



Kummertopfel

Wie kommt die Salutogenese in die Zahnradbahn? – Eine ungewöhnliche Begegnung

RUDOLF GRÜNENFELDER IM GESPRÄCH MIT OTTOMAR BAHRS

Spätsommer 2019. Am Vorabend haben Claudia Meier Magistretti und Ko-Autoren das Buch „Salutogenese kennen und verstehen“ (siehe S. 29-33) im Rahmen einer Vernissage vorgestellt. Ich hatte noch etwas Zeit für eine kleine Erkundung der Gegend rund um Luzern: eine Bootsfahrt über den Vierwaldstättersee, anschließend hinauf in die Berge. Je höher es ging, umso dichter wurde der Nebel. Keine Chance, aus dem Fenster des Wagons der Zahnradbahn hinaus zu sehen. Ich hing meinen Gedanken nach. Ein älteres Paar stieg zu und nahm mir gegenüber Platz. Wir kamen ins Gespräch und entdeckten schnell erste Gemeinsamkeiten: auch Herr Grünenfelder hatte Soziologie studiert – allerdings erst nach dem Ende seiner Berufstätigkeit. Wie war es dazu gekommen? Ich wurde neugierig und durfte in dem sich entwickelnden knapp zweistündigen Gespräch Anteil nehmen an einer ungewöhnlichen Biographie. Aus einer Zufallsbekanntschaft entwickelte sich eine bereichernde Begegnung.

Am Ende des Gesprächs resümierte Herr Grünenfelder: „*Mein ganzes Leben läuft ja immer nach dem gleichen System ab: zuerst die Praxis und dann die Theorie.*“ Das fand ich so ungewöhnlich, dass ich ihn bat, unser Gespräch für diese Ausgabe auf dem Um-Weg eines Emailaustauschs gemeinsam aufzubereiten. Dazu war er gern bereit. Die Gesprächsatmosphäre kann so zwar nur sehr begrenzt vermittelt werden, aber vielleicht gelingt es Ihnen, liebe/r LeserIn, diesen Teil der Geschichte gedanklich zu vervollständigen.

Ottomar Bahrs (O.B.): *Lieber Herr Grünenfelder, Sie haben gesagt, die späte Aufnahme des Studiums sei für Sie selbst keine Ausnahme gewesen, sondern in Ihrem gesamten Leben sei die Praxis stets der Theorie vorangegangen. Wie ist es dazu gekommen?*

Rudolf Grünenfelder (R.G.): Schon als 5-jähriger musste ich eine Brille tragen, weil ich stark geschielt habe. Abwechslungsweise war das linke oder rechte Auge abgedeckt. Wöchentlich besuchte ich dreimal die Sehschule. Mit wenig Erfolg! Besondere Mühe bereitete mir das Schreiben und Lesen. Von Legasthenie hat man damals noch nichts gewusst. Beim Lesen haben sich bei mir die Zeilen verschoben. Beim Schreiben habe ich Buchstaben vergessen oder vertauscht. In der Unterstufe war ich der absolute Fehlerkönig.

Meine Mutter hat dann täglich Diktate mit mir gemacht. Für jeden Fehler hat sie mir eine Ohrfeige verpasst. Ich habe wohl dann fehlerfrei schreiben können! Eine harte Methode, die ich in keinem pädagogischen Ratgeber finden konnte.

Am Ende der Klosterrealschule wollte ich Primarlehrer werden, wovon mir mein Klassenlehrer gründlich abgeraten hat. Zu dumm! Mein Religionslehrer hat mir sogar geraten, ich solle mich erhängen, ich nütze der Welt nichts!!!

O.B.: *Puuuh, das war eine harte Schule! Damit war Ihr ursprünglicher Berufswunsch wohl außer Reichweite, und es wäre nur zu verständlich, wenn Sie zunächst einmal resigniert hätten. Wie ist es weitergegangen?*

R.G.: Frust, Wut und Trauer begleiteten mich nur kurzzeitig. Dann war Kampf angesagt: „*Ich werde allen zeigen, wozu ich fähig bin!*“

Mein nächster Wunsch war dann, eine kaufmännische Lehre zu absolvieren. Auch das sei nichts für mich. Ich würde keine Lehrstelle finden und hätte kaum Erfolg, die Lehrabschlussprüfung zu bestehen. Meine Mutter und der besagte Lehrer waren sich darin einig.

