

Durch Wandern die Gesundheit und das berufliche Leistungsvermögen nachhaltig fördern

Bildungsfreistellung zur Stress- und Burnout-Prävention

Zeitraum: 22.09.2025-26.09.2025

Unterrichtseinheiten: mindestens 6 UE pro Unterrichtstag (insgesamt 31 UE)

Psychische Erkrankungen und ein bewegungsarmer Alltag sind Zeichen unserer Zeit. „Die Zahl der Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen darunter auch Burnout sind in den letzten 10 Jahren um 48 Prozent gestiegen“ (Quelle: Fehlzeiten-Report 2023 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO))

Das Thema Grenze ist eine wichtige Komponente bei der Entwicklung eines Burnouts. Grenzenlos zu arbeiten, kann sich negativ auf die Gesundheit einer Arbeitskraft auswirken. Wie kann man dem entgegenwirken? Eigene Grenzen wahrzunehmen, zu definieren und zu setzen, dienen der Burnout-Prävention. Denn Grenzen schützen uns vor Dingen, die uns nicht guttun. Allerdings findet Arbeit im sozialen Raum statt. Für ein gesundes Arbeitsklima spielt es eine wichtige Rolle, sich mit Grenzen der anderen zu konfrontieren und zu kommunizieren. Selbstfürsorge ist ein weiteres Element der Burnout-Vorbeugung. Soziale Kontakte, Bewegung in der Natur und Neues zu erfahren tragen zur Selbstfürsorge bei.

Den thematischen Schwerpunkt setzen wir in dieser Bildungsfreistellung auf das Thema *Grenze*. Der Begriff ist facettenreich und umfasst den gesellschaftlich-politischen Raum und die psychologisch-subjektive Ebene mit Werten, Identität, Kultur. Grenzen geben Struktur und Halt. Grenzen verorten sich in Verräumlichung. Grenzen können gesund sein, Grenzen können krankmachen. Grenzen können Neues entstehen lassen, oder jedoch auch ausgrenzen und verhindern. Grenzen stiften handlungsleitend Orientierung, können jedoch auch zu Vorurteilen führen. Grenzen sind nicht starr. Sie unterliegen gesellschaftlicher und kultureller Entwicklungen.

Während der Wander-Exkursionen in dem Kern- und Grenzgebiet Pfalz wollen wir über historisch-politische Grenzsituationen und deren Einfluss auf die Menschen nachdenken. In Vorträgen, Diskussionen und angeleiteten Übungen wollen wir uns mit der Thematik auseinandersetzen, eigene Grenzsituationen reflektieren und Handlungsmöglichkeiten aufzeigen. Dabei sollen die Teilnehmenden Kraft tanken und mit frischer Energie in den Alltag zurückkehren!

Zusammenfassend soll mit der Bildungsfreistellung die Gesundheit und das berufliche Leistungsvermögen nachhaltig gefördert werden, indem die Teilnehmenden wandernd neue Erkenntnisse erlangen, Freude an der Bewegung in der Natur finden und einen erfolgreichen Umgang mit psychischen Grenzsituationen im Einklang mit der Natur und Umwelt finden.

Methoden:

Methoden zur Vermittlung der Seminarinhalte und der Lernziele sind Fachexkursionen, Begegnungen und Diskussionen mit Fachleuten, Gruppenarbeit, Vorträge, Achtsamkeitsübungen, Bewusstes Wahrnehmen der Natur und Landschaft, Austausch und Mitteilen der eigenen Erfahrungen

Die Bildungsfreistellungsmaßnahme findet an fünf aufeinanderfolgenden Werktagen statt und das Bildungsprogramm umfasst mindestens sechs Unterrichtsstunden pro Tag. Die Wanderstrecken umfassen ca. 12 km pro Tag.

Die Veranstaltung steht allen Personen offen.

Programmablauf (Änderungen möglich)

Montag, 22.09.25 | 09:00-16:45 Uhr | 42kaiserslautern, Exkursion: Kaiserslautern

Wir lernen das 42kaiserslautern – den neuen interaktiven Treffpunkt in Kaiserslautern - kennen. Das 42 ist eine Plattform für Begegnung, Innovation und Mitgestaltung und bietet aktuell eine Gesundheitsausstellung an. Zukunftstechnologien können praxisnah erlebt werden. Angeboten wird eine Führung durch die beiden Themenwelten Gesundheit und Ernährung.

