

Melanie Gesang
Christina Krause

Gesundheit fördern an Grundschulen!



Modellprojekt „Unsere Schule ...“
Soziale Schulqualität an Grundschulen – Schulinterne Evaluation, Fort- und Weiterbildung

Die Entwicklung und Durchführung des Modellprojektes wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und unterstützt und durchgeführt in den Ländern Bayern, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Saarland, Sachsen-Anhalt und Thüringen.

Melanie Gesang, Jg. 1976, Pädagogin M.A. und Werbekauffrau, fünf Jahre Mitarbeit im Projekt „Selbstwert stärken – Gesundheit fördern“ an der Georg-August-Universität Göttingen. Seit 2005 tätig in der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle des Vereins „Die Brücke e. V.“ in Bad Hersfeld.

Dr. Christina Krause, Dipl.-Päd. (Päd. Psych.), promoviert und habilitiert in Pädagogischer Psychologie an der Ernst-Moritz-Arndt-Universität Greifswald, seit 1995 apl. Professorin für Pädagogische Psychologie und Beratung an der Georg-August-Universität Göttingen. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Ausbildung in Verhaltenstherapie und Familientherapie. Arbeitsschwerpunkte: Entwicklung des Selbstbildes und Selbstwertgefühls bei Kindern- und Jugendlichen, pädagogische Beratung in Schule und Familie im interkulturellen Vergleich, Gesundheitsförderung, Familienberatung.

Pädagogisches Seminar der Georg-August-Universität Göttingen
Baurat-Gerber-Straße 4–6
37073 Göttingen
Tel.: 0551-39 94 55
E-Mail: ckrause@gwdg.de

© Copyright 2005

Institut für berufliche Bildung und Weiterbildung e.V., Göttingen
Alle Rechte vorbehalten

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Photokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Instituts für berufliche Bildung und Weiterbildung e.V. reproduziert, übersetzt oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Satz und Gestaltung: Delta GmbH, Göttingen

Wissenschaftliche und redaktionelle Leitung: Ulrich Geisler, Anne Niederrenk, Wolfgang Muhs

243-0508 – 1. Auflage 2005

Inhaltsverzeichnis	Seite
Gesundheit fördern an Grundschulen?	4
1. Was ist Gesundheit?	6
1.1 Laienkonzepte und subjektive Vorstellungen von Gesundheit	6
1.2 Wissenschaftliche Konzepte	10
1.3 Das Modell der Salutogenese nach Antonovsky	12
1.3.1 Stressoren und Widerstandsressourcen	13
1.3.2 Das Kohärenzgefühl	17
2. Die Grundschule:	
Stressor oder gesundheitsförderlicher Lebensraum?	20
2.1 Schule als Stressor	20
2.2 Schule als gesundheitsförderlicher Lebensraum	28
3. Gesundheit fördern – aber wie?	33
3.1 Körperliches Wohlbefinden	34
3.1.1 Körperwahrnehmung und Bewegung	35
3.1.2 Ernährung und Essverhalten	43
3.2 Psychisches Wohlbefinden	48
3.2.1 Lärm vs. Ruhe	48
3.2.2 Stress- und Angstbewältigung	56
3.3 Soziales Wohlbefinden	66
3.3.1 Gefühle	67
3.3.2 Kommunikation	73
Gesundheit fördern an Grundschulen!	77
Literaturverzeichnis	79
Kommentiertes Literaturverzeichnis	83
Lösungshinweise zu den Übungsaufgaben	85
Wiederholungsfragen	87
Einsendeaufgabe	88

Gesundheit fördern an Grundschulen?

Wenn Sie als Lehrerinnen und Lehrer den Titel dieses Heftes lesen, dann werden Sie sich vielleicht fragen, warum die Gesundheit von Grundschüler überhaupt gefördert werden soll, wo wir doch immer wieder hören, dass die Häufigkeit von Infektionskrankheiten stark zurückgegangen ist.

Doch die Gesundheit von Kindern ist heutzutage auf eine neue Weise gefährdet:

Kinder essen teilweise zu viel und zu kalorienreich, gleichzeitig bewegen sie sich häufig zu wenig. Übergewicht, Probleme des Haltungsapparates und der Koordinationsfähigkeit sind die Folge. Es kommt hinzu, dass auch die Umwelt von Kindern für Bewegung oft wenig geeignet ist. Häufig zeichnet sie sich durch Reizüberflutung und Bewegungsmangel aus. So bieten beengte Wohnverhältnisse und Städte den Kindern z.T. kaum Spielräume für die alltägliche Bewegung. Vielmehr wird die Freizeit oft vor dem Fernseher oder dem Computer verbracht, also im Sitzen.

Überdies sind bereits Grundschüler Hektik, Termindruck und Zeitmangel ausgesetzt. Denn viele Schulkinder haben zahlreiche Termine und Verpflichtungen, wie z.B. Hausaufgaben, Nachhilfe, Sport- und Musikvereine etc. Dies kann zu Stress führen, wenn die notwendige Zeit zur Ruhe und Entspannung fehlt.

Ein weiteres Gesundheitsrisiko besteht in den hohen Leistungserwartungen, die die Erwachsenen an die Kinder haben. Wenn sie diese nicht erfüllen können, hat das häufig psychische Störungen, wie z.B. Angst, zur Folge.

Und schließlich kann der Umgang der Schüler miteinander die Gesundheit beeinträchtigen: Konkurrenzdruck, zwischenmenschliche Konflikte und sogar Mobbing gibt es bereits in der Grundschule.

Dies veranschaulicht, dass Schulkinder heute vielfältigen Risiken ausgesetzt sind, die sie seelisch, physisch und sozial überfordern. Doch Kinder erwerben häufig weder in der Schule noch in der Familie in ausreichendem Maße jene Kompetenzen, die zu einem gesundheitsförderlichen Umgang mit den alltäglichen Belastungen notwendig sind. Die Folge davon ist ein alarmierender Anstieg von psychosomatischen und psychischen Störungen sowie chronischen Erkrankungen im Kindesalter.

Als Lehrkraft stellen Sie sich sicherlich die Frage, wie Sie Ihre Schüler vor all diesen Risiken schützen können. Es kann in der Tat nicht die Aufgabe der Schule sein, die Risiken zu minimieren. Schulische Gesundheitsförderung heißt vielmehr, Kinder dazu zu befähigen, eigenverantwortlich und aktiv mit den alltäglichen Anforderungen des Lebens umzugehen. Dafür müssen sie die notwendigen Kompetenzen erwerben.

Das Anliegen dieses Lehrheftes ist es, dazu einige Anregungen zu geben. Wir wollen das Thema Gesundheitsförderung aufarbeiten und zwar so, dass Mut zum Ausprobieren entsteht. Das geht nur, wenn Gesundheitsförderung als integrativer Bestandteil der Arbeit in Schulen und als Aufgabe für alle Beteiligten verstanden wird. Erst dann ist sie nicht zusätzliche Belastung, sondern Herausforderung und schließlich Erleichterung der täglichen Arbeit.

1. Was ist Gesundheit?

Bevor wir uns näher mit der Gesundheitsförderung an Grundschulen beschäftigen, ist es zunächst einmal wichtig, danach zu fragen, was *Gesundheit* eigentlich bedeutet.

Dazu sind zahlreiche wissenschaftliche Konzepte entstanden. Doch Gesundheit im Sinne einer allgemeingültigen Definition gibt es nicht, auch wenn die Medizin oder die Sozialwissenschaften diesen Eindruck vielleicht vermitteln.

Es ist in der Tat viel wichtiger, dass jeder, der sich für die Gesundheitsförderung engagieren möchte, sich über sein subjektives Verständnis von Gesundheit bewusst wird, denn es gibt kaum einen Begriff, der so stark individuell, geschichtlich, wissenschaftlich, kulturell und politisch beeinflusst ist.

1.1 Laienkonzepte und subjektive Vorstellungen von Gesundheit

Wir möchten uns also zunächst mit den subjektiven Vorstellungen von Gesundheit auseinandersetzen, da wir kein objektiv richtiges Gesundheitsempfinden oder -handeln vermitteln möchten, sondern ein für Sie persönlich richtiges.

Zum Nachdenken und Üben

Bevor wir näher darauf eingehen, welche verschiedenen Sichtweisen zum Thema Gesundheit verbreitet sind, notieren Sie bitte, was Sie persönlich unter Gesundheit verstehen.

.....

.....

.....

.....



Praktische Übung

Fragen Sie Ihre Schüler/innen, was diese unter „Gesundheit“ verstehen. Notieren Sie die Antworten. Achten Sie darauf, ob hierbei die positiven oder negativen Vorstellungen überwiegen.

—	—
.....
—	—
.....
—	—
.....
—	—
.....
—	—
.....
—	—
.....
—	—
.....

Man hat herausgefunden, dass Kinder, wenn sie nach Definitionen von Gesundheit gefragt werden, diese überwiegend als Zustand des Wohlbefindens definieren (vgl. Natapoff 1978). Auch andere Untersuchungen zeigen, dass bei 6-jährigen Kindern die positiven Vorstellungen von Gesundheit vorherrschen. Abwesenheit von Krankheit wird nur selten genannt, erst später wird es differenzierter. Dies hängt auch davon ab, welche Erfahrungen Kinder schon mit Krankheit gemacht haben.

Die subjektiven Vorstellungen entwickeln sich in der Sozialisation jedes Einzelnen und in einem spezifischen gesellschaftlichen Kontext und Klima. Was wir als belastend oder krankmachend wahrnehmen, wird durch die soziale und individuelle Einschätzung beeinflusst. Diese „Wahrnehmung von persönlichen und sozialen Ressourcen [hat] einen entscheidenden Einfluss auf die subjektive Befindlichkeit und auf das gesundheitsbezogene Verhalten des einzelnen“ (Bengel, Strittmatter, Willmann 2000, 15).

Zum Nachdenken und Üben

Im Folgenden haben wir einige Aussagen und Definitionen zur Gesundheit zusammengestellt. Welchen würden Sie am ehesten zustimmen? Machen Sie bitte ein Kreuz in die jeweilige Zeile.



	... schwer erkennbar, da sie sich im Gegensatz zur Krankheit nicht bemerkbar macht.	
	... wenn man mit dem Leben zufrieden ist.	
G	... das „höchste Gut“.	
E	... wenn man in der Lage ist, bestimmte Aufgaben zu erfüllen.	
S	... wenn man ein positives Körpergefühl hat.	
U	... ein dynamisches Gleichgewicht zwischen sich und der Umwelt.	
	... fast ein sozialer Druck, d. h. eine Pflicht, sich fit zu halten.	
N	... das Freisein von Beschwerden.	
D	... wenn man arbeiten und etwas leisten kann.	
H	... eine göttliche Fügung, eine Gabe Gottes.	
E	... das Fehlen körperlicher Symptome.	
I	... Selbstverwirklichung.	
	... die Abwesenheit von Belastungen.	
T	... Freude, Glück und Lebenszufriedenheit.	
I	... nicht zu trennen vom subjektiven Empfinden persönlichen Gesundheitsseins.	
S	... etwas, für das Jeder selbst verantwortlich ist.	
T	... die Abwesenheit von Krankheit.	
	... psychisches Wohlbefinden.	
.	... kein gleich bleibender Zustand, sondern ein Prozess/eine permanente Veränderung.	
.	... eine bestimmte Befindlichkeit des Körpers und der Psyche.	
	... etwas, das man so lange als selbstverständlich empfindet, wie man keine Beeinträchtigungen feststellen kann.	
	... teuer, da ihre Erhaltung und Wiederherstellung hohe öffentliche und private Kosten verursachen kann.	

Tauschen Sie sich anschließend mit Ihren Kolleginnen und Kollegen aus, warum Sie bestimmte Vorstellungen von Gesundheit bejahen können und warum Sie andere eher ablehnen.

Wenn Sie die Aufgabe durchgeführt haben, werden Sie vielleicht bemerkt haben, wie vielfältig die Sichtweisen zum Thema Gesundheit allein in ihrem Kollegium sein können. Ebenso verschieden sind die Begriffsbestimmungen in den einzelnen wissenschaftlichen Disziplinen, wie im folgenden Kapitel deutlich wird.

1.2 Wissenschaftliche Konzepte

Zunächst wollen wir uns den Entstehungshintergrund und den Wandel im System der Gesundheits- und Krankheitsversorgung anschauen.

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts herrschte ein **biomedizinisches Krankheitsmodell** vor, d.h. Krankheit wurde als eine Störung der normalen Funktion des Organismus betrachtet. Damit war Gesundheit einfach nur die Abwesenheit von Krankheit oder das Freisein von Symptomen. Nicht der Mensch stand bei dieser Betrachtungsweise im Vordergrund, sondern seine Erkrankung.

In den 50er Jahren kam das so genannte **Risikofaktorenmodell** auf. Es wurden Faktoren bestimmt, die zur Entstehung einer Krankheit beitragen. Dabei wurde davon ausgegangen, dass, je höher die Zahl der Risikofaktoren, desto höher auch die Wahrscheinlichkeit für eine bestimmte Krankheit sei. Es ging also vor allem um die frühzeitige Erfassung von Risikopatienten und deren Behandlung.

Ab den 70er Jahren gab es heftige Kritik am biomedizinischen Modell. 1979 beschrieb Engel das **biopsychosoziale Modell**, bei dem die Lebensumstände des Menschen einen bedeutsamen Einfluss auf das Wohlbefinden haben. Ob und wann sich eine Person selbst als krank bzw. gesund betrachtet, hängt demnach von einem komplexen Bedingungsgefüge ab (vgl. WHO-Definition von Gesundheit, S. 11).

Beispielhaft macht dies der folgende Ausspruch deutlich:

*„Mein Magen tut weh,
die Leber ist geschwollen,
das Kopfweh hört nicht mehr auf,
und wenn ich von mir selbst reden darf: ich fühle mich auch nicht wohl“.*

(Karl Valentin)

Zu einem erweiterten Verständnis von Gesundheit hat schließlich vor allem die Ottawa-Charta beigetragen, die 1986 auf der ersten weltweiten Tagung der WHO zur Gesundheitsförderung verabschiedet worden ist. Darin heißt es, dass **Gesundheitsförderung** „allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit befähigen“ soll (WHO 1986).

Dem Ansatz der Gesundheitsförderung liegt ein mehrdimensionaler Gesundheitsbegriff zugrunde. Er baut auf dem biopsychosozialen Modell auf.

Demzufolge wird Gesundheit definiert als „ein Zustand vollkommenen **körperlichen, psychischen** und **sozialen Wohlbefindens** und nicht nur als Freisein von Krankheit und Gebrechen“ (WHO 1946).

Obwohl es zahlreiche Kritik an dieser Definition gab, ging es doch erstmals nicht mehr nur um die objektive Bestimmung der Abwesenheit von Krankheit, sondern um eine subjektive Bestimmung von Gesundheit (das Gesundsein wurde hervorgehoben).

Die Frage: „Was macht Menschen krank?“ muss ergänzt werden durch die Frage: „Was hält Menschen gesund?“. Die erste ist kennzeichnend für eine krankheitsorientierte, *pathogenetische*¹ Sichtweise, die andere für eine *salutogenetische*².

In diesem Zusammenhang eröffnet das „**Modell der Salutogenese**“ von Antonovsky (1979) vielfältige Interventions- und Handlungsmöglichkeiten für die Förderung der Gesundheit und soll daher im Folgenden ausführlicher dargestellt werden.

¹ Pathogenese (*Pathos*, griech.: Leiden, Krankheit; *Genese*, griech.: Entstehung)

² Salutogenese (*Salus*, lat.: Unverletztheit, Heil, Glück; *Genese*, griech.: Entstehung)

1.3 Das Modell der Salutogenese nach Antonovsky

Im Unterschied zu anderen Konzepten mit einer krankheitsorientierten (pathogenetischen) Sichtweise, die sich ausschließlich mit der Entstehung und Behandlung von Krankheiten beschäftigen, hat der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1979) ein Modell der Salutogenese entwickelt, bei dem die Frage im Vordergrund steht, warum Menschen trotz einer Vielzahl von Stressoren gesund bleiben. Es geht also vor allem um die Bedingungen von Gesundheit und um Faktoren, die die Gesundheit schützen und erhalten.

Es gibt allerdings keine klare Grenze zwischen gesund und krank: Gesundheit und Krankheit müssen sich demnach nicht ausschließen, sondern sind Endpunkte eines Kontinuums, das Antonovsky „Gesundheits-Krankheits-Kontinuum“ genannt hat. Wichtig ist, dass sowohl subjektive als auch objektive Kriterien bei der Positionierung eine Rolle spielen, und dass sich die Position auf dem Kontinuum ständig verändern kann.

Zum Nachdenken und Üben

Nachstehend ist das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum graphisch dargestellt.



gesund ←-----> krank

Wo würden Sie sich zwischen dem gesunden und dem kranken Pol einordnen? Machen Sie bitte in den folgenden drei Wochen jeden zweiten Tag ein Kreuz mit dem dazugehörigen Datum an der entsprechenden Stelle des Kontinuums.

Diskutieren Sie anschließend mit einer Kollegin oder einem Kollegen, was Sie in Bezug auf Ihr eigenes Wohlbefinden bzw. die Veränderung Ihrer Position auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum festgestellt haben.

