

Achtsam gegen Mobbing

Zu: „Psychische Probleme bei Schülern“, FR-Wissen vom 12. Oktober

Mobbing war, ist und wird vermutlich stets ein ernsthaftes Problem in Schulen sein, sofern man weiterhin konsequent Themen wie Persönlichkeitsentwicklung aus pädagogisch-psychologischer wie auch aus soziologischer Sicht, damit einhergehende mögliche Schwierigkeiten und Herausforderungen sowie Gefahren als Erziehungsanforderung allein dem Elternhaus zuschreibt. Es ist längst überfällig, das Lehrpersonal flächendeckend adäquat im Bereich der Prävention zu schulen, damit diese entsprechende Verfahren im Unterricht einsetzen, so dass die SchülerInnen insbesondere im Bereich Selbstreflexion befähigt werden. Denn auch komplett ausgebildetes Fachpersonal mit abgeschlossenem Referendariat hat diese Themen nur angeschnitten!

Ein hervorragendes Tool dafür ist: Achtsamkeit. Neben den durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegten positiven Wirkungen auf das Immunsystem und das Gehirn, was schon für sich genommen einen großen Benefit darstellt, ist Achtsamkeit in Form von Meditation und als ganzheitliche Grundhaltung die Königsdisziplin der Selbstwahrnehmung, -erkenntnis, -fürsorge und damit eine gute Basis für Selbstregulation. Das wirkt sich, insbesondere durch Anwendung der Metta-Meditation, ebenso positiv auf die Selbstsicht und -wirksamkeit

wie auch auf die Sicht und den Umgang mit Dritten, z.B. Freunde, Eltern und Klassenkameraden aus und stellt eine solide Mobbing-Prävention dar. Selbstverständlich soll das die explizite Thematisierung nicht ersetzen. Letzteres findet aber immer nur exemplarisch statt, so dass eine nachhaltige Implementierung nicht unbedingt gewährleistet ist. Das Lehrpersonal muss selbst regelmäßig Achtsamkeitstechniken anwenden und die Wirksamkeit sowie potenzielle Gefahren kennen.

Zeit ist stets das zentrale Argument gegen Achtsamkeit, sei es bei Schülern, die in der Zeit ja z.B. digital nicht sofort reaktionsbereit sind, aber auch bei Lehrern, Eltern usw. Wägt man allerdings ab, wie viel Zeit und Geld es kostet, Depressionen, die sich oft erst im Erwachsenenalter zeigen, und/oder Mobbing zu bekämpfen, dann fallen Letzere wohl deutlich höher aus!

Letztendlich könnte das auch ein entscheidender Schritt in Richtung fürsorglichen Umgangs mit unserer Natur sein, wofür es allerhöchste Zeit ist! Nur mit Innovation, Verboten und Anreizen ist das kaum zu stemmen. Selbstbeschränkung im Sinne des Suffizienzprinzips ist als Baustein zum Klimaschutz obligatorisch, und dies tut mit einer achtsamen Grundhaltung gleich viel weniger weh! Deswegen: Achtsamkeit in der Schule – auf geht's! Carolin Mergardt, Frankfurt

Bedeutend für Weiterbildung

Fern-Hochschulen: „Eine unbemerkte Avantgarde“, FR-Meinung vom 25.10.

Mit großer Freude, ja Überraschung, habe ich den Gastbeitrag zum Fernstudium gelesen. Auch in der Rundschau kommt dieses Thema nie vor. Dabei kommt den Fernunterricht/-studium bereits seit Mitte des 19. Jahrhunderts für die Weiterbildung Berufstätiger große Bedeutung zu.

Zu den Pionieren in Deutschland gehörten zum Beispiel Gustav Langenscheidt, Simon Müller und Robert Hochfeld. Ziel war es, „breite Schichten der Bevölkerung an die Volksbildung heranzuführen“. Inhaltlich standen zunächst technische Fächer und Sprachen im Vordergrund. Die erste Fernhochschule wurde bereits 1921 gegründet.

In der Weimarer Republik besuchten bereits über 100.000 Teilnehmer (überwiegend männlich) Fernkurse. Seitdem hat sich der Fernunterricht/das Fernstudium (mit Unterbrechung im Dritten Reich) stetig entwickelt. Aktuell dürften über 500.000 Teilnehmer/Innen eine Weiterbildung per Fernunterricht/-studium besuchen.

Das Buch „Geschichte des Fernunterrichts“ 2017 im Bertelsmann Verlag erschienen, zeichnet die Entwicklung dieses „unbemerkten“ Weiterbildungsbereichs nach.

Heinrich Dieckmann, Darmstadt

Träger Stickstoff

Zu: „Zwei Drittel aller Diesel fallen durch“, FR-Wirtschaft vom 19. Oktober

Stickoxide beim Diesel sind das Ergebnis der Leistungsoptimierung durch Aufladung. Alte leistungsschwache Saugdiesel waren trotz gelegentlicher Rußwolken verbrennungstechnisch weitaus sauberer, allerdings noch ohne Abgasnachbehandlung. Alles erinnert an Goethes Zaublerlehrling, der die von ihm gerufenen Geister nicht mehr los wurde.

