



PROHOLZ

Dokumentation

22. Informationstagung

Schweizerische Hochschule für die Holzwirtschaft
SH-Holz Biel

22. März 2003





PRO HOLZ

Inhalt

Team / Teambildung / Teamwork

Ueli Schwarz

Schutz von Holz im Aussenbau

Dr. Jürgen Sell

Humor mit Pello

Pello

Konflikte sind menschlich!

Franz Oswald

Programm

Zeitraumen	Thema	Referent
08.30 – 09.00	Eintreffen und Kaffee	
09.00 – 09.05	<i>Strada</i>	Pello
09.05 – 09.15	Begrüßung	Daniel Banholzer
09.15 – 10.30	Team / Teambildung / Teamwork	Ueli Schwarz
10.30 – 10.45	<i>Zwischenspiel</i>	Pello
10.45 – 11.00	Pause	
11.00 – 12.15	Schutz von Holz im Aussenbau	Dr. Jürgen Sell
12.15 – 13.30	Mittagessen	
13.30 – 14.45	Humor mit Pello	Pello
14.45 – 15.05	Pause	
15.05 – 16.05	Konflikte sind menschlich!	Franz Oswald
16.05 – 16.20	<i>Zwischenspiel</i>	Pello
16.20	Schlusswort	Daniel Banholzer
~ 16.30	Schluss der Tagung	

Wort zur 22. Informationstagung Pro Holz

Der Vorstand Pro Holz freut sich Euch wiederum mit aktuellen Themen aus dem Berufsalltag eine Informationstagung mit erfahrenen Referenten präsentieren zu dürfen.

Nach dem Sprichwort:

***„Erfolg hat nur,
wer etwas tut,
während er auf den Erfolg wartet.“***

Thomas Adenauer

wollen wir etwas tun, um im Alltag, sowie im Berufsleben erfolgreich sein zu können.

Es konnten wiederum hochkarätige Referenten für die Informationstagung gewonnen werden, welche mit den Themen:

- Team / Teambildung / Teamwork
- Schutz von Holz im Aussenbau
- Humor mit Pello
- Konflikte sind menschlich

die Informationstagung mitgestalten.

Die ganze Veranstaltung wird von PELLO, dem bekannten „Clown – Pantomime – Maskenspieler“ mit Einlagen untermalt und begleitet.

Wir sind der Überzeugung, dass nach der Tagung, wir mit vollem Elan an die Teambildung gehen können, gespickt mit Humor das Team führen werden und im Teamwork gute Arbeit leisten können. Dabei entstehende Konflikte lösen oder zumindest erkennen können und das alles geschützt, vor äusseren Einflüssen, durch unseren Hauptbaustoff Holz.

Daniel Banholzer,
Organisator 22. Informationstagung 2003
Mitglied Vorstand Pro Holz

Steckbriefe der Referenten
Pro Holz Informationstagung 2003
SH Holz Biel



Ueli Schwarz
Eishockeytrainer /
Eishockeymanager
Bolligen

Beruf:

Primar- und Berufsschullehrer
Eishockeytrainer
Eishockeymanager

Ausbildung:

Primarlehrer mit 8 Jahren praktischer Tätigkeit
Eidg. Diplomierter Berufsschullehrer für J&S Experte
Inhaber aller J&S / SEHV Trainerdipome der Schweiz
Diplomierter Nationalliga-Trainer
Diverse Internationale Coaching Symposien

Aktueller Arbeitgeber:

Keiner

Werdegang im Eishockeybereich

Als Spieler:

Nachwuchs Langnau
Elite Junioren SC Bern & SC Langnau
Erweitertes Kader Langnau NLA
Mitglied Junioren Nationalmannschaft
Verletzungsbedingter Rückzug vom Spitzensport, anschliessend Amateureishockey
1. und 2. Liga

Als Trainer seit 1982:

SC Langnau 82-87 Moskitos Langnau, CO-Nachwuchschef
Headcoach Elite Junioren
SC Langnau 87-89 Co Coach NLA + Assistenztrainer NLB
EHC Thun Steffisburg 89 - 91
SEHV Juniorennationaltrainer 90-92 U16 - U18, Teilnahme EM 92
SC Langenthal 92-94
SC Bern 94-95 Assistenztrainer NLA & Headcoach Junioren Elite
SC Bern 95-96 Assistenztrainer & Projektleiter „ SCB FUTURE „ für Integration von
Nachwuchsspielern in der höchsten Spielklasse
SEHV Co-Trainer / Co-Coach TEAM SCHWEIZ (U23)
SC Bern 96-97 Assistenztrainer, Teilnahme an Euroliga, 1.Rang Qualifikation,
1. Rang Masterround und Schweizermeister
SEHV Headcoach U20 Schweiz 96-97 A-Weltmeisterschaft Schweiz 96-97
SC Bern 97-98 Headcoach NLA, Euroligateilnahme
SC Bern 98-99 Manager & Headcoach
HC Fribourg Gotteron 2000 Headcoach NLA
SCL TIGER AG 00-02 Sportchef

Andere Eishockeyverbundene Tätigkeiten:

SFDRS Eishockeyexperte seit 1996

Jugend & Sport Experte seit 1991 Sportfachentwicklung, Trainerausbildung

Zum Thema: Team / Teambildung / Teamwork

Ueli Schwarz wird uns zeigen, wie ein Team gebildet wird, was Teamwork ist und wer der Chef im Team ist. (Anmerkung Daniel Banholzer)



Jürgen Sell
Professor, Dr.
Dozent der ETH Zürich
Jahrgang 1939
8607 Aathal-Seegräben ZH

Studium der Holzwirtschaft/Holzwissenschaft und –technologie an der Universität Hamburg. Nach dem Abschluss Ende 1965 wissenschaftlicher Mitarbeiter der Abteilung Holz der EMPA Dübendorf, seit 1976 bis Ende 2002 (Pensionierung) deren Leiter. Seit 1976 bzw. seit 1994 Lehrauftrag mit Vorlesungen über den Baustoff Holz in den Departementen Architektur und Bauingenieurwesen der ETH Zürich. 1984 Promotion an der ETH, Dept. Forstwissenschaften, mit der Arbeit über das Thema, Physikalische Vorgänge in wetterbeanspruchten Rahmenhölzern. Seit 2001 Präsident der Schweiz. Arbeitsgemeinschaft für Holzforschung SAH.

Aufenthalte als Gastwissenschaftler 1984/85 am Forest Products Laboratory in Madison, Wisconsin, USA (1 Jahr), 1994/95 am Forest Research Institute in Rotorua, Neuseeland (4 Monate), 1998 am Wood Research Dept., Virginia Tech, Blacksburg, USA (3 Monate).

Zum Thema: **Schutz von Holz im Aussenbau**

Welchen Beanspruchungen ist Holz im Aussenbau ausgesetzt und welche Folgen hinsichtlich Lebensdauer und der erforderlichen langfristigen Funktionstüchtigkeit von Holzbauten und Bauelementen – technisch wie ästhetisch – können diese Beanspruchungen haben? Welche entsprechenden Schutzmassnahmen stehen Planern und Holzbauern zur Verfügung und wie werden diese richtig angewendet?



PELLO
Clown / Pantomime /
Maskenspieler
Basel

Humorberater für:

Firmen, Spitäler, Kliniken und Pflegeheime - Konzepte und Aktionen; Weiterbildungs-Seminare und Referate mit Demonstration und humoristischen Zwischenspielen zum Thema: "Der pflegende und gepflegte Humor";
Auftrag an der Rheuma- und Rehabilitationsklinik Zurzach, CH;
Vorstands-Mitglied von "HumorCare", Gesellschaft zur Förderung von Humor in Therapie, Pflege und Beratung

Ausbildung in: Clownerie, Artistik, Maskenspiel und Pantomime bei Jacques Lecoq, Paris; Philippe Gaulier, London; Pierre Byland, Ticino
Musikausbildung am Conservatoire de Paris: Saxophon und Trompete; Violine bei André Jacot, Schweiz; Singende Säge im Selbststudium
Lehrerseminar Wettingen, Schweiz
Ausbildung zum Berufsschullehrer, Bern
Psychologie- und Pädagogkstudium ohne Vollendung, Universität Zürich

Circus-Engagements: Cirque de Paris 1975; Cirque d'hiver d'Amiens 1975/76;
Variét-Circus Pic*o*Pello 1975/76/79; Circus Roncalli, BRD 1980/81; Katharinas Circus, BRD 1984; Gala im Circus Knie 1989

Theater-Solo-Programme auf Europa-Tournee und in den USA:

Zur Zeit spielt Pello die Clown-Kabarett-Masken-Programme: "Lachstation", "Maskenschau" und "Clown-Erwachen";
Auszeichnung mit dem Deutschen Kleinkunstpreis,
Gala-Programme für private und geschäftliche Anlässe

Fernseh-Gala-Auftritte: Gabriela Amgarten, Alfred Biolek, Ilona Christen, Frank Elstner, Joachim Fuchsberger, Heinz Margot, Gisela May...