1.3.1 Stressoren und Widerstandsressourcen

Wo genau wir uns auf dem zuvor genannten Kontinuum gerade befinden, wird durch einen interaktiven Prozess zwischen belastenden Faktoren (**Stressoren**) und schützenden Faktoren (**Widerstandsressourcen**) bestimmt.

Antonovsky beschreibt Stressoren als Anforderungen, die auf den Menschen einwirken und die einen Spannungszustand erzeugen.

Wir unterscheiden uns darin, wie effizient wir diesen Spannungszustand bewältigen.

Es gibt zahlreiche Stressoren, denen Kinder und Erwachsene im täglichen Leben ausgesetzt sind.

Zum Nachdenken und Üben**Übungsaufgabe 1**

Ordnen Sie bitte die einzelnen **Stressoren** den jeweiligen Kategorien zu, indem Sie den dazugehörigen Buchstaben in die Kästchen eintragen.

A) physikalische Stressoren	<input type="checkbox"/> Lärm
B) soziale Stressoren	<input type="checkbox"/> Hunger
C) körperliche Stressoren	<input type="checkbox"/> Behinderung
D) psychische Stressoren	<input type="checkbox"/> zwischenmenschliche Konflikte
	<input type="checkbox"/> Kälte/Hitze
	<input type="checkbox"/> Konkurrenz
	<input type="checkbox"/> Fehlernährung
	<input type="checkbox"/> Überforderung/Unterforderung
	<input type="checkbox"/> Prüfungen
	<input type="checkbox"/> Trennungen/Verluste
	<input type="checkbox"/> Zeitmangel
	<input type="checkbox"/> Verletzung
	<input type="checkbox"/> Isolation
	<input type="checkbox"/> Leistungsdruck
	<input type="checkbox"/> Bewegungsmangel

Sicherlich sind Sie und Ihre Kolleginnen und Kollegen ähnlichen Belastungen und Stressoren ausgesetzt, wie z.B. beruflichen Anforderungen, Lärm, privaten Problemen oder körperlichen Beschwerden. Doch trotz gleicher Belastungen kann das subjektive Erleben von Gesundsein oder Kranksein bei Ihnen ganz unterschiedlich sein. Folglich muss es irgendetwas geben, was der eine hat und der andere nicht, das Sie gesund bleiben lässt.

Reflektieren Sie Ihren Schulalltag. Erstellen Sie eine Liste mit Stressoren/Anforderungen, denen Sie durch Ihre Arbeit in der Schule ausgesetzt sind. Kreuzen Sie anschließend an, ob Sie diese sehr wenig (1) oder sehr stark (6) belasten.

	1	2	3	4	5	6
—						
—						
—						
—						
—						

Stressoren können nicht immer vermieden werden. Viel wichtiger ist es, wie mit belastenden Situationen und körperlichen Spannungszuständen umgegangen wird. Ob der Stressor nun pathogen (krankmachend), neutral oder gesundheitsförderlich wirkt, hängt von der Wirksamkeit der Bewältigung der Spannungszustände ab, also folglich von den verfügbaren Widerstandsressourcen.

Bei einer schlechten Spannungsbewältigung kann ein Stresssyndrom entstehen und die Position auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum kann sich in Richtung des kranken Pols verschieben. Hingegen kann eine gute Stressbewältigung einen gesundheitsförderlichen Effekt haben.

Entscheidend ist dabei die Frage, unter welchen Umständen eine adäquate Bewältigung gelingt. Dabei ist von besonderer Bedeutung, auf welche Ressourcen wir zurückgreifen können.

Zum Nachdenken und Üben**Übungsaufgabe 2**

Ordnen Sie die einzelnen **Widerstandsressourcen** den jeweiligen Kategorien zu, indem Sie den dazugehörigen Buchstaben in die Kästchen eintragen.

A) körperliche Ressourcen	<input type="checkbox"/> starker Selbstwert
B) psychische Ressourcen	<input type="checkbox"/> aktive Teilnahme an Entscheidungsprozessen
C) materielle Ressourcen	<input type="checkbox"/> gesunde Ernährung
D) soziale Ressourcen	<input type="checkbox"/> kulturelle Stabilität
E) kulturelle Ressourcen	<input type="checkbox"/> Ruhe/Stille
F) makrostrukturelle Ressourcen	<input type="checkbox"/> Intelligenz
	<input type="checkbox"/> Bewegung
	<input type="checkbox"/> soziale Unterstützung
	<input type="checkbox"/> gesellschaftliche Strukturen
	<input type="checkbox"/> finanzielle Absicherung
	<input type="checkbox"/> gutes Immunsystem
	<input type="checkbox"/> soziale Integration
	<input type="checkbox"/> günstige familiäre Bedingungen
	<input type="checkbox"/> effiziente Stress-/Angstbewältigung
	<input type="checkbox"/> materielle Unterstützung durch andere Menschen

Überlegen Sie, welche Ressourcen Ihnen im Umgang mit Stressoren helfen bzw. geholfen haben. Bewerten Sie anschließend, ob diese sehr wenig (1) oder sehr gut (6) geholfen haben.

1 2 3 4 5 6

—
 —
 —
 —
 —

Vergleichen Sie, ob Ihre Kolleginnen und Kollegen eventuell die gleichen Stressoren und Ressourcen aufgeführt haben. Warum nehmen einige unter Ihnen die gleichen Anforderungen vielleicht als mehr oder weniger belastend wahr? Was hilft den anderen bei der Stressbewältigung?

1.3.2 Das Kohärenzgefühl

Im Folgenden werden drei Faktoren beschrieben, von denen es nach Antonovsky im Wesentlichen abhängt, wie gut wir in der Lage sind, vorhandene Ressourcen zum Erhalt unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens zu nutzen.

Nach der Auffassung von Antonovsky wird Gesundheit gefördert, wenn wir ein hohes Kohärenzgefühl besitzen. Er beschreibt das Kohärenzgefühl folgendermaßen (vgl. Bengel/Strittmatter/Willmann 2000, 29f):

„Eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes Gefühl des Vertrauens hat, ...

... dass man bestimmte Situationen **erklären**, vorhersehen und verstehen kann

(Gefühl von **Verstehbarkeit**)

...dass man die nötigen Ressourcen zur Verfügung hat, um diese Situationen zu **bewältigen**

(Gefühl von **Bewältigbarkeit**)

...und dass die Anforderungen als **sinnvolle** Herausforderungen betrachtet werden

(Gefühl von **Sinnhaftigkeit**).

Beispiel: Man stelle sich ein Kind vor, das zum Klassensprecher gewählt wird. Diese Wahl stellt einen positiven Stressor für diesen Schüler dar. Dieser Stressor wird von dem Kind mit starkem Kohärenzgefühl (SOC) als Herausforderung erlebt und löst aufgeregte Spannung aus, es empfindet Freude und Stolz.

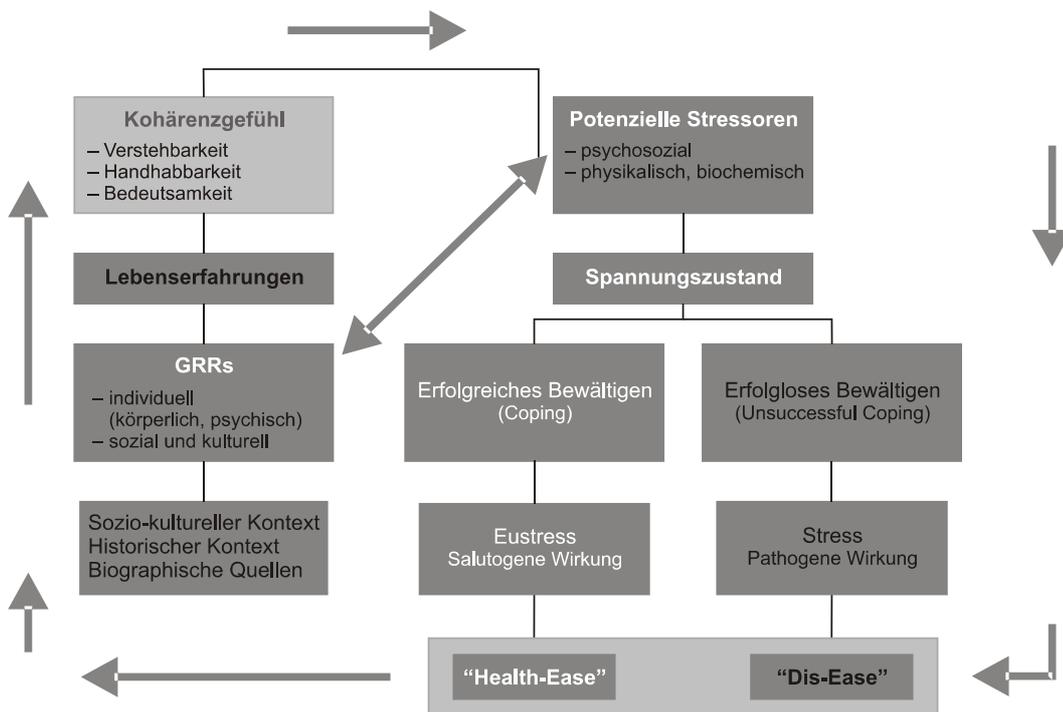
Das Kind mit schwachem SOC wird der neuen Aufgabe wenig Optimismus entgegenbringen, Emotionen wie Verunsicherung und Angst sind eher wahrscheinlich. Es wird sich vor Augen führen, dass es nun vor allen sprechen muss, dass es mit der Klassenlehrerin verhandeln muss, dass es also viel mehr Verantwortung haben und im Blickfeld anderer Personen stehen wird.

Das sieht natürlich auch das Kind mit starkem SOC, jedoch mit dem Unterschied, dass sich dieses Kind ziemlich genau vorstellen kann, was das im Einzelnen heißt, und dass es daran glaubt, die nötigen Ressourcen zu haben, um dieser Herausforderung nachkommen zu können.



Im Laufe der Kindheit und Jugend entwickelt sich das Kohärenzgefühl. Es wird von den gesammelten Erfahrungen und Erlebnissen beeinflusst. Ob sich ein starkes oder ein schwaches Kohärenzgefühl herausbildet, hängt für Antonovsky vor allem von der Verfügbarkeit bestimmter Ressourcen (wie Selbstwert, soziale Unterstützung, etc.) ab.

Im Folgenden ist das gesamte Modell der Salutogenese noch einmal in seiner verkürzten Form grafisch dargestellt.



(Quelle: Krause u.a. 2004, 32)

Mit diesem Modell hat Antonovsky eine umfassende Theorie entworfen, aus der sich Maßnahmen der Gesundheitsförderung plausibel ableiten lassen.

2. Die Grundschule: Stressor oder gesundheitsförderlicher Lebensraum?

Schule ist zum einen ein bedeutsamer Stressfaktor für Kinder, sie trägt also zur Entstehung von Krankheiten bei. Wir müssen heute bei 20 % der Schülerinnen und Schüler mit sehr starken Gesundheitsbeeinträchtigungen rechnen, die sich hinderlich auf ihre schulische Leistungsfähigkeit auswirken (vgl. Hurrelmann 2004, 28).

Schule ist zum anderen auch ein Ort, der zu einem gesundheitsförderlichen Lebensraum werden kann, und wo gesundheitsfördernde Maßnahmen alle erreichen können.

2.1 Schule als Stressor

Es ist sicherlich nicht zu übersehen, dass der Stressor „Schule“ gegenwärtig eher gesundheitsschädigend ist. Die von Schülern und Schülerinnen am häufigsten genannten Probleme stehen im Zusammenhang mit Schule und Schulleistungen. Ein großer Teil der Heranwachsenden fühlt sich in der Schule nicht wohl. In einer Untersuchung von Czerwenka, Nölle u. a. (1990) äußerten sich 72 % der Schülerinnen und Schüler negativ über ihr Wohlbefinden in der Schule.

Die folgende Übung verdeutlicht, worin die Gründe dafür liegen könnten.

Zum Nachdenken und Üben

Während Sie den nachfolgenden Text lesen, überlegen Sie, ob die einzelnen Aussagen Ihrer Meinung nach zutreffen, z.T. zutreffen oder gar nicht zutreffen. Machen Sie anschließend auf der rechten Seite ein Kreuz in das jeweilige Feld.



	trifft zu	trifft zum Teil zu	trifft gar nicht zu
Das <i>Interaktions- und Kommunikationsgeschehen</i> in der Schulklasse ist auf schulische Inhalte eingeengt. Lehrerinnen kennen häufig nur einen Ausschnitt der Persönlichkeit der Schülerinnen.			
Die Kinder geraten in vielfältige Konfliktsituationen, für deren Bewältigung ihnen noch die nötigen sozialen Kompetenzen fehlen. Die <i>soziale Akzeptanz</i> durch Mitschüler und Lehrer ist eine für die Erhaltung des positiven Selbstwertes notwendige Voraussetzung. Wenn das Gefühl des Angenommenseins und des Dazugehörens in der Kindergruppe sowie des Geliebtwerdens in der Familie in Gefahr gerät, dann werden Kinder zu verschiedenen Bewältigungsstrategien greifen (z. B. „Vorbilder“ aus der Erwachsenenwelt und dem TV), die jedoch meist nicht entwicklungsförderlich sind.			
Die <i>institutionellen Rahmenbedingungen</i> sind eher gesundheitsschädigend als gesundheitsförderlich (Lärm, Bewegungsmangel, kein gemeinsames Mittagessen).			
Eltern verhalten sich mehr oder weniger kooperativ und üben häufig zusätzlichen Druck auf ihre Kinder aus. Sorge um die Karriere des Kindes und dessen Zukunft führen zu <i>überhöhten Erwartungen</i> und einer Überbewertung der Schulleistungen. Das Kind erlebt das wiederum als Liebesverlust, was den Stress und die Angst erhöht.			
Grundschul Kinder können sich der Dominanz von Schule kaum entziehen, denn die neue gesellschaftliche Position wird täglich erlebt. Immanenter <i>Leistungsdruck</i> und frühe Selektion in „gut“ und „schlecht“ bzw. „intelligent“ und „dumm“ sind demotivierend für das Lernen.			

Praxisbeispiel: Ein Junge des dritten Schuljahres bringt in seiner Selbstbeschreibung Folgendes zum Ausdruck (vgl. Krause 1996, 46f): „Ich bin nicht gut in der Schule, ich bin schlecht. Ich möchte mich bessern. Ich bin unartig im Unterricht. Mein Betragen ist auch schlecht. Die Besserung gelingt mir nie“.



Maja (Klasse 2) brachte die Bedeutung der elterlichen Reaktion auf Schulleistungen sehr deutlich zum Ausdruck, wenn sie schrieb: „Verbessern muss ich, dass ich zu Hause artig bin. Und dass ich in der Schule gut lerne. Dann schimpft Mutti nicht mehr so doll mit mir. Meistens bringe ich gute Zensuren nach Hause. Dann freut sich Mutti doll“.

Zum Nachdenken und Üben

Schauen wir uns die Belastungen, denen Kinder in der Schule ausgesetzt sind, etwas genauer an. Lösen Sie dazu die folgende Aufgabe zunächst für sich allein und diskutieren Sie die Ergebnisse anschließend in der Gruppe.



Welchen Belastungen sind Schulkinder ausgesetzt? (Sie können auch noch weitere Stressoren ergänzen.)

Belastung	hoch	mäßig	gering
1. Lärm			
2. Leistungsdruck			
3. Konflikte mit anderen Kindern			
4. Kränkungen			
5. Zeitdruck			
6. hohe Erwartungen der Eltern			
7. Angst vor Bewertung			
8. Hausaufgaben			
9.			
10.			
11.			
12.			

Praktische Übung

Sprechen Sie mit den Kindern Ihrer Klasse über Stress. Sie können mit der Geschichte von Lisa Stressig beginnen.

Die Geschichte von Lisa Stressig

Dies ist die Geschichte von einem Mädchen mit dem Namen Lisa. Lisa ist 10 Jahre alt und geht in die vierte Klasse. Manchmal hat Lisa an einem Tag so viel zu tun, dass ein einziger Tag dafür eigentlich gar nicht ausreicht. Wenn ihr Lust habt, begleiten wir Lisa einen Tag lang.

Es ist Donnerstagmorgen, 7.30 Uhr, und Lisa wird von ihrem Vater geweckt: „Lisa, ich wecke dich jetzt zum dritten Mal. Wenn du nicht ganz schnell aufstehst, kann ich dich nicht mit zur Schule nehmen.“ „So ein Mist!“, denkt sich Lisa, „ich bin doch gerade erst eingeschlafen. Und jetzt soll ich schon wieder aufstehen.“ Sie kriecht aus dem Bett und schleppt sich, mehr schlafend als wach, ins Badezimmer. Nach zehn Minuten kommt Lisa in die Küche. Mama ist schon weg und Papa steht angezogen und abfahrbereit da und wartet. Na gut, fällt das Frühstück heute eben aus. Lisa nimmt sich schnell einen Apfel für die Pause, vergisst jedoch in aller Eile, ihre Turnschuhe für den Sportunterricht einzupacken.