Eigenständig habe ich mich daher auf den Weg gemacht, habe eine kaufmännische Lehrstelle gefunden. Der Buchhalter war ein ehemaliger Lehrer, der sich mit den Jungen nicht gut verstand – auch mit mir nicht! Die Lehre habe ich trotzdem erfolgreich abgeschlossen und die Lehrabschlussprüfung bestanden, Stenografie allerdings erst im zweiten Anlauf. Während ich an diversen kaufmännischen Stellen erfolgreich gearbeitet habe, kam in mir immer wieder der Wunsch auf, Lehrer zu werden. Aber wie? Als 20-jähriger habe ich daher nebenberuflich die Maturitätsschule besucht, zudem bin ich im selben Jahr bereits Vater geworden. Eine anspruchsvolle Zeit erwartete mich. Stress in der Ehe, weil meine damalige Frau, eine Lehrerstochter, auf keinen Fall einen Mann wollte, der Lehrer werden möchte.

Dank eines Schulleiters, der an mich geglaubt hatte, konnte ich noch während der Maturitätsschule ins Lehramt, als Volksschullehrer einsteigen.

O.B.: *Das klingt so, dass Sie mit Leib und Seele Lehrer gewesen sind. Viele Lehrer klagen über Belastungen durch „schwierige Schüler“, „schwierige Eltern“ und mangelhaften Respekt, man hört viel von krankheitsbedingten Fehlzeiten, Burn-out und vorzeitiger Berentung. Bei Ihnen wirkt das anders. Was hat Ihnen das möglich gemacht?*

R.G.: Mit 22 Jahren bin ich an Krebs erkrankt, wurde operiert – aber nicht darüber informiert, wie es um mich stand. Mein damalige Frau hat von den Ärzten erfahren, dass ich noch 2-3 Jahre leben werde. Weil ich ein Arztzeugnis geöffnet und ein anschließendes Gespräch mit dem Chirurgen verlangt habe, erfuhr ich die Wahrheit.

„Jetzt erst recht Lehrer werden, ich sterbe doch nicht, ich habe für immer Krebs gehabt!“

Meine Trauer und Wut habe ich mit positiven Gedanken bearbeitet – mit intensivem, täglichen autogenem Training und der Vorstellung, wie ich Lehrer bin und im Klassenzimmer mit „meinen Schäflein“ Lernziel um Lernziel erreiche. Ich wollte so ein Lehrer werden, wie ich ihn mir früher gewünscht habe: verständnisvoll, gutmütig und gleichzeitig streng, interessant, vielseitig, kreativ, vorbildlich, empathisch und humorvoll. Ich wollte selbständig arbeiten lassen, aber doch hilfsbereit sein und vor allem gerecht. Dies ist mir zur großen Freude der Schüler, Eltern, Schulbehörden und Schulleitung voll und ganz gelungen. Leider hatten meine Lehrerkollegen wenig Freude an meiner Art zu unterrichten und an meinem Erfolg. Mobbing hat mich aber stark, nicht schwach gemacht. Autogenes Training, Musik, Sport, erhaltene Komplimente meiner Vorgesetzten und liebe Menschen außerhalb der Schule waren meine „Medikamente“. Noch heute, wenn ich ehemalige Schülerinnen und Schüler oder Auszubildende treffe, erinnern sie sich gerne an mich als Lehrer und Mensch, an meine Hilfsbereitschaft und mein zielgerichtetes und motivierendes Arbeiten mit ihnen. Sie hätten von mir neue Perspektiven erhalten.

O.B.: *Kann man sagen, dass Sie auf Entwicklung von Selbständigkeit besonders Wert legen?*

R.G.: Ehemalige Schüler begegnen mir immer wieder mit großer Freude und Dankbarkeit, weil sie bei mir gelernt haben, sich zu organisieren, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen, sich klare Ziele zu setzen und sich an dem Erreichten zu freuen und das Noch-Nicht-Erreichte zu hinterfragen und nochmals in Angriff zu nehmen.

Ich hatte eine eigens entwickelte Gesprächstechnik eingeführt:

- Eltern, Schüler und Lehrer sitzen immer am selben Tisch.
- Der Schüler durfte seine Probleme zuerst schildern, und zwar ohne von Eltern oder mir unterbrochen zu werden.
- Nach dem Schüler durften die Eltern ihre Sicht der Dinge darlegen, auch sie durften nicht unterbrochen werden. Interessanterweise äußerten Eltern und Schüler nahezu die gleichen Kritikpunkte gegenüber der Schule.
- Schließlich war ich an der Reihe, und zwar durften die Schüler sofort „Halt“ rufen, wenn ich in ihren Augen etwas sagte, was für sie nicht stimmt oder von dem sie noch nie etwas gehört haben.. Ich ermunterte sie während meiner Aussagen immer wieder, von „Halt“ Gebrauch zu machen. Jetzt merken die Eltern, dass ihnen das Kind nicht die Wahrheit aufgetischt hatte, aber sie merken oft auch, warum das Kind dies nicht tat: Aus Angst! Die Prozesse, die so angestoßen worden sind, waren für mich schlicht ergreifend und machten mich glücklich. Am Tag nach dem Gespräch haben sich die Eltern oft für mein Vorgehen bedankt. Dies brachte mir von Schüler- und Elternseite die höchste Anerkennung. Meine Kollegen hatten allerdings keine Freude, weil sie von Eltern gebeten wurden, es auch so zu machen wie ich.