Start, 09:00 Uhr:	42kaiserslautern: Das 42 befindet sich in der Eisenbahnstraße 42, 67655 Kaiserslautern. 10 Minuten zu Fuß vom Hauptbahnhof.
09:00-09:45	42kaiserslautern, Denkfabrik Begrüßung und Vorstellungsrunde Vorstellung der Seminarinhalte und Klärung organisatorischer Fragen, Erwartungshaltungen der Teilnehmenden abfragen
10:00-12:00	Zur Bedeutung der Grenze für den Menschen Impulsvortrag, Diskussion im Plenum, Austausch und Gruppenarbeit Referent: NN
12:15-13:45	Mittagspause; Einkehr Cafe Mittendrinn
14:30-16:45	Friedhofsführung, Waldfriedhof Haupteingang Mannheimer Straße (Löwenbrunnen) Grenzüberquerung von der Stadt der Lebenden in die Stadt der Toten, Ort der Entschleunigung, der Trauer, des Gedenkens Arbeit mit den Elementen: Feuer, Erde, Wasser, Luft Referentin: Jutta Lingohr
Ende, 17:00 Uhr:	Hauptfriedhof Kaiserslautern

Themenschwerpunkte am Dienstag und Mittwoch:

Mit dem Eselsweg umgingen die Deidesheimer eine Zollgrenze, um an ihre Mühlen im Mußbachtal zu gelangen. Sie bestand ab 1715 und wurde 1794 von den Franzosen beseitigt. Dann brauchte man den Eselsweg nicht mehr. Im Hohlen Felsen versteckten sich 1848 Deidesheimer Freischärler.

Auch der Brauchtumsbrunnen/Auswandererbrunnen in Deidesheim ist historisch aufschlussreich.

Bei der Wanderung am Mittwoch spielen folgende "Grenzprobleme" eine Rolle:
Mausoleum als Bestattungsform,
Rolle der Burgen am Beispiel der Wolfsburg,
Nollenkopf mit philosophischem Spruch,
"Kanonenweg" mit Bezug zu den "Koalitionskriegen" 1792 - 1794,
"Sühnekreuz" als Schuldeingeständnis nach dem 2. Weltkrieg, Hambacher Fest als wesentlicher Schritt zu Freiheit und Einheit.

Dienstag, 23.09.2025 | 08:00-18:30 Uhr | Deidesheim Eselsweg

Wanderung: Geißbockbrunnen, Schlosspark, Rathaus, Brauchtumsbrunnen
Wanderung Eselsweg im Mühlthal, Stabenbergturm, Hohler Felsen Eselsmühlen und Eselsweg im Mußbachtal, Führung durch die Ausstellung zum Hambacher Fest
Referent: Peter Schniz
Einkehr: Forsthaus Benjental
Treffpunkt HBF Kaiserslautern: 08:25 Uhr (08:34 Uhr Abfahrt)
Ankunft in Kaiserslautern: 17:00 Uhr (voraussichtlich)

Mittwoch, 24.09.2025 | 08:15-17:30 Uhr | Exkursion: Neustadt

Conrad-Freytag-Blick und Mausoleum, Wolfsburgblick, Nollenkopf, Kanonenweg, Speierheld, PWV-Hütte Hohe Loog, Sühnekreuz
Referent: Peter Schniz
Einkehr: Hohe Loog
Treffpunkt HBF Kaiserslautern: 08:25 Uhr (08:34 Uhr Abfahrt nach Neustadt)
Ankunft Kaiserslautern: 17:30 Uhr (voraussichtlich)

Donnerstag, 25.09.2025 | 09:00 bis 16:00 Uhr | VHS, Exkursion Zeitzeichenweg

09:00-12:00	VHS Kaiserslautern, Raum 133 Robust werden mit Übungen aus dem Tai Ji und Qi Gong Keinerlei Vorerfahrungen erforderlich bitte mitbringen bequeme Kleidung, dicke Socken Referent: Elk-Marcus Pistorius
12:00-12:45	Mittagessen in der VHS, Gemeinsame Anreise nach Mehlingen
13:00-17:00	Zeitzeichenweg, Hoher Fels, Schluchtsteig, Waschmühle Der Weg ist Teil des Hochfelsesweges der „Rätselhaften Zeitzeichen“ mit Spuren, vermutlich aus der Vorzeit, der Römerzeit und dem frühen Mittelalter. Thema Grenzen als Grenzüberschreitungen ins Jen-

seits und in den Kosmos in der Vorzeit, Grenzen zwischen Waldterritorien. Während zunächst die historischen Elemente im Mittelpunkt stehen, bieten sich im Hagelgrundtal die abwechslungsreichen Landschaftsbilder für Wahrnehmungsübungen an. Die Tour endet an der Waschmühle. Von dort fährt der Bus zur Stadtmitte.