Filme: Selbständig trotz Rheuma, Schweiz; Der zuletzt lacht..., Schweiz, BRD,USA; Wie geht es den Kindern?, BRD; Ein Clown stellt sich vor, BRD; Whiteface, Edgar Wallace, RTL,BRD

AuftraggeberInnen – eine Auswahl:

Rheuma- und Rehabilitationsklinik, CH-Zurzach
Reussparkklinik, CH-Niederwil,AG
Pflegeheim, CH-Muri, AG
Kantonsspital Basel. Interdisziplinäre Weiterbildung, CH-Basel
IPV - Institut für profiliertes Verhalten, CH-Zug
Kantonale psychiatrische Klinik, CH-Liestal BL
Georg-August Universitäts-Klinik, D-Göttingen
Klinikum der Johann Wolfgang Goethe-Universität, D-Frankfurt am Main
Inselspital Universitätsspital, CH-Bern
COOP Schweiz, Kader-Weiterbildung, CH-Basel
Institut für Gesundheits- und Krankenpflege, A-Bregenz
Haus Gutenberg, Fortbildungszentrum, FL-Balzers

Zum Thema: **Humor mit Pello**

Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte, durch die viel Gutes in den Menschen hineinhuschen kann.

Christian Morgenstern

Haben Sie Humor? Haben Sie heute schon gelacht? Für eine gute Laune können Sie etwas tun und Sie werden mehrfach dafür belohnt. Ein geschenktes Lachen kommt immer zu Ihnen zurück. Und, ein Mensch mit Humor, hat mehr Verständnis für andere Menschen. Lachen verbindet und erleichtert das gemeinsame Tun.

Pello ist seit 30 Jahren als Clown in dieser Welt unterwegs. Liebevoll ist er gesunden und kranken Menschen begegnet und hat mit seinem „Konzept Humor“ in klinischen und pädagogischen Einrichtungen und an unterschiedlichsten öffentlichen und privaten Arbeitsplätzen beachtliche Erfolge erzielt. Sein Motto: Treue zu sich selbst, Güte zu den Andern.

Pello erzählt, spielt, schweigt, musiziert, lässt sein Publikum mitwirken – er verrät Tricks und Tipps, die man selber gerne ausprobiert. Seine Humorinjektionen wirken ansteckend. Die Veranstaltung „Humor mit Pello“ ist lustvoll und hintergründig. Bestimmt kommt auch das gemeinsame heitere Lachen nicht zu kurz.



Franz Oswald
Dr. phil., Psychologe FSP
Psychologische Beratung
Bern

Nach einer Lehre als Elektromonteur und einigen Jahren praktischer Arbeit wählte ich den zweiten Bildungsweg. Matura, Diplom in angewandter Psychologie an der Uni Fribourg und das Doktorat zu einem wirtschaftspädagogischen Thema waren die Stationen meines Studiums. Anschliessend arbeitete ich in verschiedenen Grossfirmen (Landis & Gyr, Wander / Sandoz, Swisscontrol/Skyguide) als Betriebspsychologe und Ausbildungsleiter. Schwerpunkt war dabei meist die Ausbildung und Beratung von Führungskräften. Seit drei Jahren bin ich als freier Berater in verschiedenen Organisationen meist zum Thema Konfliktlösung tätig.

Schon seit meiner Zeit als Lehrling interessierte mich die Frage, wie Menschen bei hoher Leistung gut zusammenarbeiten können. Aus meinen Erfahrungen als Facharbeiter, als Vorgesetzter und Ausbilder, habe ich Antworten zu diesem zentralen Thema von Führungskräften gefunden.

Zum Thema: **Konflikte sind menschlich**

Wo Menschen zusammenarbeiten, entstehen Konflikte. Meist werden Konflikte zuerst als Gefahr und als Energieverlust wahrgenommen. Etwas funktioniert nicht mehr in der Zusammenarbeit, etwas blockiert. Man fühlt sich angegriffen, gewohnte Meinungen oder Verhaltensweisen sollten geändert werden, das Machtgefüge kann ins wanken kommen, negative Gefühle nehmen überhand. Dies alles ist unangenehm, am liebsten möchte man den Konflikt nicht wahrhaben oder einfach ein Machtwort sprechen.

Gleichzeitig bedeuten Konflikte aber auch eine Chance für notwendige Veränderungen. Sie sind ein Zeichen, dass in der Beziehung und in der Zusammenarbeit etwas nicht mehr stimmt, dass Veränderungen nötig wären. Eigentlich müssten wir für diese Signale dankbar sein und die Chance nutzen, diese Veränderungen anzupacken.

Wo Menschen zusammenarbeiten, entstehen Konflikte. Meist werden Konflikte zuerst als Gefahr und als Energieverlust wahrgenommen. Etwas funktioniert nicht mehr in der Zusammenarbeit, etwas blockiert. Man fühlt sich angegriffen, gewohnte Meinungen oder Verhaltensweisen sollten geändert werden, das Machtgefüge kann ins Wanken kommen, negative Gefühle nehmen überhand. Dies alles ist unangenehm, am liebsten möchte man den Konflikt nicht wahrhaben oder einfach ein Machtwort sprechen.

Gleichzeitig bedeuten Konflikte aber auch eine Chance für notwendige Veränderungen. Sie sind ein Zeichen, dass in der Beziehung und in der Zusammenarbeit etwas nicht mehr stimmt, dass Veränderungen nötig wären. Eigentlich müssten wir für diese Signale dankbar sein und die Chance nutzen, diese Veränderungen anzupacken.

Da wir Konflikte eher zu verdrängen gelernt haben, fehlt uns das Wissen, wie wir sie ohne viel Aufhebens lösungsorientiert anpacken können. Obwohl das Konfliktlösen nicht immer einfach ist, werden praktische Möglichkeiten aufgezeigt, Konflikte wahrzunehmen, wirkungsvoll zu lösen und dabei die Zusammenarbeit zu verbessern.



P R O H O L Z

Team / Teambildung / Teamwork



Ueli Schwarz
Eishockeytrainer / Eishockeymanager
Bolligen



Steuermann und Ruderer !

Das Rennruderboot zeigt klar auf wie ein Team funktioniert und dass sprichwörtlich „ alle im gleichen Boot „ sitzen.

Ein Achter will auf direkten Weg und möglichst schnell ans Ziel kommen. Er setzt sich zusammen aus einem Steuermann und den Ruderern, offenbar braucht es beides. Wer hat welche Aufgabe im Team ?

Kraft des Teamworks !

Einer glaubt er müsse oder er will alles alleine machen.....

Der eine glaubt der Weg zum Ziel führe in diese Richtung, der andere glaubt in die andere Richtung.....

Jeder ist sich selber am nächsten....

„ Ich „ wird häufiger verwendet als „ wir „....

Eine Gruppe im Team entsteht und zieht in die eine Richtung, während eine andere Gruppe entsteht und in die andere Richtung will....

Beste Voraussetzungen für einen Misserfolg ! Gute und erfolgreiche Teams mache es anders....

Die Wichtigkeit der Rollen im Team !

Es gibt schöne und attraktive Aufgaben im Team, jeder will sie tun ! Um Erfolg zu haben gibt es aber viel Schattenarbeit, mühselige Kleinarbeit, Dreckarbeit zu erledigen.....niemand ist heiss darauf, aber sie bildet die Basis des Erfolges !

In jedem Team gibt's verschiedene Rollen – attraktivere und andere. Es ist ein langer Weg bis das Rollendenken und –verhalten im Team funktioniert. Jeder hat eine Rolle- Jeder versteht sie und ist sich der Verantwortung bewusst – Jeder akzeptiert seine Rolle – Jeder lebt sie mit Leidenschaft aus. Das ist der lange, konfliktträchtige Prozess den ein Team durchlaufen muss.

Die zentrale Kompetenz des Führers !

In diesem Prozess spielt der Führer eine zentrale Rolle. Der Chef braucht viele Kompetenzen – welche sind die wichtigsten ? Haben Sie sich einmal überlegt, weshalb ein Coach im millionenschweren US-Profisport mehrere Assistenten zur Seite hat ?

Das Einbinden der Leute !

Wer kennt nicht das Gefühl „ Muss ich denn alles machen ? „. Wer hat sich noch nie gefragt „ Denke nur ich mit ? „. Wer hat sich noch nie geärgert, weil er das Gefühl hatte, es werde „ Dienst nach Vorschrift „ geleistet ? Es gibt eine Möglichkeit, dem vorzubeugen.....

Ueli Schwarz



Notizen

Schutz von Holz im Aussenbau



Jürgen Sell
Schweiz. Arbeitsgemeinschaft für Holzforschung SAH und
ETH Zürich



1. Einleitung

Ein ästhetisch dauerhaft guter Zustand von wetter- und feuchtebeanspruchten Bauten und Bauteilen und ihre langfristige technische Funktionstüchtigkeit (Lebensdauer, Tragfähigkeit, Regendichtigkeit, Wärmedämmung, Luftdichtigkeit, Schalldämmung) sind sehr wichtige Qualitätsmerkmale im Holzbau. Diese Qualität soll mit wettbewerbsfähigen Erstellungskosten und möglichst geringem Unterhaltsaufwand erbracht werden. Welche Massnahmen sichern dieses Ziel? Es handelt sich um ein Konzept mit sechs Elementen, die hier vorgestellt werden, wobei der Schwerpunkt bei den baulich-konstruktiven Massnahmen liegt. Die Beachtung dieses Schutzkonzepts ist bei stark wetter- und feuchtebeanspruchten Bauten besonders wichtig, weil sie, wie Statistiken im In- und Ausland zeigen, einem besonderen Schadensrisiko ausgesetzt sind. Dies gilt generell und keineswegs nur für den Holzbau.

