauftrag, insbesondere auch bezüglich der finanziellen Rahmenbedingungen.» Die Einhaltung des Leistungsauftrags werde periodisch umfassend geprüft. Für ein aussagekräftiges Bild müsse eine Einzelbetrachtung bestimmter Angebote zudem «in den Gesamtkontext der politischen und rechtlichen Vorgaben eingebettet sein».

Für das Achtsamkeitswochenende führt Marti zahlreiche Argumente an, darunter die wissenschaftlich nachgewiesene positive Wirkung solcher Trainings. Die Kursangebote der PH Bern dienen «dem Erhalt und der Förderung der Gesundheit von Lehrpersonen und Schulleitungen». Dies habe einen individuellen Nutzen für die Teilnehmenden, stärke aber vor allem auch das Gesamtsystem Schule.

## Eine Massnahme gegen Lehrermangel

«Denn gesunde Lehrpersonen und Mitarbeitende erfüllen ihre beruflichen Aufgaben länger, besser und motivierter als kranke», sagt Marti. Das Achtsamkeitswochenende sei daher nur eine von zahlreichen wichtigen Massnahmen, «um Lehrpersonen im Beruf zu halten und damit den Lehrpersonenmangel zu reduzieren».

Der Nutzen dieser Massnahmen sei folglich nicht allein immaterieller Natur. Im Gegenteil: Wenn Angestellte im Bildungsbereich länger und gesünder im Beruf bleiben, erspare dies der Gesellschaft und der öffentlichen Hand in vielfacher Weise Kosten, die weit höher sind als jene für die Kurse. Weniger krankheitsbedingte Personalausfälle und Berufsausstiege sparen gemäss Marti nicht nur Kosten, sondern führten auch zu mehr Qualität in der Arbeit und im Unterricht.

Ob es auch in der Achtsamkeitsinstruktionsbranche saisonale Spitzen gibt, ist übrigens nicht bekannt. Möglicherweise aber verteilt sich die Arbeitslast gleichmässig übers ganze Jahr. Denn: Irgendwer ist immer gestresst.