

Präventologen im Porträt: Dorothee Remmler-Bellen



„In jeder Schule ein Schulpräventologe – das ist meine Vision!“

Dorothee Remmler-Bellen ist geprüfte Präventologin, Mathematikerin, Lehrerin, Schulleiterin, verheiratete Mutter vier erwachsener Kinder – und hat jede Menge Visionen und Pläne. Die 56-Jährige lebt und arbeitet in Nettetal am Niederrhein. Ihr Hauptthema ist die Stressprävention. Für den Berufsverband Deutscher Präventologen erarbeitete sie ein Fortbildungskonzept für den „Schulpräventologen“, eine Spezialisierung, die der Verband seit dem Frühjahr 2011 anbietet, und entwickelte federführend das Training „Gesundheit und Lebenskompetenz“.

„Mit fünf wusste ich, dass ich Mathematikerin werden will“, sagt Dorothee Remmler-Bellen. Das wurde sie dann auch zunächst. „Aber zum Ende meines Diplom-Studiums wurde mir klar, dass mich dieser Beruf ins Büro bringen würde und wenig mit Menschen zusammen – und das gefiel mir gar nicht!“ Parallel zur Diplomarbeit arbeitete sie dann schon an einer Privatschule als Mathematiklehrerin. Das tat sie über insgesamt fast zehn Jahre, einige Jahre davon als Schulleiterin und immer mal wieder unterbrochen von Elternzeiten. „Ich habe in diesen Jahren viele Kinder und Jugendliche erlebt, die an verschiedenen Schulen gescheitert waren und die überhaupt keinen Spaß mehr am Lernen hatten“, erinnert sich Remmler-Bellen. Auf der Suche nach Lösungen aus diesem Dilemma, und auch auf der Suche nach neuen beruflichen Perspektiven, stieß sie 2006 auf den Berufsverband und absolvierte bis 2007 das Fernstudium zur geprüften Präventologin.

Ihren Schwerpunkt fand sie durch eine Bemerkung des Studienleiters Dr. Rolf Simon: „Er erzählte uns bei einem Wochenendseminar, dass es in New York „Stresspraxen“ gäbe“, sagt Remmler-Bellen, „das gefiel mir und ich sagte mir: Wenn das in den USA geht, geht

es auch am Niederrhein!“ Sie machte sich selbstständig, entwickelte das Konzept „Schule ohne Stress“ und gab ein gleichnamiges Buch heraus. Sie berät Kinder, Jugendliche und Erwachsene bei der Bewältigung von Stress in Schule, Arbeit und Alltag. Jüngstes Projekt der zielstrebigen Präventologin ist das „Zentrum für Prävention und psychosoziale Weiterbildung“ (ZPPW). Dort bietet sie Seminare, Workshops und Vorträge für Lehrer, Pädagogen und Präventologen zu den Themen Prävention, mentale Fitness und Stressbewältigung an.

Sehr engagiert setzt sich Dorothee Remmler-Bellen auch für den Berufsverband Deutscher Präventologen ein. Sie initiiert Regionaltreffen, präsentiert den Verband auf Messen und Tagungen und beteiligt sich an der Entwicklung und Durchführung neuer Fortbildungsangebote.

Persönliche Entspannung betreibt die 56-Jährige im eigenen Garten („Wenn ich mich geärgert habe, gehe ich Unkraut zupfen!“), beim Klavierspielen und beim klassischen Ballett.

www.zppw.de