2. Auf die bauliche Konzeption kommt es an

Der wirksamste Schutz von wetter- und feuchtebeanspruchten Holzbauten sind baulich-konzeptionelle Massnahmen: Überdachung von Holzbrücken oder strahlungs- und regenschützende Verkleidung wenigstens ihrer tragenden Teile; mindestens 70 cm vorkragendes Dach über den stark wetterbeanspruchten Fassaden eines Hauses (geringere Tiefen der Vorsprünge bringen aber bereits einen Teilschutz), richtige Sockelausbildung, so dass Holzaussenwände vor Spritzwasser geschützt sind usw.

Vordächer und Fassadenvorsprünge führen allerdings bei unbehandelten Holzfassaden zu ungleichen Verwitterungserscheinungen (Bräunung bei regengeschützten, Vergrauung bei beregneten Partien); daher unterscheiden sich auch die Holzverfärbungen je nach Himmelsrichtung; westlich exponierte Fassaden werden grau, östliche eher braun. Dies ist unvermeidlich; es muss jeweils abgewogen werden, ob die Schutzwirkung von Fassadenvorsprüngen oder die ästhetischen Aspekte der Verwitterung im Vordergrund stehen sollen (Abbildungen 1 und 2).

Naturgemäss ist es oft kaum möglich, so exponierte Konstruktionen wie freistehende Holzbrücken, Fussgängerstwege, Balkone, Laubengänge und Terrassen gegen Schlagregen und intensive Sonneneinstrahlung vollständig zu schützen. Doch auch eine teilweise Verminderung der Wetterbeanspruchung bringt viel. Der beste Schutz eines Balkons ist der darüberliegende Balkon und eine Überdachung des obersten Balkons. Im übrigen sind bei solchen Bauteilen die sachgerechte Detailkonstruktion und die Wahl geeigneter, wenig feuchteempfindlicher und in dieser Beanspruchungskategorie biologisch resistenter Holzarten und Holzwerkstoffe von besonderer Bedeutung.

Holzfenster sollten grundsätzlich innen angeschlagen werden, um die wetterexponierte Fläche der Blendrahmen klein zu halten; bei Holz/Metallfenstern ist man hinsichtlich der Anschlagsart bekanntlich wesentlich freier.



Abbildung 1: Stark wetterexponierte Fassaden ohne Vordach verhalten sich im Unterhalt anders als wettergeschützte. In solch einem Fall sollten im übrigen metallverkleidete Holzfenster eingesetzt werden, weil reine Holzfenster (entgegen verbreiteter Meinung auch solche aus Lärchenholz) durch die starke Wetterexposition überfordert werden.



Abbildung 2: Ungeschützt wetterexponierte Fassade aus Eichenholz. Das Kernholz von Eiche und auch von Kastanie ist zwar dauerhaft gegen biologischen Abbau, das Verwitterungsverhalten ist aber nicht unproblematisch: starke, oft ungleichmässige Verfärbungen, Auslaugung von Gerbstoffen, die andere Bauteile darunter verfärben, schwierige Oberflächenbehandlung. Auch Eichenholzfassaden sollen daher durch Vordächer und Fassadenvorsprünge wettergeschützt werden.



3. Die gute Detailkonstruktion ist besonders wichtig

Die sorgfältige Ausbildung konstruktiver Details ist wohl die wirksamste Massnahme der Qualitätssicherung und -förderung wetter- und feuchtebeanspruchter Holzaussenbauteile (Abbildung 3).



Abbildung 3: Beispiel für ein gutes Konstruktionsdetail: Der Stützenfuss ist perfekt gegen aufsteigende Feuchte und Spritzwasser geschützt.

Ganz generell gilt es, folgende Regeln zu beachten:

- Es ist zu verhindern, dass Wasser ins Holz eindringen und dort während längerer Zeit (Richtwert: mehr als 2 Wochen) stagnieren kann.
- Deshalb müssen regenexponierte Hirnholzanschnitte (bei Holzwerkstoffplatten: Schmal- bzw. Schnittflächen), Einschnitte und Bohrungen usw. vermieden werden, ebenso wie offene Fugen, Rissbildungen und Öffnungen von Leimfugen (etwa bei Brettschichtholz), wo Wasser stehen bleiben und kapillar tief ins Holz eindringen kann. Aus dem gleichen Grund sind horizontale oder wenig geneigte Holzflächen abzudecken. Grosse Holzfeuchteschwankungen und vor allem rasche und intensive Trocknungsvorgänge infolge starker Strahlungserwärmung sind zu verhindern, besonders bei masshaltigen Bauteilen, um Trocknungsrisse, aufgehende Fugen und Delaminationen von Klebverbindungen zu vermeiden, in die anschliessend Wasser eindringen kann.
- Die wetterexponierten Oberflächen von Hochbauteilen mit erhöhter Anforderung an ihre Masshaltigkeit sollten möglichst klein und ihr Verhältnis von Oberfläche zu Volumen möglichst gross sein. Dies dient der Verminderung der Wetterbeanspruchung, der Verringerung der Schwind- und Quellspannungen bzw. von Rissbildungen und Delaminationen, und es fördert die rasche Wiederaustrocknung. Besonders ungünstig sind grosse Holzquerschnitte mit grossen wetterexponierten (nicht abgedeckten) Oberflächen, die noch dazu horizontal oder wenig geneigt sind (Abbildung 4).
- Mehrere Quadratzentimeter grosse Kontaktflächen benachbarter Hölzer und von Holz und anderen Baumaterialien müssen gegen kapillare Wasseraufnahme geschützt werden. Wenn dies nicht möglich ist, sind sie so auf Distanz zu halten (z.B. mittels Unterlagsscheiben), dass Wasser nicht hängen bleibt, sondern ablaufen kann.
- Holzteile sind vor Spritzwasser (Abheben von Rückprallflächen) und Bodenfeuchte sicher zu schützen.
- Fugen von flächigen Holzverkleidungen (Brückenträger, Hausfassaden u.a.) sollten mit Leisten abgedeckt, überstülpt oder über Nut und Kamm verbunden werden. Ist dies nicht erwünscht, sind Schmalflächen mit Beschichtungen gegen Feuchteaufnahme zu schützen. Horizontale Schmalflächen sollten schräg hinterschnitten werden, aber in nicht zu grossem



- Winkel, weil sonst verletzungsempfindliche spitze Kanten entstehen; rd. 30°-Winkel dürften zweckmässig sein.
- Immer wieder zu betonen ist, wie wichtig die Rundung aller wetterexponierten Kanten von Holzprofilen ist, die durch Oberflächenbeschichtungen geschützt werden. An scharfen Kanten lassen sich nämlich nur geringe Auftragsmengen bzw. Schichtdicken einer Lasur oder eines Lacks erzielen, die darum hier rasch verwittern, aufreissen und so Eingangspforten für Wasser bilden. Gerade die Vorderkanten schräg hinterschnittener horizontaler Schmalflächen müssen konsequent gerundet werden; andernfalls ist der Schrägschnitt eher kontraproduktiv.



Abbildung 4: Horizontale und grossquerschnittige, ungeschützt bewitterte Balkenteile aus Brettschichtholz mit Fäulnisschaden, ausgehend von frei exponierter Hirnholzpartie und tiefen Rissen auf der (zu) scharf beanspruchten Oberfläche.

4. Einsatz geeigneter Bauhölzer und Holzwerkstoffe

Für die verschiedenen Beanspruchungsverhältnisse sind die verfügbaren Bauholzarten unterschiedlich gut geeignet. Dies gilt allerdings nicht für die blosse Oberflächenverwitterung (Verfärbung, Oberflächenerosion) bei direkter Wetterbeanspruchung. Hier verhalten sich alle Hölzer praktisch gleich, das heisst, sie verfärben sich und erodieren auf so ähnliche Art und Weise, dass ihr Aussehen nach ein bis zwei Jahren Wetterexposition kaum mehr zu unterscheiden ist. Es lohnt sich daher nicht, angeblich «wetterresistente» (und zumeist teure) Hölzer den bewährten einheimischen Nadelhölzern vorzuziehen, wenn es um *ästhetische Anforderungen* geht.



Unterschiedlich sind indessen die *feuchtephysikalischen Eigenschaften* und die *Dauerhaftigkeit gegen biologischen Abbau* der Hölzer. Für Bauteile mit grosser Wetter- und Feuchtebeanspruchung und bei grossem Durchfeuchtungsrisiko empfiehlt sich der Einsatz von Hölzern mit:

- grosser natürlicher Dauerhaftigkeit gegen biologischen Abbau durch Pilze und Insekten
- geringer kapillarer Saugfähigkeit für Wasser
- guter Dimensionsstabilität (d.h. mit vergleichsweise geringen feuchtebedingten Schwind- und Quellungsbewegungen) bei masshaltigen Bauteilen

In Tabelle 1 sind Angaben über diese Eigenschaften wichtiger Bauhölzer zusammengestellt.