Luftstickstoff ist ein träger Geselle, der mit nichts freiwillig reagieren mag, deshalb auch der hohe Anteil in der Atmosphäre. Nur unter extremen Bedingungen lässt sich Luftstickstoff in eine Verbindung prügeln, besonders reichlich bei hohen Verbrennungstemperaturen, hohem Druck und großem Luftüberschuss, also vor allem in Dieselmotoren und weitaus schlimmer und ungestraft in Flugzeugtriebwerken. Schlüssel der NO_x-Problematik ist der Luftüberschuss. Denn anders als beim Ottomotor mit einer exakten Mischung aus Luft und Treibstoff wird beim Dieselmotor und bei Triebwerken aus verbrennungstechnischen Gründen weitaus mehr Luft in den Brennraum gepresst als zur Verbrennung notwendig ist. So wird besonders viel Luftstickstoff einem Milieu ausgesetzt, in dem es zu der unerwünschten Bildung von Stickoxiden kommt. Also runter mit Luftüberschuss und Leistung und schon ist das Problem weg, wenn auch mit Mehrverbrauch.

Über die Gefährlichkeit von Stickoxiden lässt sich trefflich streiten. Am Arbeitsplatz ist das Fünfundzwanzigfache der Grenzwerte im Verkehr zugelassen. Im Gegensatz zur Arbeit gibt es Verkehr rund um die Uhr, letztlich aber nur wenige Stunden mit Hochbelastung. Die Zwangsverbindung Stickoxid ist instabil und zerfällt von selbst, wenn auch unter Freisetzung von Freien Radikalen, also atomarem Sauerstoff, der sich sofort ein Geschwisterchen des gleichen Schicksals krallt und zum Molekül O₂ verbindet, also dem Luftsauerstoff. In der Eile des Massengeschäfts greift sich das O₁ anstatt eines ebenfalls verwaisten Leidensgefährten auch mal ein biologisches Molekül. Genau das kommt auch im normalen Stoffwechsel vor, und die Natur hat Abwehrmechanismen erfunden, wenn auch nicht für die menschgemachte Überflutung. Also weniger mit dem Stadtpanzer zum Bäcker fahren, weniger zum Christmas-Shopping nach Neu York fliegen, weniger eingeflogene Lebensmittel kaufen und schon ist die Welt halbwegs heil.

Übrigens: Der völlig deplatzierte Innenstadtfeldplatz Fraport verbläst jeden Tag im Nahbereich eine Million Liter Kerosin zu einem sich absenkenden Giftcocktail mit hohem Anteil an Stickoxiden und Ultrafeinstaub. Aber das ist eine heilige Kuh.

Hartmut Rencker, Mainz

Das Wetter: Heiter bis wolkig, oft trocken

HESSEN

VORHERSAGE HESSEN
Heute ist es heiter bis wolkig, dabei überwiegend niederschlagsfrei. Die Tageshöchstwerte liegen zwischen 9 und 11 Grad. Dabei weht ein allgemein schwacher Wind zunächst aus nördlicher, ab dem Nachmittag meist aus nordöstlicher Richtung.

morgens	mittags	abends
6	11	6

AUSSICHTEN
Morgen wird es heiter bis wolkig und niederschlagsfrei. Am Donnerstag zunächst freundlich. Im Tagesverlauf zunehmend wolkig, aber trocken.

Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10	9	10

DEUTSCHLAND

VORHERSAGE DEUTSCHLAND
Heute ist es im Süden, etwa südlich der Donau und in Südbaden, stark bewölkt, dabei fällt zeitweise Regen. Die Schneefallgrenze sinkt bis zum Abend auf rund 1500 bis 1300 m ab. Ansonsten bleibt es wechselnd bewölkt, insbesondere im Norden auch länger heiter und niederschlagsfrei. Von Vorpommern bis zur Uckermark sind jedoch einzelne Schauer gering wahrscheinlich. Tageshöchstwerte 6 bis 12 Grad. Schwacher bis mäßiger Wind aus Nord bis Nordost.

bis 11	12-14	15-17	18-20	21-23	24-26	ab 27
--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

WELT

Heute	Morgen
Ankara 20°	19°
Bern 11°	9°
Bozen 18°	15°
Bukarest 17°	11°
Dallas 22°	13°
Delhi 29°	30°
Edinburgh 8°	9°
Florenz 21°	19°
Genua 21°	19°
Innsbruck 11°	11°
Kopenhagen 9°	9°
Larnaka 25°	26°
Los Angeles 25°	22°
Luxemburg 10°	9°
Malta 24°	24°
Miami 32°	32°
New York 18°	19°
Oakland 21°	19°
Rhodos 24°	23°
Rio de Janeiro 35°	35°
Salzburg 11°	8°
San Francisco 22°	21°
Sao Paulo 31°	33°
Singapur 31°	31°
Tel Aviv 26°	26°
Toronto 18°	19°
Valencia 26°	27°
Vancouver 10°	8°
Venedig 16°	14°
Zürich 11°	8°

BIOWETTER / POLLENFLUG
Der Wettereinfluss bleibt überwiegend günstig. Die Konzentrationsfähigkeit ist erhöht, und auch die Schlafqualität ist bei den meisten wetterfähigen Menschen gut. Es besteht keine Belastung durch Pollenflug mehr.

SONNE UND MOND

7 ¹¹	17 ⁰⁹	8 ²⁹	18 ¹⁶
-----------------	------------------	-----------------	------------------

MESSWERTE FRANKFURT

Temperatur			
vor 1 Jahr:	7,6°		6,0°
vor 2 Jahren:	13,1°		5,2°
vor 10 Jahren:	10,3°		3,5°

WASSERTEMPERATUREN

Adria	21° bis 23°	Madeira	22° bis 23°	Nordsee	15° bis 17°
Azoren	21° bis 22°	Kanaren	21° bis 22°	Ostsee	14° bis 15°
Ägäis	22° bis 26°	Kreta	24° bis 25°	Algarve	19° bis 22°
Balearen	22° bis 25°	westl. Mittelmeer	19° bis 25°	Schwar. Meer	22° bis 23°
Biskaya	18° bis 21°	östl. Mittelmeer	25° bis 29°	Rotes Meer	27° bis 28°