Um 8.05 Uhr schlüpfte Lisa gerade noch rechtzeitig vor ihrer Lehrerin in die Klasse. Zuerst eine Stunde Musik, so ganz wach ist sie immer noch nicht. Danach eine Stunde Mathe, das ist o.k.; aber in der dritten Stunde hat sie Deutsch und plötzlich fällt Lisa ein, dass sie den Aufsatz gestern Abend gar nicht zu Ende geschrieben hat. Sie rutscht unruhig auf ihrem Stuhl hin und her. Soll sie es gleich sagen oder lieber darauf hoffen, dass sie gar nicht dazu kommen, die Hausaufgabe zu besprechen? Ihr müsst wissen, der Deutschlehrer von Lisa ist ungefähr so alt wie Lisas Opa und manchmal vergisst er, die Hausaufgaben zu kontrollieren. Heute hat Lisa Glück; die Hausaufgaben fallen dem Lehrer erst beim Klingeln wieder ein. Lisa läuft mit den anderen schnell aus der Klasse. Noch eine Stunde Sport, dann wäre die Schule für heute geschafft. Lisa freut sich, denn Sport mag sie am liebsten von allen Fächern. In der Sporthalle finden wir Lisa auf der Bank wieder. Ihr erinnert euch, die Turnschuhe... Die Sportstunde erscheint Lisa unheimlich lang und als die Lehrerin nach einer Ewigkeit endlich alle in die Umkleidekabine schickt, hat Lisa so richtig schlechte Laune. Wenigstens ist jetzt die Schule vorbei.

Als Lisa zu Hause ist, ist es schon 12.00 Uhr. Sie muss sich schon wieder beeilen, denn um 13.30 Uhr kommt Mama, um sie zur Musikschule zum Gitarrenunterricht zu fahren. Bis dahin müssen die Hausaufgaben fertig sein, denn um 15.30 Uhr ist sie bei Jan zum Geburtstag eingeladen und um 18.00 Uhr hat sie Schwimmtraining.

Also gut, zum Mittagessen muss heute mal ein Käsebrot reichen. Lisa setzt sich an ihren Schreibtisch, kaut an ihrem Käsebrot und versucht, die Matheaufgaben zu lösen, als es an der Tür klingelt. Es ist Jan, der ihr sein neues Fahrrad zeigen will. Er muss Lisa nicht lange dazu überreden, mit ihm Fahrrad zu fahren. Als Lisa wieder zu Hause ankommt, wartet Mama schon. Es geht sofort weiter zum Gitarrenunterricht. So richtig geübt hat Lisa nicht und sie ist froh, als die Stunde zu Ende ist.

Auf Jans Geburtstagsfeier ist es toll, nur leider ist sie für Lisa viel zu schnell zu Ende, denn sie muss schließlich zum Schwimmtraining. Auch das Schwimmen will ihr heute keinen rechten Spaß machen, sie ist viel zu müde. Um 19.30 Uhr ist Lisa endlich wieder zu Hause. „Und, was hast du heute alles so erlebt?“, fragt Papa beim Abendessen. Lisa antwortet nicht; sie ist beim Essen eingeschlafen. Papa trägt sie ins Bett und deckt sie zu. „Dann schlaf mal schön“, hört sie ihn noch sagen.

Lisa wird wach, als Papa in ihr Zimmer kommt. Es ist Freitagmorgen, 7.30 Uhr. „Lisa, ich wecke dich jetzt zum dritten Mal. Wenn du nicht ganz schnell aufstehst, kann ich dich nicht mit zur Schule nehmen.“ „So ein Mist!“, denkt sich Lisa, „ich bin doch gerade erst eingeschlafen.“

(Quelle: Krause u. a. 2001, 73)

Nachdem Sie die Geschichte gelesen haben, lassen Sie die Kinder auf Kärtchen aufschreiben, was ihnen Stress macht. Wenn pro Stresssituation ein kleines Kärtchen verwendet wird, könnten Sie die Karten dann in Kategorien ordnen und aufkleben lassen.

Als Vorlage können Sie die „Stresswaage“ (nach Klein-Heßling/Lohaus 1998) auf Seite 59 verwenden.

Vergleichen Sie die Stressoren Ihrer Schulkinder mit denen anderer Kinder aus dem vierten Schuljahr eines Göttinger Projekts zur „Gesundheitsförderung in Grundschulen“ (Krause u. a.; unveröffentlichte Ergebnisse).

Die folgende Tabelle zeigt, über welche Stressoren Grundschul Kinder (n=64) während einer Stunde zum Thema Stress berichtet haben.

Ich habe Stress, wenn ...

Familie	63
Streit mit den Eltern	18
Streit/Gewalt mit den Geschwistern	16
Streit mit den Großeltern	2
Streit mit den Verwandten	1
zu wenig die Eltern sehen	1
in den Urlaub fahren	1
Arbeiten im Hause/für die Familie	24
Schule	86
Hausaufgaben	26
Klassenarbeiten	11
schlechte Noten	3
Lehrer	3
Ärger in der Schule	1
Streit mit/Hänseln von Mitschülern	12
frühes Aufstehen	12
zu spät kommen	1
üben/lernen	3
Leistungsdruck	14
Streit mit Freunden	6
Termine/Zeitdruck	34
Sport am Nachmittag	22
Musikunterricht	4
negativer Gefühlszustand	1
Angst in der Nacht	1
allein sein	2
Langeweile	2
etwas nicht funktioniert	4
Sonstige Einzelaussagen	15
nichts; ausrücken; warten; Stress; das Leben; alles; Lärm; Hektik; Nudeln; Studenten; Sterne; Entspannung; Videospiele; behindert sein; Bahnfahrer	

(Krause, unveröffentlichte Ergebnisse 2005)

Zum Nachdenken und Üben

Beobachten Sie während eines schriftlichen Leistungstests, zum Beispiel einer Kontrollarbeit in Mathematik, einmal genauer zwei Kinder, von denen Sie wissen, dass sie es schwer haben, die Aufgaben zu lösen. Versuchen Sie die unterschiedlichen Symptome für Stress zu erkennen.



Was bemerken Sie an körperlichen Symptomen? Kreuzen Sie die zutreffenden Symptome an und ergänzen Sie.

	Kind A	Kind B
schwitzt		
zittert		
weint		
rutscht hin und her		
lacht		
ist rot im Gesicht		
hat Bauchschmerzen		
muss auf Toilette		

Was bemerken Sie an Verhaltenssymptomen? Kreuzen Sie die zutreffenden Symptome an und ergänzen Sie.

	Kind A	Kind B
stört andere		
rutscht hin und her		
kratzt sich		
bittet Sie häufig zu sich		
fragt andere		
fängt alles noch einmal an		

Zusammenfassung

Wir können festhalten, dass Schule für Kinder oft Stress bedeutet. Ihr Selbstwertgefühl gerät in Gefahr. Die Stresssymptome sind vielfältig. Lernen unter Leistungsdruck und Lernen aus Angst machen krank. Lernen bei Lärm, Lernen unter Konkurrenzdruck und Mobbing sind in höchstem Maße belastend.

Wenn wir die genannten Stressoren, denen Grundschul Kinder häufig ausgesetzt sind, betrachten, dann fällt auf, dass es sich überwiegend um psychische Belastungen handelt. Demzufolge haben sich auch die Auswirkungen verändert. Wir haben es heute oft mit den psychosomatischen Folgen von Stress, Bewegungsarmut und falschem Ernährungsverhalten zu tun.

Da alle Kinder – und im Grundschulalter noch unselektiert gemeinsam – zur Schule gehen, kann und muss Schule ein gesundheitsförderlicher Lebensraum sein bzw. werden.

2.2 Schule als gesundheitsförderlicher Lebensraum

Gesundheitsförderung in der Grundschule kann langfristig und umfassend durchgeführt werden, da man alle Kinder erreichen und in früher Kindheit beginnen kann. Schule sollte ein gesundheitsförderlicher Lern- und Lebensraum sein. Denn eine gute Schule ist eine gesunde Schule!

Zum Nachdenken und Üben

Woran denken Sie, wenn Sie den Begriff „Gesunde Schule“ hören? Gibt es denn auch eine „Ungesunde Schule?“ Sammeln Sie in der folgenden Tabelle Ihre Ideen zur gesunden und ungesunden Schule.



Schule ist...	
gesund, wenn	ungesund, wenn

Ordnen Sie die Stichwörter, die Sie in der Tabelle eingefügt haben, nach folgenden drei Bereichen:

	gesund	ungesund
Ernährungsverhalten		
Bewegung		
Stressmanagement		

Die „neuen“ Krankheiten, die Kinder heute haben, sind eine Folge falscher Ernährung und ungesunden Ernährungsverhaltens, die Folge von Bewegungsarmut und von unzureichender Bewältigung der psychischen und sozialen Anforderungen.

In den letzten 20 Jahren sind eine Reihe von Gesundheitsprogrammen entwickelt worden, die den gesundheitlichen Folgen, wie Adipositas, Koordinationsstörungen, Störungen der Sinnesentwicklung und seelischen Problemen, entgegenwirken wollen. Wir haben einige davon im Schlussteil dieses Lehrheftes aufgeführt.

- *Eine „Gesunde Schule“ ist eine gute Schule für alle in ihr Tätigen. Wie schätzen Sie Ihre Schule ein? Bietet Sie nicht nur für Kinder, sondern auch für die Lehrkräfte ein gesundes Umfeld? Überlegen Sie einmal, was Sie in Ihrer Schule tun könnten, um sie für die Lehrkräfte noch „gesünder“ zu machen.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Die folgende Übersicht bringt zum Ausdruck, was wir unter einer „gesunden Schule“ verstehen (gesunde-schulen.ch, Wettstein 2005, 16)

- Gesunde Schulen sind in Entwicklung und darum noch lange nicht perfekt.
- Gesunde Schulen entscheiden selbst, dass sie dieses Profil wollen.
- Gesunde Schulen sind (wie alle guten Schulen) Leistungsschulen. Leistung und Wohlbefinden bedingen sich gegenseitig.
- Gesunde Schulen sind Beziehungsschulen: Beziehungen pflegen, Zugehörigkeit, einander zuhören, Wertschätzung aller.
- Gesunde Schulen sind „im Gleichgewicht“, sie leben die dynamische Balance, sie sind bewegt und ruhend, sind Schulen in Wohlspannung.
- Gesunde Schulen lassen sich, wie alle guten Schulen, beraten.
- Gesunde Schulen (wie alle guten Schulen) anerkennen Grenzen. Es reicht, arbeitsfähig zu sein, es muss nicht alles perfekt sein. Die Beteiligten dürfen Fehler machen. Und Harmonie ist kein Dauerzustand.

Zum Nachdenken und Üben



- Stellen Sie in einer Liste zusammen, was sich in Ihrer Schule in den letzten fünf Jahren in Bezug auf gesundheitsförderliche Bedingungen verändert hat.

.....

.....

.....

.....

.....

- Fertigen Sie eine zweite Liste an, in der Sie zusammen tragen, was sich verändern müsste.

.....

.....

.....

.....

.....

- Schließlich überlegen Sie, was Ihr eigener Beitrag war oder sein könnte.

.....

.....

.....

.....

.....

Zusammenfassung

Die Schule wird immer mehr gefordert sein, die Kompetenzen ihrer Schüler und Schülerinnen zur Bewältigung der alltäglichen Risiken zu entwickeln und zu fördern. Aus einer salutogenetischen Perspektive betrachtet, ist die wesentliche Aufgabe der Gesundheitserziehung und Gesundheitsförderung die Entwicklung eines hohen Kohärenzgefühls (siehe Kapitel 1.3.2). Kinder sollen lernen, dass sie erfolgreich mit äußeren und inneren Anforderungen der Umwelt umgehen können. Gesundheitsprogramme wollen Fähigkeiten und Potentiale fördern, die hilfreich sind für das Wohlbefinden von Kindern in ihrem Alltag.

Damit Kinder erfolgreich solche Fähigkeiten erlernen und anwenden können, müssen sie auf eine kindgerechte und aktivitätsorientierte Art und Weise vermittelt und geübt werden. Die praktische Umsetzung muss deshalb die Bedürfnisse der Kinder, ihre kognitiven Strukturen und bisherigen Erfahrungen berücksichtigen.

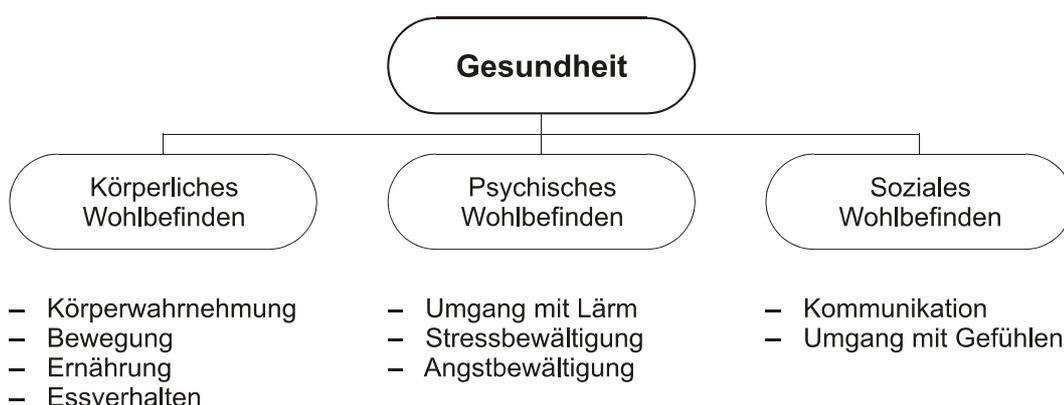
3. Gesundheit fördern – aber wie?

Zum Wohlbefinden eines Menschen tragen sowohl seine körperliche Fitness, seine seelische Zufriedenheit als auch sein soziales Wohlbefinden bei. Außerdem hat das eine Einfluss auf das andere: Wir können nicht einschlafen, weil wir die Gedanken an die vor uns liegenden Aufgaben nicht loswerden. Das wiederum macht uns am nächsten Tag gereizt, wir streiten mit unseren Mitmenschen, wir leiden unter Muskelverspannungen und Kopfschmerzen. Daraus entstehen wieder neue Probleme, weil wir unsere Aufgaben nicht erfüllen können – es beginnt der so genannte Teufelskreis zu wirken.

Sie alle kennen solche Situationen. Wenn Sie diese öfter erleben, dann wird das Gefühl, die Dinge nicht mehr zu schaffen und zu versagen, immer größer. Die verzweifelten Bemühungen machen die Sache meist schlimmer. Schließlich streikt der Körper, und wenn Sie nicht rechtzeitig seine Alarm-signale hören, dann kann das schlimme Folgen haben.

Für diese gesundheitlichen Zusammenhänge von Körper, Psyche und sozialer Umwelt möchte die Gesundheitsförderung sensibilisieren und dadurch bewusst zur Erhaltung der Gesundheit beitragen.

Die nachfolgende Abbildung gibt einen Überblick, in welchen Bereichen Lehrkräfte und Schulkinder gemeinsam gesundheitsförderliche Kompetenzen entwickeln können.



3.1 Körperliches Wohlbefinden

Ob sich Kinder und Erwachsene wohl oder unwohl, entspannt oder gestresst, zufrieden oder unzufrieden fühlen, ist u. a. von der **Ernährung** und der **Bewegung**, also dem Umgang mit dem Körper, abhängig. Daher wollen wir uns in diesem Kapitel zunächst mit dem körperlichen Wohlbefinden beschäftigen.

Es ist wichtig, dass Kinder ihren Körper bewusst erleben, wahrnehmen und verstehen lernen. Gesundheitsförderung in der Grundschule kann Kindern die nötigen Ressourcen vermitteln, indem sie z. B. durch die Wahrnehmung des eigenen Körpers und des Ess-/ Ernährungsverhaltens dabei unterstützt werden, gesundheitsförderlich mit dem eigenen Körper umzugehen. Dies können wichtige Voraussetzungen sein, um das Gleichgewicht zwischen Anforderungen und Ressourcen bereits im Grundschulalter selbst herstellen zu können.

Zum Nachdenken und Üben

Was trägt in der Schule zum körperlichen Wohlbefinden bei, was wirkt ihm entgegen? Tragen Sie Ihre Erfahrungen in die Tabelle ein.



Das körperliche Wohlbefinden wird in der Schule	
gefördert durch ...	behindert durch ...

Welche Seite der Tabelle beinhaltet mehr Aussagen? Wenn es die rechte Seite ist, dann wird in Ihrer Schule das Gleichgewicht zwischen Anforderungen und Ressourcen nur ungenügend hergestellt. Dann sollten Sie in der Schule eine Diskussion dazu anregen.

3.1.1 Körperwahrnehmung und Bewegung

In der Schule erhalten die Kinder sicherlich ausreichend Informationen über das Skelett, die Muskulatur, die Organe, sowie über das Verdauungs- und Ernährungssystem. Körperwahrnehmung und das Bewusstsein für den eigenen Körper stehen dabei weniger im Blickfeld, sind aber ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitserziehung.

Denn die Körperwahrnehmung ist zugleich Basis von Selbstbewusstsein: nur wenn Kinder ihren Körper, ihre Bedürfnisse und sich selbst spüren, können sie ein gesundes Selbstvertrauen und -bewusstsein entwickeln (vgl. Lenzen u. a. 1996, 74). Und dies trägt wiederum zum persönlichen Wohlbefinden bei.

Wir wollen daher mit verschiedenen Übungen versuchen, die Aufmerksamkeit der Kinder auf den eigenen Körper zu lenken. Doch nicht nur für Schulkinder, auch für Lehrkräfte ist es wichtig, sich des eigenen Körpers bewusst zu werden.