Holzart ¹⁾	natürliche Dauerhaftigkeit ²⁾	Saugfähigkeit für Wasser	Dimensionsstabilität
Nadelhölzer			
Douglasie	3 bis 4	sehr gering	mittel
Fichte	4	gering	mittel
Hemlock	4	mittel	mittel
Lärche	3 bis 4	gering	mittel
Kiefer/Föhre	3 bis 4	gering	mittel
Tanne (Weisstanne)	4	mittel bis gross	mittel
Redwood kalifornisches	2	mittel	gross
Western Redcedar	2	gering bis mittel	gross
Laubhölzer			
Buche	5	sehr gross	gering
Edelkastanie	2	gering	mittel
Eiche	2	gering	mittel bis gering
Esche	5	gross	gering
Robinie (falsche Akazie)	1 bis 2	sehr gering	mittel

¹⁾ Nur Kernholz.
Das Splintholz aller Holzarten ist mit 5 einzustufen. Es ist ausserdem zumeist sehr saugfähig für Wasser.

²⁾ 1 sehr dauerhaft 2 dauerhaft 3 mässig dauerhaft 4 wenig dauerhaft 5 nicht dauerhaft

Tabelle 1: Angaben über Eigenschaften wichtiger Bauhölzer; Daten zur natürlichen Dauerhaftigkeit gemäss Norm EN 350-2 (1990). Tropische Hölzer werden nicht aufgeführt, obwohl viele von ihnen für den Ausseneinsatz gut geeignet sind; ihr Marktanteil ist aber in der Schweiz sehr klein.



Die Angaben der Norm EN 350-2 zur natürlichen Dauerhaftigkeit der Hölzer bedürfen einer Interpretation: Diese Klassierung der natürlichen Dauerhaftigkeit bezieht sich auf Holzanwendungen mit der Gefährdungsklasse 4 gemäss EN 335-1 (1992), d.h. auf Holzteile mit Erdboden- oder Süsswasserkontakt, wo die Bedingungen für einen Pilzbefall zwangsläufig gegeben sind. In der Gefährdungsklasse 3 indessen, bei der zwar eine direkte Wetterbeanspruchung (also Beregnung und Betauung) stattfindet, aber kein Bodenkontakt besteht, ist die Gefahr des Holzabbaus durch Pilze merklich geringer. Sofern nämlich dem Regen ausgesetzte Holzteile nicht zu lange oder nur oberflächlich durchfeuchtet bleiben, wird Holz selten durch zerstörende Pilze befallen, auch wenn die Hölzer nicht in die Dauerhaftigkeitsklassen 1 und 2 einzureihen sind. In diesem Falle wirkt sich zusätzlich zur natürlichen Dauerhaftigkeit eine weitere Holzeigenschaft massgebend aus: Die kapillare Saugfähigkeit für Wasser. Wenig saugfähige Hölzer wie Fichte und Kernholz von Douglasie, Lärche und Kiefer, die auch nach mehrtägiger Beregnung quer zur Faser kaum tiefer als wenige Millimeter durchnässt werden, sind in dieser Hinsicht deutlich weniger pilzgefährdet als das besonders saugfähige Splintholz *aller* Nadelhölzer, als Weisstannenholz und manche Laubhölzer.

Bei Berücksichtigung aller detailkonstruktiven Grundregeln entsprechend Abschnitt 2 können daher in der Gefährdungsklasse 3 mit kapillar wenig saugfähigen Hölzern der Dauerhaftigkeitsklasse 4 bis 3 auch ohne jeden chemischen Schutz Holzkonstruktionen von langer Lebensdauer erreicht werden. Dies gilt erst recht dann, wenn diese Hölzer eine zumindest mittlere Dimensionsstabilität haben, wodurch schwind- und quellspannungsbedingte Verformungen und Risse eher klein bleiben.

Besonderer Hinweise bedürfen die Holzwerkstoffplatten (HWS-Platten), die in jüngster Zeit zunehmend für grossflächige Verkleidungen von Fassaden u.a. eingesetzt werden. Nicht alle HWS-Platten sind indessen für Einsatzbereiche mit Feuchte- oder sogar direkter Wetterbeanspruchung geeignet, und selbst brauchbare Produkte benötigen konstruktive und andere Schutzvorkehren, damit die Fassadenverkleidung langfristig funktionstüchtig bleibt und nicht nach kurzer Zeit unansehnlich oder gar zerstört wird. Tabelle 2 fasst Informationen darüber zusammen, welche HWS-Platten unter bestimmten Vorbedingungen für Fassadenverkleidungen eingesetzt werden können.



Tabelle 2: Hinweise zum Einsatz von Holzwerkstoffplatten als Fassadenverkleidungen

Plattentyp	Eignung	Probleme
Massivholzplatten		
• einschichtig	nein	grosse Dimensions- u. Formänderungen
• 3- und mehrschichtig abgesperrt	ja, mit Vorbehalt: Kantenschutz	Verfärbung, Rissbildung
Furnierplatten		
• Furnierschichtplatten (nicht abgesperrt verleimt) ¹⁾	nein	grosse Dimensionsänderungen, Schälrisse der Deckfurniere
• Sperrholzplatten	ja, mit Vorbehalt: Kantenschutz, Einsatz spezieller Qualitäten, Oberflächenschutz	Schälrisse der Deckfurniere
Spanplatten		
• kunstharzverklebt	nein	Wasseraufsaugung, Dickenquellung, Fäulnis
• zementgebunden	ja	Nachschwindung beachten!
Faserplatten, MDF	ja, mit Vorbehalt: spezielle Verleimung, Kanten- und Oberflächenschutz	Wasseraufsaugung

1) Es sind auch Furnierschichtplatten auf dem Markt, bei denen einige Furnierlagen mit der Faserrichtung senkrecht zu den übrigen angeordnet sind. Diese 'abgesperrt' verleimten Furnierschichtplatten sollen sich für Fassadenverkleidungen eignen; hierfür liegen aber noch keine ausreichend langen Erfahrungen vor.

5. Bei der Oberflächenbehandlung mehr auf technische Erfordernisse achten

Die Möglichkeiten der Oberflächenbehandlung von wetterbeanspruchten Holzbauteilen sind zahlreich und das Angebot und die Information über Eigenschaften von Produkten ziemlich unübersichtlich. Entsprechend schwer fällt es Planern und Endverbrauchern oft, das für den jeweiligen Anwendungsfall und die voraussehbare Beanspruchungsintensität erforderliche und geeignete Produkt auszuwählen. Ohnedies besteht oft die Tendenz, die Oberflächenbehandlung in erster Linie nach ästhetischen und zu wenig nach technischen Gesichtspunkten auszuwählen. Hierzu informiert die EN-Norm 927-1 (1997) 'Beschichtungsstoffe und Beschichtungssysteme für Holz im Aussenbereich - Klassierung und Auswahl' und schafft Klarheit, gerade auch für den Endverbraucher.

Die wichtigsten technischen Aufgaben des Oberflächenschutzes sind:

- Lichtschutz, besonders gegen UV-Strahlung: Verhinderung unerwünschter Verwitterungserscheinungen (Verfärben, Oberflächenrisse, Erosion)
- Feuchteschutz: Verminderung der Holzfeuchteschwankungen und damit der Schwind- und Quellungsbewegungen des Holzes
- Hierdurch Verminderung innerer Spannungen, Rissbildungen, Verformungen
- Von Fall zu Fall ist eine fungizide Schutzwirkung gegen holz- und anstrichverfärbende Schimmelpilze erforderlich



Damit ein Beschichtungssystem diese Aufgaben dauerhaft, d.h. über mehrere Jahre erfüllen kann, muss es praktisch lichtundurchlässig sein und eine ausreichend grosse Schichtdicke besitzen. Je lichtundurchlässiger (opaker) bzw. je stärker pigmentiert ein Anstrichfilm ist, desto dauerhafter ist er. Farblos transparente Lasuren/Lacke sind für wetterexponierte Bauteile daher ungeeignet (Abbildung 5); teiltransparente Lasuren («Naturholzbehandlungen») sind ein ästhetischer und technischer Kompromiss, der hinsichtlich der Dauerhaftigkeit oft unbefriedigend ist. Die mit Abstand beste Haltbarkeit wird mit deckenden Lasuren/Lacken erreicht, insbesondere, wenn sie nicht allzu dunkelfarbig pigmentiert sind.



Bild 5: Lärchenholzfenster mit kaum pigmentiertem Lasuranstrich. Die Oberflächenbehandlung ist schon nach 2 Jahren auf den Schmalflächen des unteren Flügelrahmenprofils und bei unteren Hirnholzpartien verwittert; das Holz ist dort von Vergrauungspilzen befallen. Transparente Behandlungen sind für wetterbeanspruchtes Holz ungeeignet.

Mit zunehmender Beschichtungsdicke nimmt die Haltbarkeit ebenfalls zu. Einerseits üben dicke Beschichtungen eine bessere Feuchteschutzwirkung aus als dünne und dämpfen dadurch die feuchteabhängigen Schwind- und Quellungsbewegungen des Holzes; sie verhindern somit Rissbildungen. Andererseits dauert die Anstrichabwitterung (Erosion) von dicken Filmen naheliegenderweise länger als die von dünnen. So zeigen praktische Erfahrungen und zahlreiche Versuchsergebnisse, dass ein zusätzlicher Anstrich die Haltbarkeit eines üblicherweise zweischichtigen Systems um mindestens 30 Prozent verlängert.