O.B.: *Sie haben erzählt, dass Sie über eine Sonderregelung die Zulassung zum Studium erhalten haben und auch auf verschlungenem Weg zum Lehrer wurden.*

R.G.: Nach gut 2 Jahren Volksschullehrer, mittlerweile aufgrund Arbeitsüberlastung aus der Maturitätsschule ausgestiegen, wollte ich weiter, und zwar als Handels-, Arztgehilfinnen- und Berufswahllehrer in einer großen Privatschule. Mein Wirken war auch hier erfolgreich.

„Lehrer/Ausbilder für eine Großbank gesucht“: auf dieses Inserat habe ich mich beworben und zu meinem großen Erstaunen nach diversen Gesprächen mit dem Ausbildungsleiter die Stelle erhalten. Während 25 Jahren habe ich dann in dieser Betriebsschule unterrichtet. Zeitgleich habe ich das notwendige Wissen in meiner Freizeit für mich erarbeitet. Der Ausbildungsleiter erlaubte mir alle meine Ideen einzubringen und auch gleich durchzuführen. Er und seine Mitarbeiter waren begeistert: „ideenreich, motivierend, menschlich, unermüdlich, kritisch und mit lehrreichen Methoden“.

Ich unterrichtete Lehrlinge, Hochschulpraktikanten, Mitarbeiter und Kaderleute. Nachdem ich eines Tages die Korrespondenz

der Bank kritisiert und ein Geschäftsleitungsmitglied dies zufällig gehört hatte, wurde ich gebeten, eine Schulung zur Verbesserung auf die Beine zu stellen. Gesagt, getan! Die ersten Kursteilnehmer waren dann gerade Direktionsmitglieder. Das Feedback der hohen Herren war hervorragend und hat mir die erste Beförderung eingebracht. Ich durfte eine Managementschule besuchen. Manager wollte ich aber nie werden, nur Einblick erhalten in ihre Tätigkeiten und ihre Kultur. Am ersten Tag der Managerausbildung hat ein Dozent zu mir gesagt, ich sei kein wirklicher Manager. Warum, habe ich ihn gefragt? Weil ich in Jeans erscheine, wo doch sonst alle im Anzug dasitzen. Die Ausbildung habe ich mit Höchstnoten abgeschlossen und das Diplom dafür erhalten. Dieses Diplom würde heute als Master gelten und ich wurde damit Prokurist.

Im Jahr 2001, im Alter von 55 Jahren habe ich gekündigt, zur großen Überraschung meiner Vorgesetzten. Sie hätten von jedem mit einer Kündigung gerechnet, nur mit meiner nicht!

O.B.: *Ich finde Ihren Schritt auch überraschend und mutig. Mit 55 ist für die meisten das Ende der beruflichen Karriere absehbar, und viele schalten eher einen Gang zurück. Was hat Sie dazu bewogen, den sicheren Arbeitsplatz aufzugeben und sich etwas Neues zu suchen?*

R.G.: Meine Frau und ich waren viel in der Zentralschweiz in den Bergen, wohnten und arbeiteten aber in der Nordwestschweiz. Vom mehrjährigen Pendeln mit der Bahn, hatten wir genug und beschlossen, unseren Wohnsitz und Arbeitsplatz näher zu den Bergen zu verlegen.

Nächste Station für die verbleibenden Berufsjahre war eine Sekundarlehrstelle in der Zentralschweiz, mit Lehrberechtigung für Phil I und II. Dank einer aufgeschlossenen und mutigen Schulpräsidentin und eines entsprechenden Artikels im Bildungsgesetz, konnte ich auch hier ohne beendete Matura und pädagogische Hochschule einsteigen. Auch hier das gleiche Bild, überall Ansehen und hohe Anerkennung, ausgenommen bei den Lehrerkollegen. Zu meinem Leidwesen wurde ihnen von der Schulleitung geraten, es so zu machen wie ich, damit sie auch mehr Erfolg hätten. Auch hier wieder Stress, nicht nur mit den Lehrerkollegen, sondern auch weil meine Lehrberechtigung jedes Jahr erneuert werden musste.