Körperwahrnehmung

Viele alltägliche Verhaltensweisen, wie Sitzen, Stehen, und Liegen, wirken sich auf das Wohlbefinden und die Gesundheit aus, ohne dass wir uns darüber Gedanken machen oder dabei bewusst auf den Körper achten. Oft schenken wir unserem Körper so lange gar keine Beachtung, wie er uns keine Beschwerden bereitet. Und selbst wenn Schmerzen auftreten, werden zumeist nur einzelne Körperpartien betrachtet.

- *Beobachten Sie Ihre Kollegen, wenn Sie in den Pausen im Lehrerzimmer sind. Wie sitzen die Kollegen und wie sitzen Sie selbst? Wechseln Sie nun häufiger bewusst ihre Position. Wie fühlt sich das an? Fühlen Sie sich in einer anderen, vielleicht ungewohnten Position wohler?*

Die gleiche Übung können Sie auch im Stehen durchführen.

Praktische Übung

Damit Ihre Schüler den eigenen Körper kennen lernen und auch fühlen können, machen Sie mit ihnen eine Partnerübung, bei der Sie als Lehrkraft natürlich auch selbst teilnehmen können. Diese Übung dient der Selbstwahrnehmung und gleichzeitig zur Lockerung der Muskulatur.

Dabei verwenden Sie und Ihre Schüler einen Tennisball (oder einen anderen runden Gegenstand) und rollen mit unterschiedlichem Druck langsam über den Körper des Partners. Dieser soll genau die einzelnen Körperteile spüren und sich darauf konzentrieren, wie sich das anfühlt.

Jeder Mensch hat eine eigene Einstellung zu seinem Körper und zu seinem Aussehen. Diese Einstellung hat auch damit zu tun, ob man sich selbst annehmen oder weniger gut annehmen kann. Sich seiner selbst bewusst zu sein, heißt auch, die eigenen Stärken und Schwächen zu kennen und anzuerkennen.

Zum Nachdenken und Üben

Machen Sie und Ihre Kollegen in das jeweilige Kästchen ein Kreuz, dessen Antwort am Besten auf Ihre Einstellung zu Ihrem Körper zutrifft. Lassen Sie die folgenden zwei Übungen anschließend auch Ihre Schülerinnen und Schüler machen.



Ich bin mit meinem Körper...

sehr zufrieden	zufrieden	nicht so ganz zufrieden	überhaupt nicht zufrieden

Woran würden Sie am liebsten etwas an sich verändern?

Gewicht	bestimmtes Körperteil	Gesicht	Haare	nichts

Bewegung und Ruhe

Der bewusste Umgang mit dem eigenen Körper kann dabei helfen, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Für jeden Menschen ergeben sich andere Bedürfnisse und Motive für Bewegung und Körperarbeit, denn jeder hat seine konkrete Lebens- und Arbeitssituation. Für Menschen mit überwiegend sitzenden Tätigkeiten ist es wichtig, dass sie zum Ausgleich eine aktive Bewegung haben. Hingegen kann es bei körperlich und geistig anstrengenden Tätigkeiten von Vorteil sein, dass sie Entspannung und Ruhe finden.

Daher ist es wichtig, zunächst die eigenen Bedürfnisse in Bezug auf Aktivität oder Ruhe herauszufinden.

- *Lassen Sie sich einmal Ihren eigenen Tagesablauf durch den Kopf gehen. Wie sind Aktivität und Ruhe in Ihrem Alltag verteilt?*

(Beginnen Sie beim Aufstehen, wenn der Wecker klingelt. Anschließend gehen Sie in Ihrer Vorstellung beispielsweise ins Bad, frühstücken, fahren zur Arbeit, kümmern sich um den Haushalt, treffen Bekannte, etc. Achten Sie dabei immer darauf, ob Sie dabei entspannt oder sehr aktiv sind.)

Für Schüler ist es ebenso wichtig, Entspannung und Bewegungsmöglichkeiten zu haben. Doch wie viel Bewegung und wie viel Ruhe benötigen Kinder? Und wie viel Möglichkeiten und Gelegenheiten zur Bewegung haben Schüler eigentlich im Verlauf einer Schulwoche?

Zum Nachdenken und Üben

Ergänzen Sie die folgenden Sätze. Messen Sie vorher einen Tag die Zeit, die die Kinder mit den unten genannten Tätigkeiten verbringen.



Die Kinder meiner Klasse verbringen täglich etwa Minuten in der Schule. Davon sitzen sie Minuten auf ihren Stühlen. Sie haben pro Tag Minuten Pause, davon bewegen sie sich Minuten (beim Frühstück sitzen sie auf ihren Stühlen). Die Zeit ohne Bewegung, multipliziert mit 5, beträgt damit Minuten. Davon kann die Zeit des Sportunterrichts abgezogen werden.

In einer Woche haben sie Minuten Sportunterricht. Ausgehend davon, dass sie sich in der Sportstunde tatsächlich bewegen, sind das pro Woche Minuten.

..... Minuten wöchentliches Stillsitzen auf den Stühlen minus Minuten Sport ergibt Minuten ohne Bewegung. Das sind % des Aufenthaltes in der Schule.

Überlegen und diskutieren Sie in der Gruppe, welche Möglichkeiten Sie haben, den Kindern mehr Raum für Bewegung zu verschaffen.

Im Unterricht...

In den Pausen...

Nach dem Unterricht...

Fragen Sie die Kinder Ihrer Klasse, was sie am Nachmittag tun (wie viele der Mädchen oder Jungen z. B. draußen spielen, am Computer sitzen, lesen usw.). Fragen sie auch, wie lange sie das ungefähr tun.

Im folgenden Beispiel sind 24 Schulkinder (11 Mädchen und 13 Jungen) in einer Klasse. Von den 11 Mädchen waren 4 am Nachmittag draußen, jedes ca. 1 Stunde. Von den 13 Jungen waren 8 draußen, jeder ca. 2 Stunden.

Tätigkeit	Anzahl der Mädchen (n=11) Dauer	Anzahl der Jungen (n=13) Dauer
draußen sein	4 1 Stunde	8 2 Stunden

Tragen Sie nun in die Tabelle ein, welchen Tätigkeiten die Mädchen und Jungen Ihrer Klasse am Nachmittag nachgehen.

Tätigkeit	Anzahl der Mädchen (n=) Dauer	Anzahl der Jungen (n=) Dauer

Im Folgenden haben wir zwei Phantasiereisen zusammengestellt, mit deren Hilfe Schulkinder entweder zu mehr Aktivität oder mehr Entspannung gelangen können.

Praktische Übung

Zur Entspannung und Ruhe: „Ein Tag am Meer“

„Kuschle dich so gut es geht auf deine Matte, mache es dir so richtig gemütlich und bleib dann so liegen, wie es für dich am angenehmsten ist. Schließe jetzt deine Augen oder suche dir einen Punkt im Raum, zu dem du schauen kannst.

Genieß es, eine Zeit lang ausruhen zu können und nichts weiter tun zu müssen, als immer mehr zur Ruhe zu kommen. Du fühlst, wie dein Körper auf dem Boden aufliegt, an manchen Stellen mehr, an anderen weniger. Deine Arme und Beine werden ganz müde und schwer. Du lässt deinen Körper einfach los. Lass dich ganz schwer auf deine Matte fallen und fühl dabei, wie der Boden dich trägt. Und immer entspannter wirst du, während du dich sicher und geborgen fühlst. Alle Gedanken, die dich noch beschäftigen, werden jetzt unwichtig. Sie ziehen wie Wolken an dir vorüber. Du schaust sie kurz an, um dich dann gleich wieder von ihnen zu verabschieden. Spür auch deinen Atem, wie er ein- und ausströmt. Und mit jedem Einatmen hebt sich dein Bauch nach oben, und mit jedem Ausatmen senkt er sich wieder. Hoch und runter, wie die Wellen im Meer.

Und während du dir die Wellenbewegungen deines Atems vorstellst, erscheint vor deinen inneren Augen das Bild von einem Strand. Auch wenn du noch nie zuvor am Meer gewesen bist, kannst du alles genau vor dir sehen – den riesigen Sandstrand, das Meer und den strahlend blauen Himmel. Die Sonne scheint und wärmt dich. Und während du das Rauschen der Wellen hören kannst, ziehst du deine Schuhe aus und läufst barfuß den Strand entlang. Du spürst mit deinen Füßen den warmen Sand. Mit einem Mal siehst du etwas am Strand liegen. Du gehst dorthin und schaust es dir an. Es ist ein Taucheranzug, der genau deine Größe hat, Schwimmflossen und ein Sauerstoffgerät. Und plötzlich kommt dir eine Idee. Du bekommst Lust, einen Ausflug unter Wasser zu unternehmen. Du beginnst den Taucheranzug anzuziehen. Zuerst steigst du mit deinen Beinen hinein, dann ziehst du den Taucheranzug über den Rücken. Zuletzt schlüpfst du mit den Armen hinein und ziehst die Kapuze über den Kopf. Während du den Reißverschluss zumachst, merkst du, wie der Taucheranzug dich rundherum einhüllt und dich schützt. Du freust dich schon auf deinen Unterwasserausflug. Jetzt ziehst du noch die Schwimmflossen an, setzt das Sauerstoffgerät auf den Rücken und nimmst das Mundstück in den Mund. Du bist jetzt gut gerüstet. Mit dem Taucheranzug fühlst du dich sicher und geborgen. Mutig und gespannt gehst du jetzt ins Meer und beginnst die Welt unter Wasser zu erkunden. Ein Schwarm von kleinen bunten Fischen begleitet dich. Du entdeckst wunderschöne Pflanzen, Fische und Steine. Vollkommen sicher bewegst du dich unter Wasser, als wärst du schon oft getaucht. Das Wasser ist angenehm warm und du fühlst dich richtig wohl und entspannt. Du gleitest weiter durchs Wasser auf deiner Entdeckungsreise. Mit einem Mal siehst du etwas unter dem sandigen Meeresboden hervorblitzen. Du schwimmst dorthin, um nachzusehen was es ist. Du schiebst den Sand zur Seite, und zum Vorschein kommt eine alte Kiste oder Truhe. Vielleicht ist das ein Schatz, denkst du. Du wirst neugierig und versuchst jetzt die Kiste zu öffnen. Vielleicht geht das ganz einfach, vielleicht musst du dir Hilfe holen. Wenn du es geschafft hast, sieh nach, was in der Kiste ist. Was auch immer es sein mag, es ist dein Schatz und nur für dich. Wenn du magst, kannst du den Schatz als Geschenk für dich mitnehmen. Du merkst, dass es spät geworden ist. Mach dich nun auf den Heimweg. Ohne Mühe findest du den Weg zum Strand zurück. Vorbei an den Pflanzen und Fischen schwimmst du zum Ufer. Dort ziehst du das Sauerstoffgerät, den Taucheranzug und die Schwimmflossen wieder aus. Die Sonne wärmt und trocknet dich, während du den Weg zurück zur Schule gehst. Dabei fühlst du dich fröhlich und beschwingt. In Gedanken gehen dir noch die Erlebnisse unter Wasser durch den

Kopf, während du in der Schule, hier in diesem Raum wieder ankommst. Du fühlst den Boden unter dir und du nimmst die Geräusche und die anderen Kinder wieder wahr. Wenn du soweit bist, räkele und streck dich, atme tief durch und du bist ganz wach und ausgeruht.“

(Quelle: Krause u. a. 2000, 105f).

Zur Bewegung: „Safarireise“

„Wir befinden uns auf einer Safarireise. Die Sonne scheint erbärmlich und es ist brütend heiß. Bevor wir uns auf den Weg machen, müssen wir noch den Rucksack packen (Bewegung: Packen). Nun setzen wir also den Rucksack auf (Bewegung: Aufsetzen) und machen uns auf den Weg. Während wir gehen, werden die Sträucher und Büsche immer dichter. Es hilft alles nichts! Wir müssen das große Messer aus dem Rucksack holen, um uns Platz zu schaffen (Bewegung: Wegschlagen). Nachdem wir die erste Schwierigkeit überwunden haben, stehen wir plötzlich vor einer riesigen Wiese, auf der sich ganz viele Gazellen tummeln. Wir wollen sie nicht erschrecken und deswegen legen wir uns ganz vorsichtig auf den Boden und sind ganz leise (Bewegung: Hinlegen). Auf einmal hören wir ein lautes Geräusch. Wir drehen uns um (Bewegung: Umdrehen) und sehen plötzlich eine große Herde von Elefanten, die genau auf uns zu rennt. Wir nehmen die Beine in die Hand und laufen so schnell, wie wir können, weg (Bewegung: Wegrennen).

Immer noch ganz außer Atem, sehen wir auf einmal einen riesigen Fluss vor uns liegen. Wir sehen uns um (Bewegung: Umsehen), können aber kein Floß erkennen. So bleibt uns nichts anderes übrig, als durch den Fluss zu schwimmen (Bewegung: Schwimmen). In der Mitte des Flusses erkennen wir aber einen umgefallenen Baumstamm. Wir schwimmen auf diesen Baumstamm zu und klettern auf ihn drauf (Bewegung: Klettern). Nun balancieren wir das letzte Stück des Flusses auf dem Baumstamm (Bewegung: Balancieren). Dabei müssen wir aber ganz vorsichtig sein, denn in diesem Teil des Busches befinden sich Krokodile.

Endlich am anderen Ufer angekommen, machen wir eine Pause und lehnen uns an einen großen Baum (Bewegung: Hinsetzen). Allmählich fängt der Magen an zu knurren und wir gucken uns um (Bewegung: Umgucken), ob wir nicht irgend etwas zu essen finden. Da oben auf dem Baum erkennen wir Kokosnüsse. Also setzen wir den Rucksack ab (Bewegung: Absetzen) und klettern den Baum hoch (Bewegung: Hoch klettern). Oben angelangt, schütteln wir die Kokosnüsse solange, bis sie herunterfallen (Bewegung: Schütteln).

Unten wieder angekommen, suchen wir einen Stein, um die Kokosnüsse aufzuschlagen (Bewegung: Aufschlagen). Doch gerade, als wir die Kokosnüsse essen wollen, kommen vier Affen angesprungen und nehmen uns die Kokosnüsse weg. Wir springen auf und laufen den Affen hinterher (Bewegung: Laufen). Doch schon nach kurzer Zeit müssen wir leider feststellen, dass die Affen viel zu schnell sind für uns. Also gehen wir wieder zurück zu dem Baum, an dem unser Rucksack steht (Bewegung: Gehen).

Plötzlich merken wir, dass sich der Himmel schon ganz rot gefärbt hat. Es wird allmählich Abend. Auf einmal zieht die Müdigkeit in unsere Glieder. Wir beschließen, unsere Hängematte aus dem Rucksack zu holen und sie noch schnell zu befestigen, bevor es ganz dunkel wird (Bewegung: Befestigen). Endlich können wir uns hinlegen (Bewegung: Hinlegen). Wir schließen die Augen und schlafen ein.“

(Quelle: Krause u. a. 2000, 73)

Den Unterschied zwischen Ent- und Anspannung können Schulkinder auch mit Hilfe der folgenden Übung bewusst erleben:

Jeweils zwei Kinder können diese Übung gemeinsam machen. Ein Kind liegt dabei entspannt am Boden. Das andere „pumpt“ die „Luftmatratze“ auf, bis sie ganz gefüllt ist. Das liegende Kind spannt also nach und nach seinen Körper an, während die Partner die Muskelspannung ertasten und kontrollieren können (vgl. Lenzen u. a. 1996, 77).

Zusammenfassung

Das körperliche Wohlbefinden wird durch Körperarbeit und Bewegung gefördert, indem Schüler und Lehrkräfte (vgl. Lenzen u. a. 1996, 74)

- den Körper besser beobachten und kennen lernen,
- die Besonderheiten und Einmaligkeit des eigenen Körpers wahrnehmen,
- die sinnlichen Signale und die Sprache des Körpers verstehen,
- die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit wahrnehmen und berücksichtigen,
- die Fähigkeit zur Entspannung und Stressregulation ausbauen,
- den Unterschied zwischen An- und Entspannung bewusst erleben,
- Freude an der Bewegung und am Miteinanderspielen haben,
- den Zusammenhang zwischen Körperarbeit, Bewegung und Selbstbewusstsein erkennen.

3.1.2 Ernährung und Essverhalten

Für gewöhnlich essen und trinken wir jeden Tag, ohne genauer darüber nachzudenken. Doch auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit hat es einen großen Einfluss, was wir essen.

- *Achten Sie darauf, was die Kinder Ihrer Klasse zum Frühstück von zu Hause mitbringen. Wissen Sie, welche Kinder zu Hause gefrühstückt haben oder ob sie ein warmes Mittagessen bekommen?*

.....

.....

.....

Praktische Übung

Erarbeiten Sie gemeinsam mit den Schülern, welche Lebensmittel diese gern essen und welche Lebensmittel davon als „gesund“ gelten.

Neben der Information über eine „gesunde Ernährung“ soll dabei aber vor allem erarbeitet werden, warum Kinder trotz ihres Wissens über „gesunde“ und „ungesunde“ Nahrung öfter Süßigkeiten oder Fast Food essen (Gemeinschaftsgefühl, Genussfähigkeit oder Belohnung, Trostspender, Unwissen/Zeitmangel der Eltern?).