Gegen deckende und filmbildende Holzanstriche wird oft vorgebracht, dass man die natürliche Holzfarbe und Oberflächenstruktur nicht mehr sieht. Abgesehen davon, dass sich die ursprüngliche Holzfarbe als Folge der Wetterbeanspruchung - je nach Expositionsrichtung - ohnehin rasch zu Braun- und Grautönen hin verändert, kann die Oberflächenstruktur durchaus sichtbar erhalten werden. Es muss dazu nur sägerauhes (oder gebürstetes bzw. sandgestrahltes) Holz eingesetzt werden, dessen Oberfläche sich auch durch filmbildende Anstriche hindurch noch deutlich abzeichnet (Abbildung 6). Die Haltbarkeit geeigneter Beschichtungen wird durch die raue Oberfläche nicht beeinträchtigt, vielleicht eher sogar etwas verbessert.



Nicht masshaltige Bauteile wie Fassadenverkleidungen, die nach einer Feuchteperiode rasch wieder austrocknen können, dürfen auch ohne Oberflächenschutz belassen werden, sofern man die dann unvermeidliche Verfärbung (je nach Regenbeanspruchung grau oder braun) und Oberflächenerosion in Kauf nimmt oder gar bewusst gestalterisch einsetzt. Masshaltige Bauteile wie Fenster und Fensterläden brauchen allerdings immer einen gut feuchteschützenden, d.h. filmbildenden Anstrichaufbau.



Abbildung 6: Sägerauhe Schalung (rechts) mit deckend weiss pigmentierte 'Lasur', sehr gute Dauerhaftigkeit (nach bislang 14 Jahren immer noch weitgehend intakt) und: Die Holzstruktur ist noch erkennbar.

6. Chemischer Holzschutz, wo er nötig ist

Für den Einsatz biozider (pilz- und/oder insektenwidriger) Substanzen zum Schutz von verbautem Holz gegen unerwünschten biologischen Abbau gelten heute in der Schweiz die folgenden Grundsätze:

- So wenig chemischer Holzschutz wie möglich, wirksamer Einsatz aber dort wo nötig
- Chemischer Holzschutz nur dann, wenn ein Durchfeuchtungs- bzw. Fäulnisrisiko (allenfalls Insektenbefallsrisiko) wirklich gegeben ist (Gefährdungsklasse 4 der EMPA / LIGNUM-Richtlinie «Holzschutz im Bauwesen», 1995); diese Klassierung entspricht im wesentlichen der europäischen Norm EN 335-1
- Der Einsatz fäulnisresistenter Holzarten ist (z.B. aus Kostengründen) nicht möglich
- Andere Schutzvorkehrungen sind nicht möglich oder allein nicht ausreichend wirksam, z.B. der konstruktive Schutz gegen Holzdurchfeuchtung
- Tragende bzw. sicherheitsrelevante und/oder aufwendig zu ersetzende Bauteile sind betroffen
- Ohne sachgerechte (d.h. auch ökologisch vertretbare) Imprägnierung wäre Holz nicht wettbewerbsfähig

Diese Voraussetzungen treffen immer auf Bauteile mit Boden und/oder Wasserkontakt zu, oft auf Balkon- und Terrassenkonstruktionen, aber nicht auf Fassadenverkleidungen.



Wenn Holz entsprechend diesen Grundsätzen mit Holzschutzmitteln zu behandeln ist, dann muss diese Imprägnierung auch wirksam sein. Eine sachgerechte Imprägnierung in technischen Anlagen ist daher unabdingbar; unter diesen Voraussetzungen ist der chemische Holzschutz nicht nur wirtschaftlich und technisch, sondern wie mehrere Studien der EMPA-Holzabteilung gezeigt haben, *auch ökologisch* wettbewerbsfähig.

7. Unterhalt nicht vernachlässigen

Zur Erhaltung der langfristigen ästhetischen und technischen Funktionstüchtigkeit von Holz-Aussenbauteilen ist eine periodische Kontrolle unabdingbar. Aufgrund ihrer Ergebnisse ist über Art, Umfang und Zeitpunkt von Unterhalts- oder Renovationsarbeiten zu entscheiden. Über die erforderliche Häufigkeit solcher Kontroll- und Unterhaltmassnahmen kann keine allgemeingültige Aussage gemacht werden, weil diese von vielen Faktoren abhängt (Wetterexposition, verwendete Materialien und Holzarten, Nutzungsart, ästhetische Anforderungen u.a.).



Abbildung 7: Einheitlich und attraktiv vergraute Westfassade eines Bauernhausanbaus im Zürcher Oberland.

Immerhin kann davon ausgegangen werden, dass diese Intervalle z.B. bei direkt wetterbeanspruchten Fassadenverkleidungen mit westlicher bis südlicher Exposition und lasierender Oberflächenbehandlung zwei bis vier Jahre betragen. Unbehandelt belassene Holzfassaden benötigen praktisch keinen Unterhalt (Abbildung 7). Masshaltige Bauteile mit deckend filmbildender Lackierung, wie Fenster, erfordern unter gleichen Expositionsbedingungen einen Unterhalt im Abstand von fünf bis acht Jahren. Nicht imprägnierte Tragkonstruktionen aus Hölzern mit geringer natürlicher Dauerhaftigkeit (siehe Tabelle 1) sollten alle zwei Jahre kontrolliert und falls notwendig unterhalten werden; demgegenüber müssen solche Konstruktionen aus resistenten oder wirksam imprägnierten Hölzern nur etwa alle zehn Jahre inspiziert werden.



8. Zusammenfassung

Mit gutem baulich-konstruktiven Holzschutz und richtiger Wahl von Holzarten und Holzwerkstoffen ist die langfristige Funktionstüchtigkeit von Fassadenverkleidungen, Balkonen, Terrassen etc. sicherzustellen. Beanspruchungsgerechte Oberflächenbehandlungen unterstützen dieses Ziel. Wenn der baulich-konstruktive Schutz aus formal-ästhetischen oder anderen Gründen nicht oder nur teilweise berücksichtigt wird, müssen tragende Konstruktionen (mit grösseren Holzquerschnitten) fachgerecht mit bioziden Imprägnierungen geschützt werden.

Weiterführende Literatur

Chr. Cerliani, Th. Baggenstoss. 2000. Holzplattenbau. Baufachverlag/LIGNUM Zürich, 207 S.

K. Erler. 2002. Holz im Aussenbereich: Anwendungen – Holzschutz – Schadensvermeidung. Birkhäuser-Verlag Basel, 194 S. (*Anmerkung von J. Sell: sehr empfehlenswertes Buch*)

A. Finger, M. Meili. 2002. Dauerhaftigkeit von offenen Holzbrücken. Forschungs- u. Arbeitsbericht 115/49 EMPA, Abteilung Holz, 94 S. u. Anhang

J.-N. Indergand, S. Vitacco, J. Sell. 1998. Holzhausbau - Qualität und Detail. EMPA/Lignum/Baufachverlag, Dübendorf und Zürich, 143 S.

J. Sell, E. Graf, S. Richter, J. Fischer. 1995. Holzschutz im Bauwesen - EMPA/LIGNUM-Richtlinie. Lignatec 1/1995, LIGNUM Zürich, 16 S.

J. Sell, J. Fischer, U. Wigger. 2001. Oberflächenschutz von Holzfassaden. Lignatec 13/2001, LIGNUM HWK Zürich, 27 S.



P R O H O L Z

Humor mit Pello



PELLO
Clown / Pantomime / Maskenspieler
Basel



„Humor als Schwimmring auf dem Strom des Alltags“

Seit Anfang 1999 arbeite ich jeweils am Mittwoch, neben meinen Bühnen-auftritten, als Humorberater und Clown, ungeschminkt und ohne rote Nase, sondern als ganz gewöhnlicher Mensch, an der Schweizer RehaClinic in Zurzach. Als fast einziger Mitarbeiter des Hauses habe ich für meine Tätigkeit viel Zeit. Ich bin also privilegiert. Von der Klinikdirektion war meine Anstellung zur Aufheiterung der PatientInnen gedacht. Das oberste Ziel meiner Humoraktionen ist aber das Wohlbefinden des Personals – vom Chefarzt bis zur Büglerin. Wenn der Humor („humores“ lat. = Körpersäfte: sanguis, phlegma, chole, melan chole) im gesamten Betriebskörper gut fließt, dann ist ein heiteres Betriebsklima möglich, die vom Leitbild geforderte gute Betriebskultur wird gelebt. Wenn es den Mitarbeitenden gut geht, wenn der Humor fließt, so überträgt sich das Heiterkeitsgefühl mit Leichtigkeit auch auf die betreffende „Kundschaft“.

„Wenn das Schicksal hart zufasst, soll der Humor es sanft abschütteln.“

„Humor ist der spielerische Umgang mit der Realität.“

„Der Humor trägt die Seele über Abgründe hinweg und lehrt sie mit ihrem eigenen Leid spielen. Er ist eine der wenigen Tröstungen, die dem Menschen bis an das Ende treu bleiben.“

Meine Humorinterventionen werden von der Klinikdirektion unterstützt und mitgetragen. Humor ist eine Lebenshaltung und sollte von den VerantwortungsträgerInnen vorgelebt werden. Das ist eine ganz wesentliche Voraussetzung für die Umsetzung eines „Humor-Konzepts“ im Betrieb. Nur so ist ein Paradigmawechsel möglich, kann Humor auch als Führungsinstrument dienlich sein.