Im Sommer 2011 wurde ich mit 65 Jahren pensioniert. Große Verabschiedung. Ich war überwältigt von den vielen Tränen der gesamten Belegschaft und auch von mir.

Ende gut, alles gut, und dies ohne abgeschlossene Matura und pädagogische Hochschule. Für die Abschlussfeier durfte ich einen Wunsch aussprechen. Ich wünschte, dass meine zweite Frau, mit der ich zu diesem Zeitpunkt bereits 30 Jahre glücklich verheiratet war, unbedingt dabei sein darf. Meinem Wunsch wurde entsprochen, was mich glücklich machte.

O.B.: *Damit hätte die Lehrerkarriere rund ausklingen können. Und dann kam es doch noch einmal anders. Wieso?*

R.G.: Als Lehrer muss man auf das Ende des Schuljahres in Rente gehen, das heißt im Juli. Ich wollte aber unbedingt bis zu meiner

Pensionierung im November arbeiten. Der Schulleiter hat mir angeboten, von August bis November ihm im Sekretariat zu dienen. Ich wollte lieber Schule geben, fand in der Lehrerzeitung dann das Inserat für eine Stellvertretung von August bis Dezember. Ich meldete mich darauf und erhielt die Stelle. Von Sommer bis Weihnachten 2011 unterrichtete ich als Jungrentner eine 3. Realklasse in einer anderen Gemeinde. Wegen dieser Klasse hatten schon mehrere Lehrpersonen ein Burnout erlitten. 3 Schüler mussten die Sommerferien in Untersuchungshaft verbringen.

Die neue, feste Lehrerin konnte die Stelle erst ab Januar 2012 antreten, da sie ihre Ausbildung noch abschließen musste.

Meine Vorgehensweise mit dieser anspruchsvollen Klasse: erreichbare Ziele setzen, motivierende Selbständigkeit einführen, gerecht sein, Organisationsformen, z. B. Lese- und Arbeitstechniken, Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit, Fleiß, Ehrlichkeit, Sauberkeit, Ordentlichkeit, Aufmunterungen und Komplimente, Anerkennung, Mut machen, Eltern einbeziehen, Lernen organisieren, Pausen gestalten, Schnupperlehren organisieren, Versprechen einhalten, sinnvolles Arbeiten mit dem Internet, Verhalten überdenken, wenn nötig auch tadeln und mich als Vorbild dafür nehmen, was man mit Einsatz und Fleiß erreichen kann.

Eine Schülerin habe ich zum Beispiel gefragt, warum sie überall so Probleme mache und bei mir nicht. Sie antwortete, dass ich der einzige ihrer Lehrer sei, der klare Ziele setze, diese auch kontrolliere und sich mit den Schülern freue über die erreichten Ziele und gemeinsam die Ziele hinterfrage, die noch nicht erreicht worden sind.

In dieser Schulgemeinde haben sich auch die Kollegen für meinen Unterricht interessiert und sogar auch selbst umgesetzt. Das schönste Kompliment vom Rektor dieser Schule: „Was hast Du mit den Schülern gemacht, dass sie plötzlich gerne zur Schule kommen?“

O.B.: *Ein schöner Abschluss, der auch Sie noch einmal motiviert hat, nach neuen Herausforderungen zu suchen. Wie war das für Sie, jetzt doch noch studieren zu können?*

R.G.: Jetzt noch die Theorie auf die Praxis packen zu können und zu dürfen, das wäre für mich die absolute Krönung!

2013, mit 67, wollte ich noch Soziologie studieren. Doch ohne Matura und Studienabschluss wollte mich die Uni zuerst nicht aufnehmen. Dank der Unileitung und dem Regierungsrat, Bildungsdirektor, wurde mir im Anschluss an meine erfolgreiche Zeit als Sekundarlehrer im Nachhinein das Lehrerdiplom überreicht, das mir die Immatrikulation ermöglicht hat, und zwar mit dem Argument, dass im Normalfall die Studenten das Diplom für die erfolgreiche Theorie erhalten und ich es jetzt für die erfolgreiche Praxis erhalte. Stolz und Dankbarkeit erfüllt mich.

4 Semester habe ich so Soziologie studieren können, und zwar erfolgreich und in bester Kameradschaft mit den jungen Studierenden. Es war ein gegenseitiges Geben und Nehmen. Interessanterweise haben mich die Studentinnen sofort aufgenommen. Bei den Studenten hat es wenig länger gedauert.