Wovon hängt es nun eigentlich ab, was, wie viel, warum und mit wem wir essen? Wie sind bestimmte Ernährungsverhaltensweisen, Geschmackspräferenzen und subjektive Vorstellung von „gesundem Essen“ zu erklären?

Unser Ernährungsverhalten beruht biologisch gesehen auf instinktgeleiteten Impulsen. Bei Säuglingen bestimmen somit noch innere Körpersignale die Nahrungsaufnahme.

Doch bereits im Kleinkindalter beginnt eine Gewöhnung an Geruch, Geschmack, Konsistenz und Aussehen von Nahrung, so dass schon hier bestimmte Vorlieben und Abneigungen für das gesamte Leben entstehen können.

Außerdem werden in der Familie und der sozialen Umwelt bestimmte „Ess-Muster“ entwickelt und weitergegeben. Eltern übernehmen häufig eine „Modell-Funktion“ in Bezug auf das Ernährungsverhalten der Kinder.

Später ist es vor allem die „Peergroup“, die verhaltens- und einstellungsbildend wirkt.

Aber auch „Gewohnheitskäufe spielen bei Nahrungs- und Genussmitteln eine besondere Rolle und zwar bezüglich der Ware wie auch bezüglich der Einkaufsstätte“ (rhombos.de).

Umso wichtiger ist es für Kinder, dass sie im Kindergarten, im Hort oder in der Schule andere und neue Ess-Muster nicht nur erlernen, sondern auch erleben können.

Praktische Übung

Lassen Sie Ihre Schüler ein Bild erstellen, auf dem sie malen, mit welchen Menschen sie „wie“, „was“ und „wo“ essen.

Sie können die Schüler auch ein Theaterstück aufführen lassen, in dem sie darstellen, „wie“, „was“, „wo“ und mit „wem“ sie essen.

(Beispielsweise könnten die Kinder darstellen, wie sie gemeinsam mit vielen anderen Menschen auf einer Feier etwas ganz Besonderes essen oder aber, wie sie allein vor dem Fernseher ein Stück Pizza essen, etc.)

- *Erinnern Sie sich dabei selbst einmal an typische „Ess-Szenen“ aus ihrer Kindheit und vergleichen Sie diese mit ihren heutigen Essgewohnheiten.*

Für ein gesundheitsförderliches Essverhalten ist es von Bedeutung, die Signale des eigenen Körpers bewusst wahrzunehmen. Doch in unserer Gesellschaft trifft „ein Überangebot an Nahrung [...] mit allen Raffinessen der Werbung auf einen bewegungsarmen Menschen, der – zeitlich gehetzt – seiner inneren Stimme wenig Aufmerksamkeit schenkt. Der heutige Mensch

ist eher außenorientiert, reagiert auf viel versprechende Reize und vernachlässigt damit die körpereigenen Signale.“ (Gniech 1991, 8.)

- Stellen Sie sich selbst einmal die folgende Aufgabe: „Ich nehme mir 1x am Tag die Ruhe und Zeit zum Essen.“

Zum Nachdenken und Üben

Damit Sie sich Ihre alltäglichen Ess- und Ernährungsgewohnheiten noch genauer bewusst machen können, nehmen Sie die unten stehende Tabelle zu Hilfe und führen Sie eine Woche lang ein Protokoll über Ihr Essverhalten.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donners- tag	Freitag	Samstag	Sonntag
Was und wie viel habe ich gegessen?							
Wo habe ich gegessen?							
Wie lang habe ich gegessen?							
Warum habe ich gegessen?							
Mit wem habe ich gegessen?							

Anhand der Aufzeichnungen können Sie erkennen, welche Verhaltensweisen typisch für Sie sind. Sind Sie zufrieden mit Ihrem Essverhalten oder ärgern Sie bestimmte Gewohnheiten?

Notieren Sie...

- | | |
|---|---|
| – welche Essgewohnheiten
Sie stören: | – was Sie statt dessen
machen könnten: |
| – | – |
| – | – |
| – | – |

Es gibt demnach oft eine Kluft zwischen unserem Wissen über eine gesunde Ernährung und unserem Essverhalten.

Die folgenden Übungen können dabei behilflich sein, dass Schulkinder ihre Freude am Essen und ihre Genussfähigkeit bewahren oder entwickeln.

Praktische Übungen

„Ich schmecke mit verbundenen Augen“

In der Kleingruppe werden abwechselnd einem Kind die Augen verbunden. Es soll nun Lebensmittel raten, die ihm von einem anderen Kinde zum Probieren gereicht werden.

„Wir frühstücken gemeinsam“

Bereiten Sie gemeinsam mit Ihrer Klasse einmal in der Woche ein Frühstück zu, bei dem jedes Kind etwas Gesundes und Leckeres von zu Hause mitbringen kann.

Das Frühstück mit den Klassenkameraden stärkt das Gemeinschaftsgefühl und gibt Zeit und Ruhe, um die Nahrungsmittel zu genießen.

Sprechen Sie anschließend mit den Kindern Ihrer Klasse darüber, wie ihnen das gemeinsame Frühstück gefallen hat. Fragen Sie z. B. danach, ob die Kinder Unterschiede zu ihren üblichen Frühstücksgewohnheiten feststellen konnten.

Zusammenfassung

Das körperliche Wohlbefinden kann durch das Ess- und Ernährungsverhalten gefördert werden, indem Lehrkräfte und Schulkinder

- Wissen über eine gesunde Ernährung besitzen,
- sich alltäglichen Essgewohnheiten bewusst werden,
- Genussfähigkeit entwickeln und bewahren,
- das Vertrauen in die eigene Urteilsfähigkeit entwickeln,
- innere Körpersignale wahrnehmen,
- den Zusammenhang zwischen Essverhalten und Wohlbefinden bewusst erleben,
- innere Körperbilder, die sich am persönlichen Wohlbefinden orientieren, annehmen können.

Wie bereits herausgestellt wurde, verstehen wir unter Gesundheit selbstverständlich nicht nur die körperliche Verfassung, sondern auch die psychische Befindlichkeit. Beide beeinflussen sich wechselseitig. Daher werden wir uns im nächsten Kapitel ausführlicher dem psychischen Wohlbefinden zuwenden.

3.2 Psychisches Wohlbefinden

Psychisches Wohlbefinden ist Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung von Kindern. Es ist ein wichtiger Aspekt der Gesundheit. Deshalb betont die Weltgesundheitsorganisation „Keine Gesundheit ohne Psychische Gesundheit!“ (Weltgesundheitstag 2001a).

Doch das psychische Wohlbefinden ist häufig gefährdet. Es kann zu Stress und Angst im Beruf und in der Schule kommen. Die Folge können weniger Wohlbefinden und im schlimmsten Fall psychische Erkrankungen sein. „Schon junge Menschen klagen über psychische Beeinträchtigungen wie Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafprobleme, Ängste usw. Bereits Grundschulkindern bekommen regelmäßig Medikamente gegen diese Symptome, um leistungsfähiger zu sein und den Schulstress durchzustehen.“ (Weltgesundheitstag 2001.de)

Es ist daher ein wichtiger Schritt, dass wir Kindern das Selbstvertrauen und die Kompetenzen vermitteln, um den täglichen Anforderungen gerecht zu werden. Denn Leistungsanforderungen und -erwartungen sind alltäglich. Und auch den Lärm auf dem Pausenhof oder in der Klasse kann man gerade in der Grundschule nicht vermeiden oder gar verbieten.

Wir möchten daher Grundschulkindern dazu befähigen, mit solchen Anforderungen bzw. Stressoren, wie Zeitmangel, Leistungsdruck und Lärm, angemessen umzugehen.

3.2.1 Lärm vs. Ruhe

- *Zu Beginn dieses Kapitels versuchen Sie doch einfach mal, die verschiedenen Geräusche in ihrer Umgebung wahrzunehmen. Ist es gerade sehr leise und sie können vielleicht das Gezwitscher der Vögel hören oder gibt es Autos oder andere Geräusche, die Sie als unangenehm bezeichnen würden?*

Praktische Übung

Ihren Schüler/innen können sie die einfache Aufgabe geben, ihre „Ohren zu schließen“. Dabei werden die Kinder natürlich zu dem Ergebnis kommen, dass sie das gar nicht können, da die Ohren immer aktiv sind und das Gehör nicht abgeschaltet werden kann.

Schüler/innen und Lehrer/innen sind heute dem Alltagslärm, z.B. durch dauernde Musikberieselung, Handyklingeln oder Verkehrslärm ausgesetzt. Man kann sich dem kaum entziehen.

Wenn Geräusche stören, belästigen, gefährden oder schädigen, werden sie als Lärm definiert (vgl. Landsberg-Becher 2002, 20). Lärm gehört zu den Stressoren, denen wir fast alltäglich ausgesetzt sind. Demzufolge lässt sich Lärm als Stressfaktor heute nicht mehr vermeiden.

Die in der Kieler Humboldt-Schule gemessenen Schallpegel verdeutlichen die ständige „Geräuschkulisse“, die Lehrkräfte und Kinder im Schulalltag erleben.

Lautstärke in dB(A)	Tätigkeit zweier 7. Klassen
45	Klassenarbeit
40–50	Vorsagen während der Klassenarbeit
60	Ruhige Klasse
55–65	Schülerantworten
65–80	Normal sprechende Lehrkraft
80	Hof während der Pause
90	Klasse vor Eintreten der Lehrkraft
100	Lautester Lehrer

(Quelle: Landsberg-Becher 2002, 24)

Im Vergleich dazu ein Überblick über Lärmgrenzwerte nach der Verkehrsschutzverordnung für verschieden Siedlungsgebiete:

Siedlungsgebiet	Grenzwert dB(A)	
	tags	nachts
Krankenhäuser, Schulen, Kurheime, Altersheime	57	47
Reines und allgemeines Wohngebiet, Kleinsiedlergebiet	59	49
Kern-, Dorf- und Mischgebiet	64	54
Gewerbegebiet	69	59

(Quelle: Landsberg-Becher 2002, 29)

Zum Nachdenken und Üben

Die folgenden Fragen können Ihnen eine Möglichkeit bieten, den eigenen Umgang mit Lärm und Stille zu reflektieren:



- *Schalten sie sofort das Radio oder den Fernseher ein, wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen?*
- *Gefällt es Ihnen, wenn Sie laute Musik hören?*
- *Haben Sie im Auto das Radio laufen?*
- *Brauchen Sie ständige Hintergrundmusik während Sie arbeiten?*
- *Während Sie zu Hause arbeiten erledigen, stört es Sie, wenn im Hintergrund das Radio oder der Fernseher läuft?*
- *Wenn Sie Besuch bekommen, legen Sie dann eine CD auf?*
- *Können Sie gut einschlafen, wenn im Hintergrund der Fernseher oder Musik läuft?*
- *Wenn Sie etwas tun, das mit viel Lärm verbunden ist (z. B. Rasenmähen), nehmen Sie dabei Rücksicht auf andere?*

- *Ist es Ihnen wichtig, dass Sie und Ihre Nachbarn bestimmte Ruhezeiten (z. B. Nachtruhe) einhalten?*
- *Können Sie Situationen und Zeiten ganz bewusst genießen, in denen es ganz still ist?*
- *Stört es Sie sehr, wenn die Schüler in Ihrer Klasse laut sind?*

Die letzte Frage deutet bereits darauf hin, dass sowohl Lehrkräfte als auch Schüler oft dem Lärm ausgesetzt sind. Doch gerade auf Kinder in der Grundschule wirkt sich Lärm besonders negativ aus:

Man hat festgestellt, dass vor allem das sprachliche Kurzzeitgedächtnis, das für das Erlernen der Mutter-, Schrift- und Zweitsprache bei Grundschulern von Bedeutung ist, durch Lärmstörungen eingeschränkt funktioniert (vgl. Landsberg-Becher 2002, 23).

Durch eine übermäßig starke Lärmbelastung können Konzentrationsstörungen, ein Anstieg der Fehlerquotienten und vegetative Reaktionen, wie abnehmende Hautdurchblutung, steigende Muskelanspannung und Stoffwechselreaktionen, auftreten (vgl. ebd.). Die genannten körperlichen und psychischen Reaktionen sind typische Stressreaktionen.

Praktische Übung

Machen Sie mit Ihren Schülern eine Übung, bei der Sie ihnen in einer Minute zunächst 10 verschiedene Wörter in Ruhe nennen. Diese Wörter sollen die Schüler aufschreiben. (z. B. Maus, Tisch, Baum, Schule, Haus, Mutter, Hund, Auto, Elefant, Uhr)

Anschließend wiederholen Sie die Übung bei Lärm (z. B. durch ein lautes Radio oder Sie trommeln mit einem Gegenstand auf dem Tisch).

Welche Unterschiede können Sie und Ihre Schüler feststellen? Hat der Lärm die Konzentrationsfähigkeit behindert?

Die Auswirkungen des Lärms können durch zusätzliche Faktoren noch verstärkt werden. So können z. B. Zeitdruck, hohe Verantwortung, erzwungene Aufmerksamkeit, bestimmte Körperhaltungen und ein angegriffener

Gesundheitszustand die schädigende Wirkung des Lärms steigern (vgl. Landsberg-Becher 2002, 22).

Lärm wurde auf der Seite 49 mit der Maßeinheit Dezibel dargestellt. Doch allein die Angabe eines Schallpegels kann nicht die Wirkung des Lärms auf den einzelnen Menschen klären. Was Lärm ist und wie Lärm wirkt, ist abhängig von unseren persönlichen Einstellungen und von der Situation, in der wir uns gerade befinden. Demnach hat Lärm nicht nur eine physikalische oder medizinische Bedeutung, sondern auch eine subjektive.

Praktische Übung

Lassen Sie Ihre Schüler in der Pause oder der Schulstunde verschiedene Geräusche wahrnehmen und erkennen. Dabei sollen die Schüler ankreuzen, welche sie als unangenehm oder angenehm empfunden haben.

Geräusch	angenehm	unangenehm

Oft nennen Schüler mehr unangenehme Geräusche als angenehme, woran man erkennen kann, dass diese bewusster wahrgenommen werden, weil sie stören. Dies verdeutlicht die subjektive Seite des Lärms.

In einer weiteren Übung können die Schüler subjektiv wahrgenommene Lärmpegel notieren. Beispielsweise rot für „sehr laut“, gelb für „etwas unruhig“ grün für „leise“. Indem sie unterschiedliche Lautstärken in einen Stundenplan eintragen, können die Schüler nach einer Woche untersuchen, wie laut oder leise sie es in den einzelnen Stunden empfunden haben, ob der Lärm je nach Unterrichtsinhalt (z.B. Mathe, Malen) unterschiedlich beurteilt und wahrgenommen wurde, etc.

Schulstunde	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

Rot = „sehr laut“

Gelb = „etwas unruhig“

Grün = „leise“

In der Grundschule kann für Lehrkräfte und Schüler/innen oft eine starke Unruhe herrschen. Dadurch,

- dass verschiedenste Lerninhalte schnell vermittelt werden sollen,
- dass Schüler wechselnden Personen immer die volle Aufmerksamkeit zukommen lassen sollen
- und dass ein Leistungsdruck und der Zwang, sich zu behaupten bestehen,

wird die Unruhe begünstigt.

Lehrkräfte und Schüler haben daher häufig Probleme damit, Stille und Ruhe herzustellen.

Man kann fast sagen, dass Ruhe im Unterricht nur vorkommt als erzwungene Abwesenheit von Unruhe oder als besondere Form der Konzentration oder als Ergebnis einer erarbeiteten Atmosphäre, in der Spannung und Entspannung ihren Platz haben (vgl. Landsberg-Becher 2002, 12).

Oft berücksichtigen wir dabei nicht, dass Störungen des Unterrichts, die mit viel Lärm verbunden sind, auch Ausdruck von Lebensfreude sein können. So kann das Geschrei von Kindern auch als Zeichen ihrer Freude und Lebenslust angesehen werden. Folglich würde es nicht ihren Bedürfnissen entsprechen, wenn man ihnen jede lautstarke Äußerung verbieten würde. Dennoch sind natürlich Ruhephasen ebenso wichtig für Kinder.

Wir können also festhalten, dass Lautsein und Ruhe keine Gegensätze sein dürften, sondern sich abwechseln sollten.

Es spielt eine große Rolle, ob Schüler Ruhe und Stille überhaupt bewusst wahrnehmen und als angenehm empfinden können. Wenn sie über diese Kompetenz verfügen, dann besitzen diese Schüler auch die Grundlage, rücksichtsvoll gegenüber anderen mit Lärm umzugehen.

Praxisbeispiel: Im Göttinger Projekt zur „Gesundheitsförderung in Grundschulen“ haben Grundschulkinder im Laufe von vier Jahren verschiedene Entspannungsübungen und Phantasiereisen durchgeführt. Wie wichtig es ist, dass Kinder lernen, sich bewusst auf Entspannung und Ruhe einzulassen, verdeutlichen die folgenden Ergebnisse aus dem genannten Projekt.



Auf die Frage, wie sie sich nach den Entspannungsübungen gefühlt hätten, gab es Antworten wie „so richtig wohl, ausgeruht, schläfrig, besser, angenehm müde, nicht mehr so aufgeregt, entspannter, anders“ (vgl. Zimmermann 1997, Anhang III; V).