Jeder Mensch hat Humor.

„Lachen und Weinen, Lust und Schmerz sind Geschwisterkinder.“

Licht und Schatten bedingen sich.

Humor ist erlernbar, so ich bereit bin, dafür etwas zu tun. Wenn ich mich am Morgen im Spiegel anschau, so habe ich als gesunder Mensch die Möglichkeit, meine Optik auf die heiteren Momente des Alltags zu richten. Es ist eine Willensentscheidung. (Pathogenese verso Salutogenese – Aaron Antonovsky)

Selbst ein künstliches Lachen hat auf Körper und Seele günstige Auswirkungen.

Der Mensch ist ein vielfarbiges Wesen. Der Humor unterstützt und ermutigt den Menschen, seine verschiedensten Gesichter im beruflichen und privaten Alltag zu leben. Er ist ein Schmiermittel gegen Eintönigkeit und Langweiligkeit.

Ein farbenfroher, humorvoller Mensch verschafft sich Beachtung, hat auch mehr Erfolg im Leben. Die Ursache für unsere Distress-Gesellschaft ist nicht der fehlende Altruismus, sondern vielmehr der mangelnde Egoismus, der Mangel an sich selbst akzeptierender Selbstliebe.

Beachtung ist eine elementare Form der Zwischenmenschlichkeit.

Beachtung für sich selbst und für andere, hiesse das nicht geradezu, uns selbst und die anderen so zu träumen, wie sie jetzt noch nicht sind?



„Lachen ist gesund.“

Einem herzlich lachenden Kind gegenüber kann man niemals böse sein. Lachen ist gewinnend. Das angeborene Lächeln eines Babys ist für den Menschen überlebensnotwendig. Das noch hilflose Wesen verschafft sich lächelnd die zuwendende Aufmerksamkeit der Mutter und dadurch die Befriedigung seines Nahrungsbedürfnisses.

„Lächeln geht nicht durch die Kehle, doch erfreulich in die Seele.“

„Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte, durch die viel Gutes in den Menschen hineinhuschen kann.“

Lachen erzeugt gute Laune und aus einer guten Laune heraus kann ich dann wieder herzlicher und intensiver lachen, so dass noch mehr gute Laune entsteht. Wer sich bewusst entscheidet, ausgiebig zu lachen, setzt also einen positiven Kreislauf in Gang.

Echtes, herzhaftes Lachen stellt sich allerdings nur dann ein, wenn man sich von all dem innerlich distanzieren kann, was die natürliche Lebensfreude trübt. Diese ist jedem Menschen wesensmässig mitgegeben; sie ist Bestandteil unseres inneren Kindseins. Wo sie verschüttet ist, hat der „Ernst des Lebens“ – als Ausdruck perfektionistischen Erwachsenenlebens – zu sehr die Oberhand gewonnen. Dies zeigt sich in einem entmutigenden Hang, sich zu viele Gedanken zu machen über die Konsequenzen eigenen Tuns im gesellschaftlichen Zusammenhang. Man wird so zunehmend gehemmter, lustloser und ernster. „Das Lachen vergeht“. Wem es gelingt, sich von dieser perfektionistischen Selbstkontrolle zu befreien, der kommt an seine ursprüngliche Lebensfreude, die sich immer in heiterem Lachen äussert, wieder heran.

„If you are too busy to laugh, you are too busy.“

PELLO

Clown – Pantomime – Maskenspieler

**Ausgezeichnet mit dem Deutschen
Kleinkunst-Preis**

Humorberater für: Firmen, Spitäler, Kliniken und Pflegeheime - Konzepte und Aktionen; Weiterbildungs-Seminare und Referate mit Demonstration und humoristischen Zwischenspielen zum Thema: "Der pflegende und gepflegte Humor"; Auftrag an der Rheuma- und Rehabilitationsklinik Zurzach-Baden, CH; Mitglied von "HumorCare", Gesellschaft zur Förderung von Humor in Therapie, Pflege und Beratung



Ausbildung in: Clownerie, Artistik, Maskenspiel und Pantomime bei Jacques Lecoq, Paris; Philippe Gaulier, London; Pierre Byland, Ticino
Musikausbildung am Conservatoire de Paris: Saxophon und Trompete; Violine bei André Jacot, Schweiz; Singende Säge im Selbststudium
Lehrerseminar Wettingen, Schweiz

Ausbildung zum Berufsschullehrer, Bern

Psychologie- und Pädagogikstudium ohne Vollendung, Universität Zürich

Circus-Engagements: Cirque de Paris 1975; Cirque d'hiver d'Amiens 1975/76; Variété-Circus Pic*o*Pello 1975/76/79; Circus Roncalli, BRD 1980/81; Katharinas Circus, BRD 1984; Gala im Circus Knie 1989

Theater-Solo-Programme auf Europa-Tournee und in den USA:

Zurzeit spielt Pello die Clown-Kabarett-Masken-Programme: "Lachstation", "Maskenschau" und "Clown-Erwachen";
Auszeichnung mit dem Deutschen Kleinkunstpreis,
Gala-Programme für private und geschäftliche Anlässe

Fernseh-Gala-Auftritte: Gabriela Amgarten, Alfred Biolek, Ilona Christen, Frank Elstner, Joachim Fuchsberger, Heinz Margot, Gisela May...

Filme: Selbständig trotz Rheuma, Schweiz; Der zuletzt lacht..., Schweiz, BRD, USA; Wie geht es den Kindern? BRD; Ein Clown stellt sich vor, BRD; Whiteface, Edgar Wallace, RTL, BRD

AuftraggeberInnen – eine Auswahl:

- RehaClinic, CH-Zurzach
- Kantonsspital Basel. Interdisziplinäre Weiterbildung, CH-Basel
- IPV - Institut für profiliertes Verhalten, CH-Zug
- Kantonale psychiatrische Klinik, CH-Liestal BL
- Georg-August Universitäts-Klinik, D-Göttingen
- Klinikum der Johann Wolfgang Goethe-Universität, D-Frankfurt am Main
- Inselspital Universitätsspital, CH-Bern
- COOP Schweiz, Kader-Weiterbildung, CH-Basel
- Institut für Gesundheits- und Krankenpflege, A-Bregenz
- Haus Gutenberg, Fortbildungszentrum, FL-Balzers
- St. Johannes-Hospital, D-Dortmund
- Interdisziplinäres Spitex-Bildungszentrum, CH-Zürich
- SUVA, Betriebliche Gesundheitsförderung, CH-Zürich
- Schulthess-Klinik, CH-Zürich
- Psychiatrische Klinik, CH-Königsfelden
- Paraplegikerzentrum, CH-Nottwil
- Pro Holz,. Informationstagung, CH-Biel



Selbstreflexion

Humor hat immer mit der eigenen Persönlichkeit zu tun. Stellen Sie sich die nachfolgenden Fragen zum eigenen Erleben von Humor:

- Wie hat sich Humor in meiner Kindheit gezeigt? Welche Humor-Kultur war vorherrschend?
- Welchen Humorstil bevorzuge ich?
- Hat sich mein Humor im Laufe des Lebens verändert?
- Wie wirkte und wirkt mein Humor auf andere?
- In welchen Situationen stört mich Humor?
- Denken Sie an je eine Situation, in welcher Humor die Stimmung positiv bzw. negativ verändert hat.
- In welchen Situationen vergeht mir der Humor?



Humor und Lachen **Physiologische und emotionale Auswirkungen**

Es gibt seit Jahrzehnten Hinweise, dass sich Humor und Lachen positiv auf den Körper und die Seele auswirken. Unterdessen haben Forscher/innen aus verschiedenen Disziplinen diese Vermutungen erhärtet. William Fry präsentiert (1994) interessante Ergebnisse, welche Auswirkungen das Lachen auf den gesamten Organismus haben kann:

- **Herz:**
- Puls-, Blutdruck- und Zirkulationssteigerung.
- **Lunge:**
- Erhöhte Expiration von CO₂, Verminderung des Residualvolumens und der Feuchtigkeit, verbesserte Sauerstoffsättigung.
- **Skelettmuskulatur:**
- Erhöhte Durchblutung; Muskelanspannung im Abdomen, Nacken, Thorax, und in den Schultern; erhöhte Entspannung in der nicht gebrauchten Muskulatur (Beine).
- **Haut:**
- Erhöhte Temperatur und Zirkulation, erhöhte galvanische Leitfähigkeit.
- **Hormone:**
- Erhöhung der Neuroendorphine und Katecholamine, Verminderung der immunschwächenden Hormone.
- **Gehirn:**
- Erhöhte Aufmerksamkeit, gleichzeitige Aktivierung der rechten und linken Hirnhälften, vermindertes Schmerzempfinden, erhöhte Aktivität des autonomen Nervensystems.
- **Immunsystem:**
- Verbesserte humorale und zelluläre Immunantwort, Erhöhung des IgA im Speichel.
- **Tränen:**
- Emotionale Tränen führen zu einem Toxinabbau.



HUMOR MACHT MOBIL

Sprüche zur Aufheiterung und zum darüber Nachdenken.

Wenn das Schicksal hart zufasst, so soll es der Humor sanft abschütteln.



