

«Ich bin absolut zuversichtlich»

Mit wertvollen Erfahrungen im Gepäck ist Mathias Ospelt, Vizepräsident des Vereins «Hilfe zur Selbsthilfe Bangladesch», aus Bangladesch zurückgekehrt. Er war dort, um unter anderem den Spatenstich für die vom Verein unterstützte Schule zu feiern.

Von Stefan Batliner

Vaduz. – Seit rund drei Jahren setzt sich Mathias Ospelt als Vizepräsident für den Verein «Hilfe zur Selbsthilfe Bangladesch» ein. Ein Grossteil des durch Spendenaufrufe und den Verkauf von Accessoires aus Bangladesch gesammelten Geldes floss in den vergangenen rund eineinhalb Jahren in die Realisierung der Euro Bangla Model School in der Stadt Bhedergonj (das «Vaterland» berichtete). Auch liechtensteinische Stiftungen beteiligten sich an den Kosten für den Bodenwerb. In den vergangenen Wochen hatte Ospelt die Gelegenheit, sich die ersten Ergebnisse der Aktivitäten des Vereins vor Ort anzuschauen. Am 10. Januar reiste er mit Vereinspräsident Nurul Islam Miah nach Bangladesch, um unter anderem beim Spatenstich für den Schulkomplex mit einer Highschool und einer technischen Hochschule dabei zu sein.

Ein medienwirksamer Anlass

Am vergangenen Wochenende ist Ospelt – wie er sagt – um viele wertvolle Erfahrungen reicher zurückgekehrt. «Es war ein medienwirksamer Anlass – Fernsehen und Zeitungen berichteten darüber. Mit Colonel Shawkat Ali war der stellvertretende Parlamentssprecher und vierte Mann in Bangladesch unter den Festrednern», sagt Ospelt, der selbst eine Rede gehalten hat. Insgesamt seien 400 Personen – darunter auch zahlreiche hochrangige Politiker des Bezirks Shariatpur –



Feierlicher Spatenstich: Mathias Ospelt, Vizepräsident des Vereins «Hilfe zur Selbsthilfe Bangladesch», Vereinspräsident Nurul Islam Miah und Colonel Shawkat Ali, stellvertretender Parlamentssprecher von Bangladesch (ab 2. v. l.). Bild pd

beim feierlichen Spatenstich dabei gewesen. Deshalb ist Ospelt davon überzeugt, dass nun auch die Politik den Sinn und die Notwendigkeit des Schulprojekts erkannt hat. Dies nicht zuletzt, weil im kommenden Jahr Wahlen anstehen würden und die Parteien sich mit dem Schulprojekt profilieren könnten.

Platz für 200 Schüler

Der zweigeschossige Schulbau auf einem 4800 Quadratmeter grossen Grundstück soll Platz für vorerst 200

Schüler in zehn Klassenzimmern bieten. Um später mehr Kinder und Jugendliche unterrichten zu können, plant der Verein, die Schule auf bis zu 16 Zimmer zu erweitern. Wie Ospelt ausführt, ist eine Highschool in Bangladesch mit einem Gymnasium in Liechtenstein vergleichbar. Die technische Hochschule entspreche einer Berufsschule, die theoretische und praktische Kenntnisse vermittelt. «Es gibt zwar schon technische Schulen, aber Nurul Islam Miah orientiert sich bei seinem Projekt am schweizeri-

schen Ausbildungssystem. Denn er legt grossen Wert darauf, dass die Schule die Jugendlichen auf das Berufsleben vorbereitet», sagt Ospelt. Insgesamt zeigt er sich vom Schulkonzept, von Miahs Vorgehen bei der Realisierung und der langfristigen Planung beeindruckt.

Erdbebensicherheit gewährleisten

Im Januar 2015 – pünktlich auf ein neues Schuljahr – soll die Schule eröffnet werden. Derzeit werde das Fundament gebaut und die Errichtung

des Erdgeschosses vorbereitet. Ausserdem habe Miah, der beim Schulbau grossen Wert auf die Qualität und die Sicherheit lege, Gutachten in Auftrag gegeben, damit das Gebäude robust genug wird, um die in der Region nicht seltenen Erdbeben zu überstehen. Daher und weil Miah den Einkauf und die korrekte Verwendung der Baustoffe überwachen möchte, sei er noch in Bangladesch geblieben.

30 000 Franken fehlen noch

Doch damit die Schule fertiggestellt werden kann, fehlen laut Ospelt noch 30 000 Franken allein für das Gebäude. Dann müssten noch die Einrichtung und der Betrieb inklusive Löhne finanziert werden. «Ich bin absolut zuversichtlich, dass das Projekt wie geplant zu Ende gebracht werden kann», sagt Ospelt. Keine geringe Bedeutung misst er der Tatsache bei, dass er selbst vor Ort war und sich von der Unterstützung der lokalen Politiker und der Bevölkerung überzeugen konnte: «Nun kann ich aus eigener Erfahrung berichten und das Projekt vorstellen.» Um das nötige Geld zu sammeln, werde der Verein weiterhin Accessoires aus Bangladesch auf Märkten verkaufen, Spendenaktionen durchführen und gemeinnützige Organisationen und Stiftungen um Unterstützung bitten.