Die folgenden Übungen sollen dabei behilflich sein, dass bei den Schülern die Freude an der Stille gefördert wird.

Praktische Übung

Spielen Sie gemeinsam mit Ihren Schülern „Ich höre was, was du nicht siehst!“. Dabei nennt jeweils ein Schüler ein bestimmtes Geräusch in der Umgebung, dass von den anderen herausgefunden werden muss, d. h. was es ist und aus welcher Richtung es kommt. (Beispiel: „Ich höre was, das du nicht siehst, und das zwitschert“ oder „... das brummt.“)

Auch Phantasiereisen dienen besonders gut als Übung zur Stille, da hiermit neben der Entspannung auch die Konzentration und das bildliche Vorstellungsvermögen gestärkt werden können.

Sie können die beiden Phantasiereisen „Ein Tag am Meer“ auf Seite 40 und „Fliegender Teppich“ auf Seite 64 verwenden.

Zusammenfassung

Psychisches Wohlbefinden kann durch Ruhe und Stille gefördert werden, indem Lehrkräfte und Schulkinder

- die Geräusche in ihrer Umgebung bewusster wahrnehmen,
- erkennen, dass die akustische „Dauerberieselung“ nicht normal sein muss,
- den eigenen Umgang mit Lärm und Stille reflektieren,
- rücksichtsvoll gegenüber anderen mit Lärm umgehen,

- die Kompetenz entwickeln, Ruhe und Stille bewusst wahrnehmen und als angenehm empfinden zu können,
- das Geschrei von Kindern auch manchmal als Zeichen von Freude und Lebenslust ansehen,
- erkennen, dass die Wirkung auch abhängig von unseren persönlichen Einstellungen ist,
- eine Atmosphäre schaffen, in der Spannung und Entspannung ihren Platz haben.

3.2.2 Stress- und Angstbewältigung

Wenn Kinder unter hohen Leistungsanforderungen und starkem Zeitdruck stehen, können sie dies als bedrohlich für das eigene Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl bewerten. Das kann dazu führen, dass

- die Konzentration und Aufmerksamkeit abnehmen,
- die Ablenkbarkeit zunimmt,
- eine Verschlechterung des Kurz- und Langzeitgedächtnisses eintritt,
- es zu einer Veränderung der Reaktionsgeschwindigkeit kommt,
- die Fehlerhäufigkeit bei manuellen und kognitiven Aufgaben zunimmt,
- die Organisationsfähigkeit und die Fähigkeit, langfristig zu planen, abnehmen,
- Täuschungen und Denkstörungen zunehmen.

In einer Untersuchung zum Stresserleben von Drittklässlern mit dem Stressfragebogen von Lohaus u. a. (1996) haben 40% der Kinder dieser Population ein hohes Stresserleben bekundet (Krause, Wiesmann, Hannich 2004). Das ist zunächst noch nichts Alarmierendes. Erst die von den Kindern genannten Stresssymptome machen das Problem deutlich.

Stresserleben von Drittklässlern (n=163)

Kein Stress	Ø			Hoher Stress
	niedrig	Ø	hoch	
8 %	20 %	32 %	34 %	6 %

(Krause u. a. 2004, 114)

Stresssymptome bei Drittklässlern (n= 163), Angaben in Prozent

	Mädchen	Jungen	Summe
Erschöpfung	63,75	63,75	63,8
Schlaflosigkeit	39,75	51,25	45,3
Appetitlosigkeit	44,55	45,0	44,7
Kopfschmerzen	51,8	36,5	44,1
Bauchschmerzen	45,75	32,5	39,3

(Krause u. a. 2004, 114)

Für die Bewältigung psychischer Belastungssituationen, wie z. B. Leistungsanforderungen und Zeitdruck, stehen Grundschulern allerdings nicht die gleichen Strategien zur Verfügung wie Erwachsenen.

Zum Nachdenken und Üben

Nachstehend sind einige Bewältigungsstrategien, auf die Sie als Lehrkraft in schwierigen Situationen (z. B. beim Streit mit einem Kollegen oder Korrigieren von Klassenarbeiten) vielleicht zurückgreifen würden, aufgeführt:

- *Äußerung von Ärger oder Missfallen („Das können Sie so nicht sagen!“ „Ich bin da anderer Meinung.“)*
- *Tagträume oder positive Gedanken zur Entspannung („sich eine kleine Ruhepause gönnen“)*

- *unangenehme Situation verlassen („Das halte ich nicht aus“ oder „Das habe ich nicht nötig“)*
- *die Arbeit oder Leistung einstellen („Dann mache erstmal Pause oder mache es später“)*

Einige dieser Strategien sind sicherlich hilfreich und wirken sich positiv auf Ihr psychisches Wohlbefinden aus. Wie würden Sie reagieren, wenn Ihre Schüler sich ähnlich verhalten würden...?

Für Schüler wären einige dieser Möglichkeiten vermutlich mit negativen Konsequenzen verbunden. Diese Strategien werden ihnen nicht zugestanden oder sind wenig erwünscht.

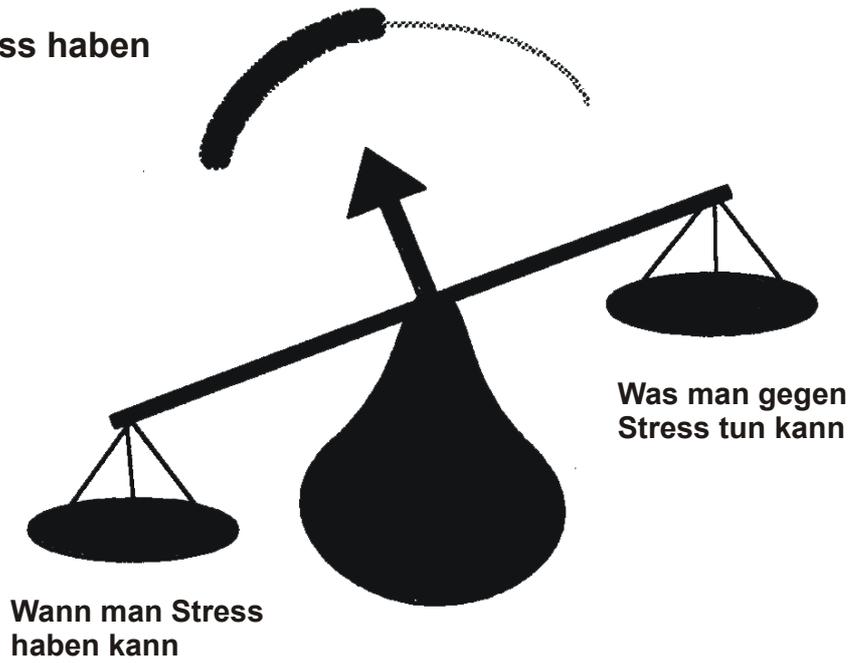
Dies führt dazu, dass Kinder über längere Zeit Stress ausgesetzt sind, da sie die Anspannungen nicht abbauen können und in der Folge psychosomatische Symptome entwickeln (siehe Tabelle, Seite 57).

Praktische Übung

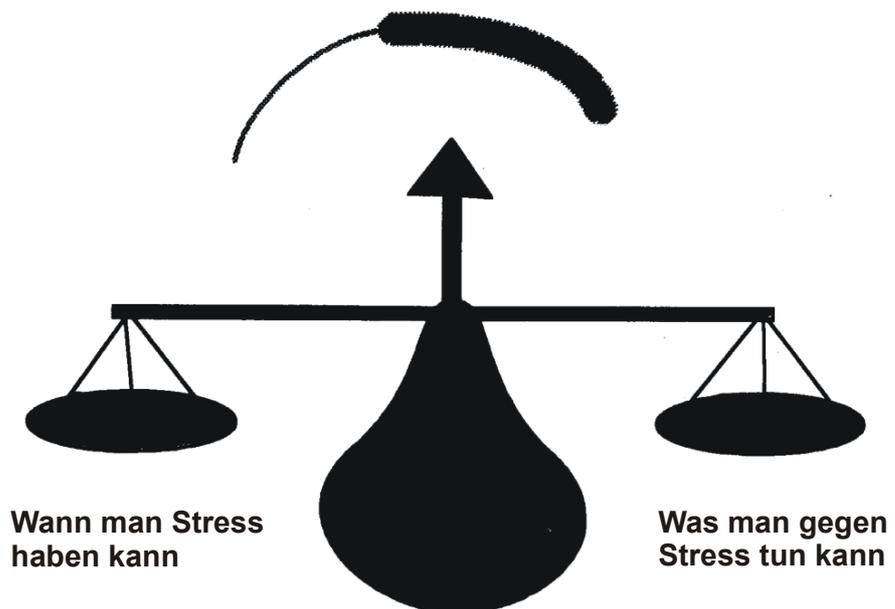
Die Kinder Ihrer Klasse haben bereits verschiedene Stressoren auf Kärtchen aufgeschrieben (vgl. Kapitel 2.1). Lassen Sie die Schulkinder nun ebenfalls auf Kärtchen notieren, was sie gegen Stress tun, d. h. welche Bewältigungsstrategien haben sie.

Anschließend können Sie die Stressoren und Bewältigungsstrategien aufkleben. Dazu können Sie als Unterlage die Stresswaage (nach Klein-Heßling/Lohaus 1998) verwenden. Dadurch wird eindrucksvoll das Gleichgewicht oder Ungleichgewicht von Anforderungen und Ressourcen veranschaulicht.

Stress haben



Zufrieden sein



(Quelle: Klein-Heßling/Lohaus 1998, Anhang C, 1)

Die folgende Tabelle zeigt, welche Bewältigungsstrategien Grundschul Kinder (n=64) aus dem vierten Schuljahr eines Göttinger Projekts zur „Gesundheitsförderung in Grundschulen“ genannt haben.

Was ich gegen Stress tue:

Familie	24
Eltern fragen/helfen lassen	6
Eltern sollen sich frei für einen Familientag nehmen	1
Geschwister fragen/helfen lassen	7
Geschwister ignorieren	2
mit Freunden reden	1
entschuldigen	5
besser benehmen	2
Schule	58
früher üben	12
besser aufpassen	1
Hausaufgaben schneller machen	2
keine Schule	1
keine Noten	1
keine/weniger Hausaufgaben	6
längere Pausen	1
früher zu Bett gehen	8
früher aufstehen	9
„nein“ sagen	6
etwas gegen das Hänkeln sagen	11
Zeit-/Termindruck	85
Training ausfallen lassen	8
Termine streichen	14
bessere Zeiteinteilung	31
Entspannen	32

ins Zimmer zurückziehen	8
Lesen	5
ins Tagebuch schreiben	2
Zeichnen	5
Singen	3
Spielen	19
Sport	9
Computerspiele spielen	3
Fernsehen	5
Musik	4
positiver Gefühlszustand	3
gesundes Essen und Trinken	13
Sonstige Einzelaussagen	20
Bauch massieren; nicht daran denken; nichts tun; kaltes Wasser ins Gesicht; positive Seiten sehen; frische Luft; lernen damit umzugehen; ruhiger sein; schreien; Rauchen; Gift; tot sein; Spaß; Selbstmotivation; Wärme; Augenübungen; alles; Fahrrad reparieren;	

(Krause u. a.; unveröffentlichte Ergebnisse 2005)

Wenn sich Schulkinder durch zu hohe Leistungserwartungen bedroht fühlen, wenn sie unter Zeitdruck stehen und wenn außerdem keine Bewältigungsstrategien zur Verfügung stehen, kann Angst entstehen.

Schulangst

Ängste im Zusammenhang mit dem Schulbesuch können unterschiedliche Gründe haben: Schulangst kann durch eine schlechte Behandlung durch Mitschüler oder einer Ablehnung von Lehrern und Lehrerinnen entstehen. Ferner kann die Ursache in der Überforderung durch den schulischen Leistungsanspruch liegen (vgl. du Bois 1998, 131f). Da Schulleistungen immer offen gelegt werden (durch Noten, durch die Reaktionen und Bewertungen der Lehrkräfte, durch Aufrufe und Antworten vor der Klasse usw.) ist Leistungsangst häufig mit sozialer Angst verbunden.

Bei der Schulangst ist auffällig, dass die Kinder dabei häufig nicht direkt über Angst klagen. Hingegen äußert sie sich viel eher in psychosomatischen Angstsymptomen, die vor allem am Morgen vor der Schule auftreten, und zwar in Form von Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Durchfall oder Klagen über Leibschmerzen. Ferner können Essprobleme und Schlafstörungen auftreten (vgl. Marks 1993, 152).

Praktische Übung

Sprechen Sie mit Ihren Schülern darüber, vor welchen Dingen und Situationen diese schon mal Angst hatten.

Fragen Sie anschließend, was die Kinder gemacht haben, als sie Angst hatten.

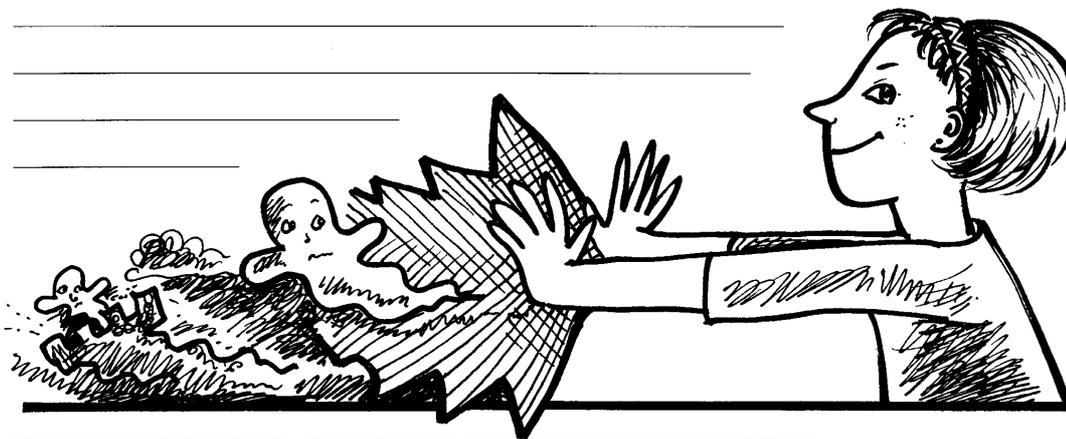
Lenken Sie dabei die Aufmerksamkeit der Kinder auf deren Ressourcen und Bewältigungsstrategien. Die Kinder sollen erkennen, dass auch nach einer schlimmen Situation viele Dinge schön bleiben oder wieder gut werden können (z. B. ... dass danach wieder alles in Ordnung war, ...dass es nicht so schlimm gekommen ist, wie sie zunächst dachten, ...dass ihnen jemand geholfen hat, etc.). Die Konzentration auf diese positiven Anteile bietet eine Möglichkeit zur Problembewältigung an.

Für diese Übung können Sie die Kopiervorlage auf Seite 63 zur Hilfe nehmen.

Überlege, was du gegen diese Angst getan hast und schreibe dies auf:



Fallen dir noch andere Möglichkeiten ein, was man gegen Angst tun kann?



(Quelle: Krause u. a. 2000, 67)

Ein gutes Mittel zur Reduzierung der Angst sind wiederum Entspannungsübungen. Denn in einem Zustand von Ruhe und Entspannung können sich ängstliche Gedanken und Gefühle nicht weiter ausbreiten.

„Fliegender Teppich“

Vielleicht möchtest du dich noch einmal räkeln und strecken, vielleicht noch einmal ganz tief durchatmen. Dann komm langsam zur Ruhe, leg dich so bequem wie möglich hin und schließ deine Augen.

Es soll so richtig angenehm und gemütlich für dich sein. Ich schlage jetzt den Gong an. Wenn der Ton verklungen ist, schalte ich die Musik ein und wir beginnen mit der Übung. Der Gong wird angeschlagen und die Musik wird anschließend eingeblendet.