Humor ist der spielerische Umgang mit der Realität



Der Humor ist keine Gabe des Geistes, er ist eine Gabe des Herzens.



Humor ist der Versuch, sich selbst nicht ununterbrochen wichtig zu nehmen.



Humor ist die Erkenntnis der Grenze, verbunden mit grenzenloser Erkenntnis.



Der Humor trägt die Seele über Abgründe hinweg, und lehrt sie mit ihrem eigenen Leid spielen. Er ist eine der wenigen Tröstungen, die dem Menschen treu bleiben bis ans Ende.



Humor ist ein Schwimmgürtel auf dem Strom des Lebens.



Witz liegt auf der Zunge, Humor im Herzen.



Der echte Humor ist der Feind vom unechten Ernst.



Der Humor ist eine Eigenschaft des Herzens – wie die Liebe. Es gibt Menschen, die nicht lieben können; wahrscheinlich sind es dieselben, die keinen Humor haben.



Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte, durch die viel Gutes in den Menschen hineinhuschen kann.



Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.



Die Phantasie tröstet die Menschen über das hinweg, was sie nicht sein können, und der Humor über das, was sie tatsächlich sind.



Lachen ist gesund

Sprüche zur Aufheiterung und zum darüber Nachdenken.

Jeder Tag, an dem du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag.

Charles Chaplin

**Froh zu sein, bedarf es wenig
und wer froh ist, ist ein König (Königin).**

Kanon

Lächeln geht nicht durch die Kehle, doch erfreulich in die Seele.

Spruchwort

Singen und Lachen können das Alter zur Jugend machen.

Patientin, RRK Zurzach-Baden

**Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte, durch die viel Gutes in
den Menschen hineinhuschen kann.**

Morgenstern

Ich halte das Lachen für eine der ernsthaftesten Angelegenheiten.

Wilhelm Raabe

Lachen, Weinen, Lust und Schmerz sind Geschwisterkinder.

Johann Wolfgang von Goethe

Wer singen und lachen kann, der erschreckt sein Unglück.

Spruchwort

Lächeln ist die eleganteste Art, dem Gegner die Zähne zu zeigen.

Verfasser unbekannt

**Je mehr der Mensch des ganzen Ernstes fähig ist, desto herzlicher
kann er lachen.**

Schopenhauer

**Man muss lachen, bevor man glücklich ist, weil man sonst sterben
könnte, ohne gelacht zu haben.**

La Bruyère

**In seinem Lachen liegt der Schlüssel, mit dem wir den ganzen
Menschen entziffern.**

Thomas Carlyle



Work – life – balance

Gleichgewicht Arbeit - Privatleben

Einige Tipps:

- 🕒 **Managen Sie Ihre Freizeit genauso wie Ihre Arbeitszeit**
- 🕒 **Geben Sie dem Partner/der Partnerin ein Zeitfenster, in dem er/sie über Ihre Zeit verfügen kann.**
- 🕒 **Kommen Sie weg vom Anspruch, alles sofort und perfekt erledigen zu können**
- 🕒 **Suchen Sie sich Menschen und Arbeitgeber aus, die Ihnen gut tun**
- 🕒 **Nehmen Sie sich regelmässig Zeit, um Ihr zeitliches Engagement zu überdenken und Ihren Bedürfnissen anzupassen.**



Kleiner Lachkurs

Jeder Mensch kann lachen lernen, auch ohne Lachclub, selbst wenn ihm danach gar nicht zumute ist. Trainieren Sie mindestens einmal am Tag, morgens oder abends, möglichst unter freiem Himmel. Sie werden bald merken, wie sich ihr Lebensgefühl verändert und Sie insgesamt gelassener werden.

Üben Sie in dieser Reihenfolge:

Herzliches Lachen – heben Sie die Arme in den Himmel und lachen Sie in mittlerer Lautstärke einfach los.

Stilles Lachen – der Mund ist weit geöffnet, aber das Lachen ist stumm.

Summendes Lachen – ein Lachen mit geschlossenem Mund, aber mit deutlich hörbarem Lachgeräusch, das im Bauch erzeugt wird. Dabei wird mit den Armen gestikuliert.

Wohlwollendes Lachen – Lachen in normaler Lautstärke, bei dem Sie in die Hände klatschen.

Aufschwingendes Lachen – ein Lachen, bei dem der ganze Körper mitschwingt: Erst bückt man sich und beginnt das "a-a-a" zu singen. Dann richtet man sich auf und tut so, als ob man den Vokal hochschleudert. Es folgen "e", "i", "o". und "u".

Ein-Meter-Lachen – die Arme werden seitlich gehalten und der eine ruckartig in drei Zügen ausgestreckt; dazu lachen.

Löwenlachen – die Zunge möglichst weit rausstrecken, die Hände stellen Löwenpranken dar; man lässt ein Lachen aus dem Bauch ertönen.

Konflikte sind menschlich



Franz Oswald
Dr. phil., Psychologe FSP
Psychologische Beratung
Bern



Konflikte sind menschlich

1. Konflikt, Gefahr oder Chance?

Wo Menschen zusammenarbeiten und zusammenleben, entstehen Konflikte, Konflikte zwischen Chef und Mitarbeiter/Mitarbeiterin (MA), zwischen den MA oder auch im privaten Bereich.

Meist werden Konflikte zuerst als Gefahr wahrgenommen. Etwas funktioniert nicht mehr in der Zusammenarbeit, blockiert. Man fühlt sich angegriffen, gewohnte Meinungen oder Verhaltensweisen sollten geändert werden, das Machtgefüge kann ins wanken kommen, negative Gefühle nehmen überhand. Dies alles wirkt beängstigend, am liebsten möchte man den Konflikt nicht wahrhaben.

Gleichzeitig bedeuten aber Konflikte auch eine Chance für notwendige Veränderungen. Sie sind ein Zeichen, dass in der Beziehung, in der Zusammenarbeit etwas nicht mehr stimmt, dass Veränderungen nötig wären. Eigentlich müssten wir für dieses Signal dankbar sein und die Chance nutzen, nötige Veränderungen anzupacken. Da wir Konflikte eher zu verdrängen gelernt haben, fehlt uns das Wissen, wie wir sie ohne viel aufhebens lösungsorientiert anpacken können. Obwohl die Schwierigkeiten des Konfliktlösens nicht verniedlicht werden sollen, möchten die folgenden Darlegungen doch Möglichkeiten aufzeigen, Konflikte wahrzunehmen, anzupacken, zu einer Lösung zu führen und dabei die Zusammenarbeit der Partner zu festigen.

2. Was sind denn wirklich Konflikte?

Konflikte sind gegeben, wenn Uneinigkeit besteht, negative Emotionen aufkommen, Lösungen weit entfernt scheinen und Energien gebunden werden. Häufig zeigen sich Konflikte an einer Sache, der Konflikt liegt aber eigentlich auf der Beziehungsebene.

Konflikte lassen sich an ihren Symptomen erkennen. Diese können sein:

- Gespräche zur Sache werden lauter, emotionaler
- Gespräche werden sehr leise oder verstummen ganz
- Es werden gegenseitig Vorwürfe gemacht („Du bist immer so stur!“)
- Es wird gedroht („Also dies geschieht ohne mich!“)

- Negative, gegenseitige Gefühle nehmen zu, Wut kann mit Resignation wechseln.
- Der Lösungsprozess ist festgefahren, jeder sitzt auf seiner Lösung, keiner will das Gesicht verlieren und nachgeben.
- Man sucht Verstärkung bei andern Personen und hört gerne, dass man recht hat und der andere sich doch ziemlich daneben benimmt.
- Man denkt lieber nicht an den Konflikt, er wird verdrängt.



3. Welche Arten von Konflikten gibt es?

Konflikte können grob in zwei Kategorien unterteilt werden, in

- Bedürfniskonflikte

Die Auseinandersetzungen drehen sich um Ziele, Sachentscheide (zB. Investitionen), um Verhaltensweisen

- Wertkonflikte

Der Streit dreht sich um Werthaltungen (zB. man muss die Mitarbeiter hart führen oder grosszügig mit ihnen sein), um Normen, um die eigene Beziehung. Wertkonflikte sind schwieriger zu lösen.

Wir wenden uns mit Schwergewicht den Bedürfniskonflikten zu.

4. Drei Grundstrategien zur Konfliktlösung

- Gewinner - Verlierer – Verhalten

Das Verhalten zielt darauf, dass ich gewinnen und der andere verlieren soll. „Jetzt will ich einmal recht haben, der andere muss mal lernen nachzugeben.“ Zuerst mit Ueberzeugung, dann mit Drohungen und andern Machtmitteln versuche ich den andern kleinzukriegen. Habe ich dann wirklich gewonnen, muss ich mit einem Verlierer leben. Für eine nachhaltige Konfliktlösung ist dieses Verhalten ungeeignet.

- Verlierer – Verlierer – Verhalten

Niemand verliert gerne und die Gefahr eines neuen Konfliktes ist schon vorprogrammiert. Ein Verlierer versucht den Partner auch zum Verlierer zu machen, auch dann, wenn er selbst noch weiter verliert. Man bezahlt gerne einen hohen Preis, wenn man dem andern nur damit schaden kann. Ungeeignet für eine gute Konfliktlösung.