Vortrag über Bangladesch-Reise

Am 23. April wird Mathias Ospelt in der Stein Egerta einen Vortrag über seine Bangladesch-Reise halten, um von seinen Erfahrungen und Eindrücken zu berichten. Dabei wird er auch das Projekt des Vereins «Hilfe zur Selbsthilfe Bangladesch», die Euro Bangla Model School, vorstellen.

«Bereits ein Lächeln kann helfen»

Stress ist in der Arbeitswelt allgegenwärtig. Auch die Lehrer beklagen sich, dass der Druck steigt. Um den Umgang mit Belastungsaspekten des Lehrberufs zu lernen, organisierte das Schulamt eine Impulstagung mit Vortrag und Workshops.

Von Janine Köpfl

Vaduz. – Burnout ist längst keine Mangerkrankheit mehr. In fast allen Berufsgruppen steigt die Zahl von Personen, die sich gestresst fühlen, die mit den wachsenden Anforderungen und dem Druck nicht klarkommen, im Extremfall psychische Probleme haben und irgendwann nicht mehr können. Auch ein Viertel aller Lehrerinnen und Lehrer fühle sich gestresst, sagte Arnold Kind, Schulamtsleiter, bei der Begrüssung zur zweiten Impulstagung für Lehrpersonen, die gestern im Schulzentrum Mühleholz 2 stattfand. Der Lehrerberuf werde immer komplexer, auch werden immer mehr gesellschaftliche Aufgaben auf die Schulen abgewälzt. Sich zu fragen, wie gesundheitliche Probleme zu vermeiden sind, sei mehr als berechtigt. Zwar sei jeder selbst verantwortlich für einen geregelten Stresshaushalt, aber auch der Arbeitgeber habe eine gewisse Verantwortung zu tragen.

Aus diesem Grund ermöglichte das Schulamt den Lehrern gestern an der Impulstagung, stressreduzierende Massnahmen kennenzulernen. Zahlreiche Lehrerinnen und Lehrer nutzten die Gelegenheit und vergrösserten ihr Wissen bei Workshops wie «Life-

Balance als Burnout-Prophylaxe», Qi Gong oder Latin Dance.

Bevor es aber dem Stress richtig an den Kragen ging, hielt Elisabeth Caspar Schmid, Leiterin der Schulberatung der Stadt St. Gallen, ein Impulsreferat, das zeigte, warum übermässige Belastung eigentlich krank macht. Caspar Schmid ist seit 25 Jahren in der Schulberatung tätig und kennt die Problemfelder der Lehrer genau.

Gerade Körperhaltung wichtig

Anschaulich und mit viel Humor zeigte Caspar Schmid die Gründe auf, die zu einer Überbelastung im Lehrerberuf führen und wie sich die Lehrer aus schwierigen Situationen auch wieder herauswinden können. «Bereits ein Lächeln kann helfen», sagte Caspar Schmid und riet den Lehrern, sich regelmässig im Spiegel der Toilette anzulächeln. Auch eine gerade, selbstbewusste Körperhaltung verbessere das allgemeine Wohlbefinden und fördere die positive Grundhaltung. Ausserdem bringe es nichts, ständig zu jammern.

Nicht jeder Stress ist schlecht

Vier Grundbedürfnisse gelte es im Berufsalltag zu befriedigen: Bindungsbedürfnisse, Wohlbefinden, Kontrolle und Orientierung sowie Selbstwertentfaltung. Wird eines dieser Grundbedürfnisse nicht befriedigt, komme es zu Stress. Nicht jeder Stress sei schlecht, sagte die Expertin. Ganz im Gegenteil: «Wir brauchen Stress, um uns voranzutreiben.» Schlecht ist dagegen Dauerstress. Dieser führe schnell zu körperlichen Beschwerden wie Magenweh. Das komme nicht von ungefähr. Die Natur hat es so eingerichtet, dass Körperfunktionen wie



Gibt Ratschläge, wie Lehrerinnen und Lehrer Stress bewältigen können: Elisabeth Caspar Schmid aus St. Gallen stimmt die Lehrerschaft auf die Workshops ein. Bild Daniel Schwendener

die Verdauung in einer Stresssituation auf Sparflamme laufen, dadurch kann sich der Mensch voll und ganz auf anderes konzentrieren. Beispielsweise auf Flucht. In der Steinzeit waren solche Effekte lebenswichtig. In der heutigen Zeit führt es zu Problemen, wenn Menschen Stress nicht abbauen können. Was passiert? Die Ver-

dauung funktioniert bei Dauerstress nicht mehr richtig, der Körper wird übersäuert, geschwächt und schliesslich holt sich der Organismus die nötige Ruhe und wird krank. Hört der Stress nicht auf, erstarrt der Organismus. Depression oder eben ein Burnout sind die Folge. Es sei wichtig, auf seine eigenen Bedürfnisse zu achten

und sich nicht zu vernachlässigen, sagte Caspar Schmid. «Gerade Lehrerinnen und Lehrer laufen Gefahr, dass sie Beruf und Freizeit nicht richtig trennen und dass sie nicht richtig abschliessen können», sagte Caspar Schmid. Lehrer sollten lernen, abzuschalten und auch mal zu sagen: «Für heute reicht es!»