Ein Professor hat mich nach der Vorlesung einmal gefragt, wie es mir gefalle mit lauter jungen Leuten. „Mir gefällt es ausgezeichnet, außer dass es mich nervt, dass ich während einer Vorlesung lediglich etwa ½ Seite schreiben mag und die Jungen viel mehr.“ Der Professor bat mich, mein in der letzten Vorlesung Geschriebenes ihm zu zeigen. Er las und lachte: „Sie haben alles Wichtige geschrieben, was wollen Sie noch mehr?“

O.B.: Ich habe Sie so verstanden, dass es Ihnen als Lehrer besonders wichtig war, den Prozess der Ausbildung eigenständiger Persönlichkeiten bei ihren Schülern zu unterstützen – und dass Sie dies auch für sich selbst als Lebensaufgabe ansehen. Man könnte dies auch als Beitrag zur Gesundheitsbildung beschreiben, als Saluto-Genese. Über Gesundheit im engeren Sinne haben wir bislang wenig gesprochen. Mögen Sie dazu noch etwas sagen?

R.G.: 2016 hatte ich einen Unfall mit dem Gleitschirm, und dies nach 25-jährigem, unfallfreien Fliegen, was mich bewogen hat, die Uni zu verlassen und mit dem Fliegen aufzuhören. Der Brustwirbelbruch ist nach einer Operation gut verheilt.

Obschon ich weder rauche noch trinke, Sport treibe und mich dank meiner Frau vegetarisch und gesund ernähre, erlitt ich 2018 innerhalb eines Monats einen Hirnschlag und Herzinfarkt. Zum Glück habe ich beides ohne Schaden überstanden. Ob nun familienbedingte schwache Gefäße oder auch der andauernden Druck während meiner Berufslaufbahn ursächlich waren, weiß ich nicht. Ich wollte meine Chancegeber nie enttäuschen und habe sie auch nie enttäuscht, im Gegenteil: sie erhielten für ihren Mut nur Komplimente. Ich war mit Leib und Seele Lehrer. Das gesunde Leben, die guten Begegnungen, die Freude an der Arbeit, die Arbeit mit Menschen, meine zweite Frau, das Gleitschirmfliegen, die Musik, die positiven Rückmeldungen, das autogene Training und mein unbändiger Wissensdurst haben mich gesund gemacht und gehalten.

Erst beim zufälligen Zusammentreffen mit Ihnen, Herr Dr. Bahrs, habe ich erfahren, was Salutogenese ist. Dafür bin ich unendlich dankbar. „Ja ich bin ein wahrer „Salutogenetiker“!“

Das Thema Uni ist für mich noch nicht ganz abgeschlossen, so besuche ich regelmäßig mit meiner Frau zusammen die Vorlesungen der Seniorenuniversitäten Zürich, Basel und Bern. Gerade vor wenigen Tagen¹ in Zürich zum Thema „Von der Pathogenese zur Salutogenese: Über den Ursprung von Gesundheit“, der Referent war Prof. Dr. Georg F. Bauer. Dabei habe ich mir den Köhärenzsinn eingepägt und lese jetzt Bücher zur Salutogenese. Mein Wissensdurst, mein erfülltes Leben und meine zweite Frau, mit der ich mittlerweile bereits über 30 Jahre zusammen bin, sind für mich mehr als Medikamente.

O.B.: Lieber Herr Grünenfelder, ich danke Ihnen für das Gespräch.



Rudolf Grünenfelder, Jg. 1946

ist im Ruhestand nach 40 Jahren Tätigkeit als Lehrer und Ausbilder, vorher 10 Jahre als Kaufmann. Als Primarlehrer ins Lehramt eingestiegen, danach Handels- und Berufswahllehrer in einer Privatschule. 25 Jahre Ausbilder in einer Großbank für Lehrlinge, Praktikanten, Mitarbeiter und Kaderleute. 10 Jahre bis zur Pensionierung als Sekundarlehrer in einer Staatsschule.

Mandate als Ausbilder und Experte:

Lehraufträge als Handelslehrer und Prüfungsexperte sowie Prüfungsexperte für Lehrlingswesen der Personalfachleute an der kaufmännischen Berufsschule. Fachlehrer für Wirtschaftswochen bei der Ernst Schmidheiny Stiftung. Ausbilder und Kommissionsmitglied für Branchenexperten im Bankfach bei der Bankiervereinigung. Dozent und Prüfungsexperte für Volkswirtschaft an der Kalaidosfachhochschule.

¹ D.h. etwa 1 Woche nach dem hier dargestellten Gespräch.