Ankunft Kaiserslautern: 17:00 Uhr (Kaiserslautern Stadtmitte)
Referentin: Dr. Vera Lenhard

Ankunft Kaiserslautern:

Freitag, 26.09.2025 | 08:15-16:00 Uhr | Exkursion: Hochspeyer

Themenschwerpunkte

An diesem letzten Tag werden wir auf einer kurzweiligen eher leichten Wanderstrecke die Erfahrungen der Woche reflektieren und zusammenfassen. In unserem Alltag begegnen wir stets bewusst und oft auch unterbewusst und nahezu unbemerkt unterschiedlichen Grenzen.

Es gibt vielerlei Grenzen - physischer und psychischer Art:

- territoriale Grenzen
- kulturelle Grenzen
- Grenzen unseres Körpers und unserer Wahrnehmung
- Grenzen des Wachstums

... und viele weitere mehr.

Ergebnisoffen stellen wir uns der Frage, wie wir diese Grenzen erkennen, eventuell künftig auch berücksichtigen wollen.

Wie gehen wir aktiv mit Grenzen um?

Wie können wir Grenzen überwinden?

Wie können wir Grenzerfahrungen bewältigen?

Eine kurze Rast unterwegs ist eingeplant (Rucksackverpflegung).

Der gemeinsame Abschluss mit Übergabe der Teilnahmebescheinigung findet an der Gaststätte Quack in KL statt.

Referentin: Susanne Lorenz

Treffpunkt Hauptbahnhof: 08:45 Uhr (08:58 Uhr Abfahrt nach Hochspeyer)

Einkehr: Abschlussrunde Gaststätte Quack mit Seminarauswertung

Ende: ca. 15:00 Uhr

Bitte beachten: unterwegs gibt es keine Einkehr, Rucksackverpflegung!

Gut zu wissen!

Zielgruppe:

- Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer
- Interessierte Personen

Voraussetzung:

Es sollte eine gute Grundkondition vorhanden sein.

Die Tageswanderungen umfassen ca. 10-12 km.

Für eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung, die dem Arbeitgeber vorgelegt werden kann, ist die Teilnahme an allen Theorieteilen verpflichtend.

Bitte mitbringen:

- Wanderschuhe
- Regenschutz
- Sonnenschutz, Sonnencreme
- Tagesrucksack für eine kleine Stärkung zwischendurch, Getränk
- Rucksackverpflegung (Termin 26.09.2025)
- Bequeme Kleidung, dicken Socken für den Praxisteil Qi Gong am 25.09.2025

Leitung des Seminars:

Peter Schniz, Schulleiter im Ruhestand

Gastreferentinnen und Gastreferenten:

- Jutta Lingohr, Bibliothekarin, Gästeführerin
- Elk-Marcus Pistorius, Dipl. Biologe, Lehrer für Tai Ji und Qi Gong
- Susanne Lorenz (Zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin, Trainerin Gesundheitssport)
- Dr. Vera Lenhard, Landschaftstherapeutin

Kontaktpersonen bei der VHS:

Veranstalter: Volkshochschule Kaiserslautern
Ansprechpartnerin: Susanne Zens, 0631/36258-13
Ansprechpartner: Peter Graf, 0631/36258-15
Anschrift: VHS Kaiserslautern, Kanalstraße 3, 67655 Kaiserslautern

Kosten:

Die Gebühr beträgt 169,00 EUR und umfasst folgende Leistungen:

- geführte Wanderungen (die Tagesetappen umfassen ca. 12 km)
- Eintrittsgelder
- Friedhofsführung
- Vorträge und Impulsreferate
- Workshop „Selbstbehauptung“

Bitte kalkulieren Sie zusätzlich Fahrtkosten in Höhe von ca. 25 EUR ein. Wir bitten um Selbstzahlung in den Pfälzerwald-Hütten und Gaststätten

Kursnummer:

BC5551

Bildungsfreistellung:

Beschäftigte in Rheinland-Pfalz haben einen Rechtsanspruch auf Freistellung von der Arbeit zum Zwecke der beruflichen und gesellschaftspolitischen Weiterbildung unter Fortzahlung des Arbeitsentgelts durch den Arbeitgeber.

Kleine und mittelständische Unternehmen mit weniger als 50 Beschäftigten können beim Weiterbildungsministerium einen Zuschuss zum Arbeitsentgelt beantragen, das während der Freistellung fortzuzahlen ist.

Bitte informieren Sie sich frühzeitig beim:

Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur Rheinland-Pfalz

Postfach 3220, 55022 Mainz

Telefon: 06131/16-2893 bzw. 16-2735, Telefax: 06131/16-5466

bildungsfreistellung@mwwk.rlp.de

Anerkennungsnummer Bildungsfreistellung:

0514/1195/24 vom 18.01.2024 bis zum 12.05.2026

Hinweis: Änderungen und Irrtum vorbehalten

Stand: 16.06.2025