- Gewinner – Gewinner – Verhalten

Dieses Verhalten geht davon aus, dass durch kooperative Lösungssuche beide Partner gleichermassen zufriedengestellt werden können oder dass die Lösung mindestens für beide annehmbar ist. Letzlich geht es darum, eine akzeptable Lösung zu finden und zwei zufriedene Partner zu haben. Diese Lösungssuche ist zeitaufwendig, der Konflikt aber meist endgültig vom Tisch.



5. Günstige und ungünstige Verhaltensweisen zum Gewinner – Gewinner – Verhalten

Günstige Verhaltensweisen sind:

- „Bestimmt in der Sache, weich gegenüber dem Menschen“ bedeutet, dass ich die Sache vom Partner trenne. Den Partner behandle ich möglichst vorwurfslos, beleidige ihn nicht, behandle ihn mit einer gewissen Würde, so dass eine gute Beziehung erhalten bleibt. In der Sache bin ich klar, will meine Interessen wahren.
- Ich mache klare Aussagen, gehe von mir aus, sage, wie ich die Dinge sehe, wie ich mich fühle.
- Ich bemühe mich, dem Partner zuzuhören, seine Argumente zu verstehen, Interesse zu zeigen, ihn ernst zu nehmen.
- Ich verhalte mich möglichst authentisch. Was ich sage denke ich auch, ist echt, ist stimmig.

Ungünstige Verhaltensweisen sind:

- Beschwichtigen, ausweichen, verschieben, sich zurückziehen
- Sarkastische, ironische Äußerungen, ins Lächerliche ziehen
- Mit Vorwürfen eindecken, anklagen („Du bist schuld am Konflikt“)
- Einschüchtern, drohen, erpressen
- Belehren, psychologisieren, moralisieren
- Den Schwachpunkt des Partners treffen, in alten Wunden wühlen
- Schuld auf sich nehmen, schmollen, beleidigt sein
- Widerwillig nachgeben.
- Den Konflikt aussitzen und auf bessere Zeiten hoffen

6 Vorgehen zur Konfliktlösung

6.1 Persönliche Vorbereitung der Konfliktlösung

- Zum Konflikt stehen
Symptome erkennen, sehen, dass ich in einer Konfliktsituation stehe; den Konflikt nicht verdrängen; sehen, dass es so nicht weitergehen kann; akzeptieren, dass es mir gar nicht mehr wohl ist bei der Sache. Erkennen, um was es eigentlich geht, welches die Streitpunkte sind.
- Die eigenen Gefühle erkennen und ernst nehmen
Bin ich verletzt, verärgert, beleidigt? Bin ich wütend über den Partner? Möchte ich ihn jetzt mal kleinkriegen, demütigen, endlich auch mal ernst genommen werden und recht haben? Bin ich traurig? Halte ich es kaum noch aus, möchte am liebsten die Liebe kündigen, davonlaufen? Fühle ich mich schuldig oder sehe ich den Partner als den Schuldigen?



- Den eigenen Anteil am Konflikt erkennen
Was hat der Konflikt mit mir zu tun? Was habe ich zur Konfliktentwicklung beigetragen, was der Partner? Wo sind wir festgefahren und im Moment nicht bereit, unsere Position aufzugeben? Wo habe ich ev. Öl ins Feuer gegossen? Was haben wir schon unternommen, den Konflikt zu lösen, warum hat es nicht funktioniert?
- Gewinner – Gewinner – Lösung
Sich klar werden, dass der Konflikt gelöst werden muss. Sich ehrlich für die Gewinner – Gewinner – Lösung entscheiden. Den Partner einladen diesen Lösungsansatz gemeinsam zu versuchen. Ihn überzeugen, dass eine für beide Partner akzeptable Lösung ehrlich gesucht werden soll.
- Mediator beiziehen
In sehr schwierigen Konflikten, die schon zu weit gediehen sind, zuviel Geschirr zerschlagen wurde, ist es ratsam einen Mediator zur Konfliktlösung beizuziehen. Als neutraler Begleiter führt er die Konfliktpartner durch den Lösungsprozess und hilft, dass diese sich wieder finden.

6.2 Gemeinsame Konfliktbeschreibung

Nun beginnt die gemeinsame Arbeit am Konflikt. Der Konflikt soll aus der Sicht beider Partner beschrieben werden. Um was geht es? Wo sind wir festgefahren?

Welche Lösungen liegen vor, sind aber für den Partner nicht akzeptabel? Welche Gefühle haben die Partner gegenseitig?

Wichtig ist dabei, dass sich beide Partner möglichst offen und klar äussern, ohne den andern anzugreifen. Es geht darum, den Partner aus seiner Sicht der Dinge verstehen zu wollen und nicht darum den Partner zu überzeugen, um Einigkeit zu erzielen. Es geht um eine offene Auslegung.

6.3 Interessen erkennen, die hinter den festgefahrenen Lösungen liegen

Meistens führt es nicht weiter, den Partner von der eigenen Lösung überzeugen zu wollen. Die Positionen sind bezogen und keiner will davon abrücken, da er sonst das Gesicht verliert. Vielversprechender ist es, sich auf die Interessen zu konzentrieren, die hinter den blockierten Lösungen stehen. Interessen sind innere Motive, Wünsche, Bedürfnisse, Sorgen (zB. zu Sicherheit, wirtschaftlichem Auskommen, Anerkennung, Selbstbestimmung). Interessen findet man mit der Frage: "Warum sollte dies oder das genau so sein und nicht anders?"

Wichtig ist es, die eigenen wie die Interessen des Partners zu erkennen und zu sehen, welche Interessen beiden Partnern gemeinsam sind und wo sie sich unterscheiden.



6.4 Neue Lösungen suchen

Die beste Chance, Konflikte zu lösen, liegt in der gemeinsamen Kreativität. Es geht nicht darum, die richtige, sondern eine der meist vielen möglichen und guten Lösungen zu finden. Deshalb sollen möglichst viele Lösungen kreiert werden. Je eher Lösungen nebst den eigenen Interessen auch jene des Partners berücksichtigen, umso grösser ist die Möglichkeit eine Uebereinkunft zu erzielen. Wertvoll sind in dieser Phase, die Regeln des Brainstormings. Bewertungen und abschätzige Bemerkungen sind zu vermeiden.

6.5 Lösungen bewerten

Als erstes soll herausgefunden werden, welche Lösungen oder welche Kombination von Lösungen für beide Partner akzeptabel sind. Mit möglichst objektiven Kriterien (zB. Zeitaufwand, finanzielle Auswirkungen, Auswirkungen auf die Beziehung), kann die Zahl der Lösungen weiter reduziert werden.

6.6 Gemeinsam entscheiden

Der gemeinsame Entscheid sollte kein fauler Kompromiss sein, der niemanden richtig befriedigt. In einem solchen Falle müssten weitere Lösungsideen gesucht werden. Zum Entscheid sollten beide Partner sagen können, dass sie gewonnen und nicht verloren haben. Der Entscheid sollte für das Unternehmen wie für die gemeinsame Beziehung Vorteile bringen.

6.7 Realisierung planen

Damit der Konflikt wirklich gelöst ist, muss der Entscheid auch noch in die Realität umgesetzt werden. Es lohnt sich, klar (ev. schriftlich) festzuhalten, wer, was bis wann zu erledigen hat. Es sollen alle Möglichkeiten verhindert werden, die zu neuen Unstimmigkeiten führen könnten.

6.8 Erfolg überprüfen

Es soll festgelegt werden, wann der Erfolg der getroffenen Lösung überprüft werden soll. Jede geplante Lösung ist nur eine Erfolgshypothese, welche erst die Realität bestätigen oder verwerfen kann.

Es ist auch wesentlich einfacher, einer Lösung zuzustimmen, wenn die Partner wissen, der Erfolg wird überprüft und die Lösung wird wo nötig nachgebessert.



7 Lösen von Wertkonflikten

Wertkonflikte sind schwieriger zu lösen, da Werthaltungen, persönliche Einstellungen und Normen nur schwer aufgegeben werden. Es ist möglich, die gleichen Lösungsschritte wie unter Pt. 6 beschrieben, zu durchlaufen. Stellt sich kein Erfolg ein, können die folgenden Fragen weiterhelfen:

- Welche Möglichkeiten gibt es, die Einstellung / das Verhalten des Partners zu verändern?
- Wo könnte ich meine eigenen Einstellungen / mein eigenes Verhalten verändern, jenen des Partners annähern?
- Wie könnten wir mit den Unterschieden leben?

Abschliessend ist zu sagen, dass sich der Versuch, Konflikte zu lösen und nicht zu verdrängen, in jedem Falle lohnt. Gelingt es nämlich, Konflikte zu lösen, so wird das gegenseitige Vertrauen in die Zusammenarbeit gestärkt und die Beziehung gefestigt. Energien werden wieder frei für andere Dinge. Das Vertrauen in die eigene und die gemeinsame Konfliktlösungsfähigkeit steigt. Dies sind gute Voraussetzung für die Lösung des nächsten Konfliktes, der wahrscheinlich nicht lange auf sich warten lässt.

Franz Oswald, Dr.phil., Psychologe FSP
Psychologische Beratung
Lerberstrasse 11
3013 Bern

Tel: 031/331 58 80
e-mail: oswald@duc.ch



Konflikte sind menschlich!