„Fühl, wie angenehm es ist, vom Boden getragen zu werden und einfach nur auszuruhen. Du hörst die Musik von weitem, während dein Atem ein- und ausfließt. Und mit jedem Atemzug lässt du dich noch ein wenig tiefer auf den Boden sinken. Alle Anspannung, die noch in dir ist, strömt jetzt oder gleich aus dir heraus. Beim Einatmen stellst du dir vor, wie Kraft aus der Erde unter dir in dich hineinfließt. Und bei jedem Ausatmen gibst du etwas von der Anspannung in dir an den Boden ab. Du bist jetzt ganz ruhig und angenehm entspannt. Und während du genau zuhörst, was ich sage, merkst du, wie sich die Matte unter dir in einen fliegenden Teppich verwandelt. Langsam und vorsichtig hebt er vom Boden ab. Die Fenster sind weit geöffnet und du kannst ohne Mühe hindurch fliegen. Du steigst immer weiter auf, vorbei an den Häusern und Bäumen. Schon bald kannst du die Stadt von oben betrachten. Alles wirkt ganz klein und die Gedanken, die dich eben noch beschäftigt haben, werden ganz unwichtig. Du fliegst mit deinem Teppich so hoch, wie es für dich noch angenehm ist. Du fühlst dich dabei sicher und geborgen. Vielleicht kannst du die Wolken an dir vorüberziehen sehen, vielleicht fliegen Vögel an dir vorbei. Du genießt diese Reise, während du dir von oben eine Landschaft aussuchst, die dir gut gefällt, und wo du gerne landen möchtest. Nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst, um dort anzukommen und vorsichtig mit deinem Teppich zu landen... Schau dich genau um, wo du dich jetzt befindest und sieh, wie es dort aussieht. Vielleicht bist du noch nie zuvor an diesem Ort gewesen. Es gefällt dir sehr gut in deiner Landschaft und du fühlst dich richtig wohl. Jetzt oder gleich erkennst du, dass von weitem ein Kind auf dich zukommt, das genauso alt ist wie du. Du bist vielleicht verwundert, weil das Kind genauso aussieht wie du. Es bewegt sich wie du selbst, als ob du in einen Spiegel schauen würdest. Das Kind bist du tatsächlich, aber du kannst dir jetzt zusehen, wie es sonst nur mit einem Spiegel möglich ist. Mach es dir für eine Weile bequem, setz dich vielleicht auf den Boden, und schau dir bei dem zu, was du sonst häufig tust. Wie siehst du aus? ... Wie bewegst du dich? ... Was ist das Besondere an dir, was unterscheidet dich von anderen Kindern? ... Kein anderes Kind ist wie du, du bist etwas ganz Besonderes. Du bist einfach du. Genieß es, du selbst zu sein. Versuch auf dich zu achten, so wie du bist und dir Liebe zu schenken. Du fühlst dich jetzt ganz wohl, voller Kraft und Freude. Vielleicht willst du dich jetzt noch von dem Kind verabschieden, das dir geholfen hat, dich zu sehen. Ausgeruht und fröhlich machst du dich jetzt auf den Rückweg. Dein fliegender Teppich liegt da und

wartet auf dich. Du setzt oder legst dich darauf und schon hebt er vorsichtig ab und fliegt mit dir durch die Luft. Du fühlst dich dabei sicher und geborgen. Die Reise geht vorbei an Häusern und Bäumen. Von weitem erkennst du auch schon das Schulgebäude, auf das du jetzt zufliegst. Die Fenster sind noch weit geöffnet. Nimm dir so viel Zeit wie du brauchst, um wieder sicher zu landen und hier in diesem Raum anzukommen... Du fühlst wieder den Boden unter dir, der dich trägt und nimmst die Geräusche und Menschen um dich herum wahr. Und wenn du soweit bist, öffne langsam wieder die Augen. Reck und streck dich, atme tief durch und schon bist du wieder ganz wach und ausgeruht!“

(Quelle: Krause u. a. 2000, 99)

Zusammenfassung

Psychisches Wohlbefinden kann durch Stress- und Angstbewältigung gefördert werden, indem Lehrkräfte und Schulkinder

- die Signale des Körpers verstehen lernen,
- Stresssymptome rechtzeitig wahrnehmen und berücksichtigen,
- die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit wahrnehmen und berücksichtigen,
- den Unterschied zwischen An- und Entspannung bewusst erleben,
- die Fähigkeit zur Entspannung und Stressregulation erlernen,
- erkennen, dass auch in schlimmen Situationen viele Dinge noch gut sind oder wieder gut werden können,
- sich darüber bewusst werden, welche Bewältigungsstrategien zur Verfügung stehen,
- die alltäglichen Anforderungen als Herausforderung und nicht als Belastung erleben.

3.3 Soziales Wohlbefinden

Das soziale Wohlbefinden von Grundschulern wird vielfach gefährdet, da der Schulalltag Anforderungen mit sich bringt, denen sie oft nicht gewachsen sind. So müssen Schulkinder beispielsweise mit Enttäuschungen und Einschränkungen fertig werden, Regeln einhalten, sich gegen andere behaupten oder unterordnen, mit unangenehmen Gefühlen umgehen, Ausgrenzungen erleben oder sogar Mobbing erfahren.

Von Lehrkräften wird erwartet, dass sie diese sozialen Herausforderungen im Schul- und Unterrichtsalltag lösen und den Schülern helfen, soziale Kompetenzen zu entwickeln.

Wir möchten Sie daher dabei unterstützen, denn nicht nur das Wohlbefinden der Kinder, sondern auch das der Lehrkräfte hängt davon ab, wie mit sozialen Anforderungen umgegangen wird.

Praxisbeispiel

Sie möchten sich in der Pause in Ruhe über ein privates Problem mit einer Kollegin unterhalten, als zwei Schülerinnen angerannt kommen und sich darüber beschweren, dass ein paar Jungen sie geärgert hätten. Sie stört es, dass Sie bei Ihrem Gespräch unterbrochen wurden. Als Sie bemerken, dass unter den Jungen mal wieder einer ist, der des Öfteren als „Unruhestifter“ aufgefallen war, ermahnen Sie ihn.

Niemand der Anwesenden kann mit der Lösung des Problems zufrieden sein:

- die beiden Schülerinnen werden womöglich weiterhin von den anderen Jungen geärgert,*
- der Junge fühlt sich als Sündenbock; er fragt sich, warum die Lehrerin gerade ihm gegenüber so ungeduldig war,*
- die Lehrerin ist sich nicht sicher, ob sie richtig gehandelt hat; oder sie überlegt, was mit dem Jungen los ist, dass er immer andere Kinder ärgern muss.*

Es besteht also eine Unsicherheit auf allen Seiten. Niemand weiß genau, was in den Anderen vorgegangen ist, was sie gefühlt oder gedacht haben, da niemand genauer nachgefragt hat und aufeinander eingegangen ist.

Oft werden solche Ereignisse von Schulkindern als Belastung erlebt, während dies von Lehrkräften nicht wahrgenommen wird. In der Schule werden eher Konflikte auffällig, wenn sie den Unterricht, weniger, wenn sie die Beziehung der Kinder untereinander stören.

Wie stark das soziale Wohlbefinden in der Schule vom Umgang und Verhalten der Mitschüler beeinflusst werden kann, zeigt eine Untersuchung von Petillon (1993). Er untersuchte in einer Längsschnittstudie das Sozialleben des Schulanfängers. Es wurden 250 Kinder, unter anderem nach Sozialereignissen im Zusammenhang mit Angst, befragt. Dabei ergab sich, dass Erfahrungen mit anderen Schülern, wie Drohungen, Ausschluss, Auslachen, Erschrecken und Aggressionen gegen Mitschüler/innen, am meisten Angst erzeugten.

Hieraus geht hervor, wie stark das Wohlbefinden beeinträchtigt werden kann, wenn Schüler negative Erfahrungen im Umgang mit anderen machen, und wie wichtig daher das Erlernen von sozialen Kompetenzen ist.

Gesundheit und soziales Wohlbefinden sind also in großem Maße davon abhängig, ob wir uns sozial akzeptiert fühlen.

Wir wollen uns also im Folgenden vorrangig mit den Themen „Gefühle“ und „Kommunikation“ auseinandersetzen, da Kompetenzen auf diesen Gebieten eine wichtige Voraussetzung für Wohlbefinden sind.

3.3.1 Gefühle

Soziales Wohlbefinden hängt stark damit zusammen, wie wir uns selbst und andere wahrnehmen.

Es ist daher für die Gesundheitsförderung an Grundschulen besonders wichtig, Kinder für die Gefühle anderer zu sensibilisieren. Außerdem sollten Grundschüler dabei gefördert werden, ihre eigenen Gefühle auszudrücken.

Um Gefühle zum Ausdruck zu bringen, ist es wichtig, dass die Schüler erkennen, durch welche Gestik und Mimik sich bei ihnen selbst und bei anderen Kindern die verschiedenen Gefühle äußern.

Praktische Übung

Stellen Sie Ihren Schülern die Aufgabe, ihre Gefühle mit Gesten und Gebärden auszudrücken.

Zeigt mit dem Bein: Ich bin sauer.

Zeigt mit den Augen: Ich habe Angst.

Zeigt mit den Armen: Ich bin glücklich.

Zeigt mit dem Oberkörper: Ich bin traurig.

Um Gefühle nicht nur zum Ausdruck, sondern auch zur Sprache zu bringen, benötigen Kinder neben Mut auch einen entsprechenden Wortschatz.

Übungsaufgabe 3



Geben Sie Ihren Schülern die folgende Aufgabe und notieren Sie die genannten Ausdrücke:

Wie kannst du sagen, dass du dich gut fühlst, d. h. welche Wörter drücken gute Gefühle aus?

.....

.....

.....

.....

.....

Wie kannst du sagen, dass du dich schlecht fühlst, d.h. welche Wörter drücken schlechte Gefühle aus?

.....

.....

.....

.....

.....

Mit der folgenden Übung können Sie die Kinder für die Gefühle anderer sensibilisieren. Schulkinder sollen erkennen, dass sie selbst ebenso wie andere traurig und fröhlich sein können. Es ist wichtig, Schwächen und Stärken zu akzeptieren.

Praktische Übung

Auf der folgenden Seite ist eine Abbildung, auf der Kinder mit unterschiedlicher Mimik und Gestik dargestellt sind. Ihre Schüler sollen erraten, wie sich die Kinder auf dem Bild fühlen könnten und es unter dem jeweiligen Bild notieren, z. B. „wütend“, „traurig“, etc.

Wie könnten sich die neun Kinder gerade fühlen? Schreibt es unter die einzelnen Gesichter.



(Quelle: Krause u. a. 2000, 66)

Vielleicht werden die Ergebnisse, d. h. die Deutungen der Gefühle, teilweise unterschiedlich ausfallen. Daraus können wir erkennen, wie verschieden die Mimik bewertet werden kann. Die Übung veranschaulicht, wie schwer es sein kann, die Gefühle von anderen richtig einschätzen zu können, wenn man nicht darüber spricht.

Zum Nachdenken und Üben

Überlegen Sie selbst einmal, wie schwierig es sein kann, die Gefühle von einem Menschen zu erkennen, mit dem man sich gerade streitet. In Streitsituationen sind vielfältige Emotionen beteiligt. Diese bleiben oft im Verborgenen, ob bewusst oder unbewusst. Wenige Gefühle und Gedanken sind in solchen Situationen offen erkennbar, viele sind versteckt oder nicht sichtbar.



Erinnern Sie sich an eine Auseinandersetzung, die Sie vor kurzem hatten? Schreiben Sie kurz auf, worum es dabei ging. Notieren Sie anschließend, welche Emotionen und Gedanken Sie dabei hatten.

.....

.....

.....

.....

Waren diese Gefühle und Gedanken für Ihr Gegenüber wirklich offensichtlich?

.....

.....

.....

Eine weitere Aufgabe fördert die Wahrnehmung und das Erleben von Gefühlen der Schüler untereinander. Sie können damit üben, ihre eigenen Gefühle zu reflektieren und sich in andere Kinder hineinzusetzen.

Lassen Sie die Schüler die Situation des „Ausgestoßenseins“ in einem Rollenspiel nachspielen. Achten Sie bitte darauf, dass jedes Kind einmal die Rolle des „Außenseiters“ und des „Ausgrenzers“ übernimmt. Die Kinder sollen anschließend beschreiben, wie sie sich in der jeweiligen Rolle gefühlt haben (siehe Kopiervorlage auf dieser Seite).



Spieler diese Situation mit deiner Gruppe nach.
Jeder soll dabei einmal das Kind sein, das nicht mitspielen darf.

Wie ich mich gefühlt habe, als ich ...

... mitspielen durfte: _____

... nicht mitspielen durfte: _____

(Quelle: Krause u. a. 2000, 36)

Indem Kinder in solchen sozialen Situationen ihre eigenen Gefühle wahrnehmen, kann auch ein Gefühl für andere entstehen. Um Störungen in zwischenmenschlichen Beziehungen zu vermeiden, kann das Erkennen und Mitteilen von Gefühlen eine wichtige Kompetenz sein, die sich sicherlich förderlich auf das Wohlbefinden auswirken kann.

Zusammenfassung

Psychisches Wohlbefinden kann gefördert werden, indem Lehrkräfte und Schulkinder

- Selbstwahrnehmung und Einfühlungsvermögen entwickeln,
- die Perspektive anderer wahrnehmen und akzeptieren,
- ein Gefühl für andere entstehen lassen,
- Gefühle erkennen, ausdrücken und mitteilen können.

3.3.2 Kommunikation

Gerade in der Schule sind Lehrkräfte und Schüler/innen in eine Vielzahl von Interaktionen verstrickt. Jeder hat unterschiedliche Erwartungen, Bedürfnisse, Gefühle, Interessen und Gewohnheiten. Das dabei enttäuschende oder unbefriedigende Erfahrungen gemacht werden, ist kaum vermeidbar. Und vor allem Grundschulkindern sind solchen Erfahrungen in ihrem sozialen Umfeld ausgesetzt, da sie noch nicht über die geeigneten Bewältigungsstrategien verfügen, um Widersprüchlichkeiten zwischen ihren eigenen Wünschen, Vorstellungen und Meinungsäußerungen und dem tatsächlichen Verhalten oder den Äußerungen der Anderen gelassen zu verarbeiten (vgl. Kahlert 2002, 8).

Praktische Übung

Eine gute Gelegenheit, kommunikative Kompetenzen zu erlangen, bietet der „Morgenkreis“:

Setzen Sie sich jeden Morgen oder zwei Mal in der Woche gemeinsam mit Ihren Schülern in einem Kreis zusammen. Geben Sie dabei jedem Schüler die Gelegenheit, zu berichten, was sie momentan bedrückt oder was sie sehr freut. Aber rufen Sie dabei keinen Schüler auf, der nicht von sich aus etwas erzählen möchte.

Indem alle Schüler einer Klasse gemeinsam mit der Lehrerin zusammensitzen, können aktuelle Konflikte besprochen werden. Die Kinder können z. B. erzählen, warum sie sich gerade nicht so gut fühlen, aber auch warum sie besonders froh sind. Solche Gespräche machen sensibel für die eigenen Empfindungen und Wahrnehmungen und dienen zugleich dazu, den Klassenkameraden zuzuhören und sie zu verstehen. Dadurch wird in der Klasse ein angenehmes soziales Klima gefördert, das zum Wohlbefinden von Lehrkräften und Schülern beiträgt.

Es werden demzufolge Kompetenzen gefördert, wie gegenseitiges Zuhören, Akzeptanz und Einfühlungsvermögen. Dies bringt das folgende Gedicht von Irmela Brender zum Ausdruck:

*Ich bin ich
und du bist du.
Wenn ich rede,
hörst du zu.
Wenn du sprichst,
dann bin ich still,
weil ich dich verstehen will.*

Soziale Kompetenzen ermöglichen einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben.

Eine gesundheitsförderliche Kommunikation kann zu einer größeren Handlungsfähigkeit und Kompetenz verhelfen, um soziale Beziehungen befriedigend gestalten zu können. Diese Prozesse werden unterstützt durch die

Förderung der Fähigkeit zur Selbst- und Fremdwahrnehmung, sowie Kontakt- und Konfliktfähigkeit.

Praktische Übung

Ein gutes Beispiel für eine gesundheitsförderliche Kommunikation ist die folgende Geschichte. Lesen Sie diese den Schülern vor.

Nach dem Satz von Thomas: „Die Gefühle stauen sich auf.“ können Sie die Geschichte unterbrechen. Sie können jeweils zwei Kinder die erdachte Lösung vorspielen oder aufschreiben lassen. Gegebenenfalls können Sie die Geschichte später auch zu Ende vorlesen.

„Sag’ mir doch endlich was!“

Thomas (denkt): Manuel ist schon seit Tagen sauer.

1 Tag darauf, Thomas (denkt): Er hat noch immer was.

1 Tag später, Thomas (denkt): Vielleicht frag ich ihn morgen, was los ist.

1 Tag später, Thomas: „Manuel, was hast du denn?“

Manuel: „Nichts.“

Thomas: „Doch, irgendwas ist los“

Manuel: „Ich möchte nicht darüber reden.“

Thomas: „Aber...“

Manuel: „ICH MÖCHTE NICHT DARÜBER REDEN!“

Thomas: „Aber Manuel, du musst darüber reden.“

Thomas: „Weißt du, was sonst mir dir passieren kann?“

Thomas: „Du bekommst Kopfschmerzen. Du bekommst Magenschmerzen. Du kannst an nichts anderes mehr denken. Was es auch ist, es wird immer größer in dir. Viel größer, als es in Wirklichkeit ist. Wenn du es nicht aussprichst, machst du die Menschen um dich herum unglücklich. Es entstehen Missverständnisse und Ärger. Die Gefühle stauen sich auf.“

...

Manuel: „Na gut. Weißt du noch, letzte Woche? Da hat uns der Lehrer gefragt, wie viele Beine eine Spinne hat... Ich wusste es! Und ich hab mich gemeldet. Und DU hast einfach

geschrien: ACHT BEINE! Und der Lehrer sagte: „Gut, Thomas.“ Und du hattest dich nicht mal gemeldet. DESHALB bin ich sauer auf dich, wenn du's unbedingt wissen willst.“

Thomas: „Oje, Manuel, das tut mir leid. Das wusste ich nicht.“

Manuel: „Also jetzt weißt du's. Und ich bin froh, dass ich's gesagt habe.“

Thomas: „Sind wir jetzt immer noch Freunde?“

Manuel: „Klar, aber nur, wenn du dich das nächste Mal meldest.“

Thomas: „Versprochen!“

Manuel: „Ich wette, du weißt nicht, wie viele Beine ein Tausendfüßler hat. Jetzt kannst du dich melden!“

(Quelle: Krause u.a. 2000, 91; verändert, aus: Brandenburg, Alik: Ich sag' dir was. © 1995 arsEdition, München)

Zusammenfassung

Psychisches Wohlbefinden kann durch Kommunikationskompetenzen gefördert werden, indem Lehrkräfte und Schulkinder

- die Fähigkeit entwickeln, auf andere Menschen zuzugehen,
- über Probleme und Gefühle sprechen können,
- Anderen zuhören,
- Hilfe mobilisieren und annehmen können,
- die eigenen Bedürfnisse artikulieren,
- Kommunikationsfähigkeiten erlernen, um Störungen in den zwischenmenschlichen Beziehungen zu vermeiden (wie z. B. Neinsagen, auf Kritik reagieren, Widerspruch äußern, sich entschuldigen, Schwächen eingestehen),
- Konflikte produktiv lösen.

Gesundheit fördern an Grundschulen!

Nachdem wir in diesem Lehrheft verschiedene Übungen, Materialien, Praxisbeispiele und Informationen zur Förderung der Gesundheit an Grundschulen vorgestellt haben, werden Sie sicherlich bemerkt haben, dass dazu im schulischen Kontext bereits ein breites Spektrum an Konzeptionen, Initiativen und Maßnahmen besteht. Insgesamt hat sich eine Vielzahl von Trägern und Institutionen das Ziel gesetzt, die Gesundheit von Kindern gerade in der Grundschule zu fördern.

Denn das Grundschulalter ist für die Implementierung von Programmen zur Gesundheitsförderung besonders geeignet, weil die Entwicklung moralischer, emotionaler und sozialer Fähigkeiten zu diesem Zeitpunkt präventiven Charakter hat und geeignete Strategien zur Stressbewältigung erworben werden können. Außerdem können in der Grundschule alle Kinder erreicht werden, die soziale Selektierung hat noch nicht stattgefunden. Alle Kinder können gleichermaßen gefördert werden, der Aussonderung von Kindern aus sozial schwachen Familien kann noch entgegengewirkt werden.

Gegenwärtig wird das in verschiedenen Einzelprojekten versucht. So sind in den letzten Jahren Modelle zur Gesundheitsförderung in der Grundschule entstanden, wie „Faustlos“, „Klasse 2000“, „Fit Kids – Fitte Kinder, Fittes Kaufbeuren“, „Bleib Locker“, „Fit und stark fürs Leben“ oder „Selbstwert stärken – Gesundheit fördern“ (einen Überblick gibt dazu Michaelsen 2003). Der Trend geht aber auch immer mehr in die Richtung von Setting-Ansätzen, d. h., die Schule, der Kindergarten, die Familie oder der Betrieb sind jene Settings, die gesundheitsförderlich ausgestaltet werden sollen. Bezogen auf die Schule gibt es dazu erste Projekte, zum Beispiel „Mindmatters“ oder „anschub.de“.

Gesundheitsförderung an Grundschulen will Kinder befähigen, mit Risiken, Problemen, Krisen und auch täglichen Anforderungen kompetent umgehen zu können, Kontrolle über ihr eigenes Handeln zu erlernen und das Bewusstsein des eigenen Wertes zu stärken.

Da das mit den Zielen von Bildung und Erziehung übereinstimmt, ist Gesundheitsförderung nichts Zusätzliches oder Schulfremdes, sondern vielmehr ein integrativer Bestandteil des Lernens und Lebens in der Schule. Indem Gesundheit zum Thema der ganzen Schule gemacht wird, haben auch strukturelle Veränderungen eine Chance.

Wir hoffen, mit diesem Lehrheft dazu beigetragen zu haben, dass Lehrkräfte und Schulkinder nicht mehr nur denken „Wir *sollten*... mal etwas tun!“, sondern „Wir *können*... gemeinsam was ganz Spannendes und Wichtiges tun!“ Denn das Wissen über gesundheitsförderliche Lebens- und Verhaltensweisen allein reicht nicht aus. Erst wenn wir uns wirklich in der Lage sehen, ein bestimmtes gesundheitsförderliches Verhalten im Alltag umsetzen zu können, werden wir auch handeln und aktiv einen Schritt zur gesünderen Lebensweise tun.

Literaturverzeichnis

Antonovsky, A.:

Health, stress and coping: New perspectives on mental and physical well-being. San Francisco: Jossey-Bass, 1979

Bengel, J./Strittmatter, R./Willmann, H.:

Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese. Diskussionsstand und Stellenwert. (Band 6, Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung). Köln: BZgA, 2000 (5. Aufl.)

Bois, R. du:

Kinderängste. Erkennen – verstehen – helfen. München: Beck, 1998 (3. Aufl.)

Brandenberg, A.:

Sag` mir doch endlich was! In: Brandenberg, A.: Ich sag` dir was. München: arsEdition, 1995

Cierpka, M. (Hrsg.):

Faustlos. Ein Curriculum zur Prävention von aggressivem und gewaltbereitem Verhalten bei Kindern der Klassen 1 bis 3. Göttingen: Hogrefe, 2001

Czerwenka, K./Czerwenka, K./Nölle, K./Pause, G./Schlotthaus, W./Schmidt, H.-J./Tessloff, T.:

Schülerurteile über die Schule. Bericht über eine internationale Untersuchung. Frankfurt a. M.: Peter Lang, 1990

Gniech, G.:

Essen und Psyche. Über Hunger und Sättigkeit, Genuss und Kultur. Berlin u.a.: Springer, 1991

Hurrelmann, K.:

Lebensphase Jugend. Weinheim: Juventa, 2004 (7. Aufl.)

Kahlert, J./Sigel, R./Göb, M./Kajanne, M./Rechtenbacher, B./Roth, J./Schuster, B./Teschner, I.:

Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule. Köln: BZgA, 2002

Klein-Heßling, J./Lohaus, A.:

Bleib locker. Ein Stresspräventionstraining für Kinder im Grundschulalter. Göttingen u.a.: Hogrefe, 1998

Krause, Ch.:

Wie uns die Kinder sehen. Die Erwachsenen im Urteil der Kinder und Jugendlichen – Eine Längsschnittstudie. Frankfurt a. M.: Berlin: Peter Lang, 1996

Krause, Ch./Hannich, H.-J./Stückle, Ch./Widmer, C./Rohde, Ch./Wiesmann, U.:

Selbstwert stärken – Gesundheit fördern. Unterrichtsvorschläge für das 1. und 2. Schuljahr. Donauwörth: Auer-Verlag, 2000

Krause, Ch./Stückle, Ch./Widmer, C./Rohde, Ch./Wiesmann, U.:

Selbstwert stärken – Gesundheit fördern. Unterrichtsvorschläge für das 3. und 4. Schuljahr. Donauwörth: Auer Verlag, 2001

Krause, Ch./Wiesmann, U./Hannich, H.-J.:

Subjektive Befindlichkeit und Selbstwertgefühl von Grundschulkindern. Lengerich: Pabst, 2004

Landsberg-Becher, J.-W./Ehrhardt, K./Erichson, A./Frühauf, C./Karst, K./Matschull-Mesfin, U./Müller-Heck, E./Schütz, C.:

Lärm und Gesundheit. Materialien für die Grundschule (1.-4. Klasse). Köln: BZgA, 2002

Lenzen, K.-D./Lintzen, B./Schulz, G./Zimmer, B.:

Gesundheit lernen. Ein Projekt zur Gesundheitserziehung und Gesundheitsförderung in der Grundschule. Weinheim; Basel: Beltz Verlag, 1996

Lohaus, A./Eschenbeck, H./Kohlmann, C.-W./Klein-Heßling, J.:

Fragebogen zur Erhebung von Stresserleben und Stressbewältigung im Kindesalter (SKK). Göttingen: Hogrefe, 1996

Marks, I./Winter, P. (Hrsg.in):

Ängste. Verstehen und bewältigen. Berlin; Heidelberg: Springer Verlag, 1993 (2. Aufl.)

Michaelsen, B.:

Gesundheitsstunden sind toll! Reflexionen von Kindern über ein Programm zur Gesundheitsförderung an Grundschulen. Unveröffentlichte Magisterarbeit. Georg-August-Universität Göttingen, Sozialwissenschaftliche Fakultät, 2003

Natapoff, J. N.:

Children's views of health. A developmental study. American Journal of Public Health, 68, 995-1000, 1978

Petillon, H.:

Das Sozialleben des Schulanfängers. Die Schule aus der Sicht des Kindes. Weinheim: Beltz, 1993

World Health Organization:

Constitution. Genf: WHO, 1946

World Health Organization:

Ottawa-Charta for Health Promotion. Genf: WHO, 1986

Zimmermann, R.-K.:

Theorie der Anwendung von Entspannungsübungen mit Kindern im Rahmen der Gesundheitsförderung in der Grundschule. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Georg-August-Universität Göttingen, Erziehungswissenschaftliche Fakultät, 1997

Internetquellen:

Weltgesundheitstag 2001: Psychische Gesundheit – Basis unseres Wohlbefindens,

URL: http://www.who-tag.de/2001themen_faltblattpschges.htm (25.7.2005)

rhombos-Verlag: Igl, G., Knopf, H., Merkle, W (Hrsg.): Schriftenreihe zur Entwicklung sozialer Kompetenz, Band 5: Ernährungsverhalten und Ernährungsberatung, 2005,

URL: http://www.rhombos.de/shop/c/file/000353/393723196X_Leseprobe.pdf (29.7.2005)

Gesunde Schulen: Wettstein, F.: Die Chance der Schule, Lebensqualität und Wohlbefinden zu fördern,

URL: http://www.gesunde-schulen.ch/data/data_145.pdf (7.8.2005)

Opus – NRW – Netzwerk Bildung und Gesundheit, 2005,

URL: <http://www.learn-line.nrw.de/angebote/gesundids/> (16.8.2005)

Aktion Anschub – Bertelsmann Stiftung,

URL: <http://www.anschub.de> (16.8.2005)

Kommentiertes Literaturverzeichnis

Hampel, P./Petermann, F.:

Anti-Stress-Training für Kinder. Weinheim: Beltz Verlag, 2003
(2. überarbeitete und erweiterte Aufl.)

Enthält sowohl Übungen, um Stress bei Kindern vorzubeugen als auch therapeutische Maßnahmen; alle Trainingsinhalte sind ausführlich beschrieben – für die Trainingssitzungen wie auch für verhaltensbezogene Hausaufgaben.

Kahlert, J./Sigel, R./Göb, M./Kajanne, M./Rechtenbacher, B./Roth, J./Schuster, B./Teschner, I.:

Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule. Köln: BZgA, 2002

Lehrerhandreichung mit 9 Bausteinen, 30 Kopiervorlagen; erprobte Anregungen für Unterricht und Schule; flexibel einsetzbare Materialien durch einzelne Bausteine; kostenlos zu beziehen bei der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung.

Klein-Heßling, J./Lohaus, A.:

Bleib locker. Stresspräventionstraining für Kinder im Grundschulalter, Hogrefe, 1998

Ein Stresspräventions-Programm für Kindergruppen, mit verschiedenen Trainingsbausteinen, u. a. Rollenspielen, Auflockerungs- und Entspannungsübungen, Geschichten und Comics, und einem Manual zur Gestaltung von trainingsbegleitenden Elternabenden; hilfreich und gut anwendbar.

Krause, Ch./Hannich, H.-J./Stückle, Ch./Widmer, C./Rohde, Ch./Wiesmann, U.:

Selbstwert stärken – Gesundheit fördern. Unterrichtsvorschläge für das 1. und 2. Schuljahr. Donauwörth: Auer Verlag, 2000

Unterrichtskonzepte und Materialien für 14 Gesundheitsstunden und 5 Gesundheitstage; Themenschwerpunkte: Selbstwertstärkung, Körpererfahrung, Kommunikation, Freizeit, Ernährung; sehr empfehlenswert, mehrfach erprobt.

Krause, Ch./Stückle, Ch./Widmer, C./Rohde, Ch./Wiesmann, U.:

Selbstwert stärken – Gesundheit fördern. Unterrichtsvorschläge für das 3. und 4. Schuljahr. Donauwörth: Auer Verlag, 2001

Anregungen für die praktische Umsetzung von Gesundheitsförderung in der Grundschule; mit Unterrichtskonzepten und Materialien für 10 Gesundheitstage; aufbauend auf den inhaltlichen Schwerpunkten des 1. und 2. Schuljahres, sehr empfehlenswert.

Landsberg-Becher, J.-W./Ehrhardt, K./Erichson, A./Frühauf, C./Karst, K./Matschull-Mesfin, U./Müller-Heck, E./Schütz, C.:

Lärm und Gesundheit. Materialien für die Grundschule (1.–4. Klasse). Köln: BZgA, 2002

Unterrichtsmaterial mit 44 Kopiervorlagen; fächerübergreifende und handlungsorientierte Unterrichtsvorschläge, mit deren Hilfe Kinder überwiegend selbständig Lerneinheiten erarbeiten können; mit Multimedia-CD und Elternbroschüre; sehr ausführlich, kostenlos zu beziehen bei der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung.

Lösungshinweise zu den Übungsaufgaben



Übungsaufgabe 1

Stressoren

- A) physikalische Stressoren
(Hitze, Kälte)
- B) psychische Stressoren
(Überforderung/Unterforderung, Leistungsdruck, Prüfungen, Zeitmangel)
- C) soziale Stressoren
(Konkurrenz, Isolation, zwischenmenschliche Konflikte, Trennungen/Verluste)
- D) körperliche Stressoren
(Lärm, Bewegungsmangel, Fehlernährung, Verletzung, Schmerz, Hunger, Behinderung)

Übungsaufgabe 2

Widerstandsressourcen

- A) körperliche Ressourcen
(gutes Immunsystem, Bewegung, gesunde Ernährung)
- B) psychische Ressourcen
(Intelligenz, geistige Flexibilität, aktive Teilnahme an Entscheidungsprozessen, starker Selbstwert)
- C) materielle Ressourcen
(finanzielle Möglichkeiten zur Sicherung von Schutz, Ernährung, Wohnung, materielle Unterstützung durch andere Menschen)
- D) soziale Ressourcen
(soziale Unterstützung, günstige familiäre Bedingungen, soziale Integration)

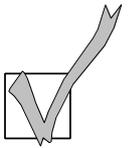
- E) kulturelle Ressourcen
(kulturelle Stabilität)
- F) makrostrukturelle Ressourcen
(gesellschaftliche Strukturen)

Übungsaufgabe 3

Gute Gefühle können mit folgenden Worten zum Ausdruck gebracht werden: gut, ausgeglichen, lustig, zufrieden, satt, gemocht, ruhig, kräftig, glücklich, offen, mutig, ohne Angst, ganz leicht, froh...

Schlechte Gefühle können mit folgenden Worten zum Ausdruck gebracht werden: ausgeschlossen, allein, mutlos, ohnmächtig, hilflos, enttäuscht, traurig, neidisch, hässlich, unglücklich, wütend, sauer, voll Hass, zuge-schnürt, ganz leer...

Wiederholungsfragen



Nennen Sie fünf mögliche Definitionen und Aussagen zum Begriff „Gesundheit“. (Kapitel 1.1)

Beschreiben Sie anhand von drei Stichpunkten den Wandel in unserem System der Gesundheits- und Krankheitsversorgung vom 19. Jahrhundert bis zur Gegenwart. (Kapitel 1.2)

Wie können nach Antonovsky „Stressoren“ erklärt werden? (Kapitel 1.3)

Nennen Sie fünf Beispiele für Stressoren, denen Schulkinder ausgesetzt sind. (Kapitel 2)

Erklären Sie kurz den Zusammenhang zwischen Körperwahrnehmung, eigenen Bedürfnissen, und Selbstbewusstsein/-vertrauen. (Kapitel 3.1)

Nennen Sie drei Faktoren, die das psychische Wohlbefinden gefährden können. (Kapitel 3.2)

Weshalb ist das Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen so wichtig für das soziale Wohlbefinden? (Kapitel 3.3)

Einsendeaufgabe



Nachdem Sie in diesem Lehrheft ausführlich erarbeitet haben, wie Gesundheit an Grundschulen gefördert werden kann, versuchen Sie das Thema „Gesundheitsförderung“ den Eltern Ihrer Schüler auf einem Elternabend näher zu bringen.

Sie sollten diese Aufgabe auch dazu verwenden, diesen Elternabend zu einem späteren Zeitpunkt wirklich in die Tat umzusetzen.

Erarbeiten Sie dazu ein **Konzept** für einen Elternabend mit folgenden Themen:

- Erklären Sie den Eltern, welche unterschiedlichen Vorstellungen Menschen von „Gesundheit“ haben können.
- Machen Sie deutlich, was „Gesundheitsförderung“ bedeutet (Ziele, Schwerpunkte, Praxisbeispiele).
- Erläutern Sie anhand von Beispielen, welchen Stressoren Grundschüler ausgesetzt sind.
- Erklären Sie, welche Kompetenzen im Umgang mit Stressoren und Anforderungen wichtig sind, um das körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden von Grundschulern zu stärken.
- Entwickeln Sie dazu jeweils eine Übung zu den genannten drei Komponenten. (Bitte keine Übung aus dem Lehrheft verwenden!)

Berichten Sie in einem **zweiten Schritt** kurz, wie der von Ihnen durchgeführte Elternabend verlaufen ist.