



## **Stärkung der Lebenskompetenzen**

**Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention  
in Kindergarten und Schule**



## **Inhaltsverzeichnis**

1. Einleitung.....	4
2. Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention zwischen Anspruch und Wirklichkeit .....	6
Gesellschaftliche Aspekte .....	6
Gesundheitsförderung in Kindergarten und Schule – ein Blick auf die aktuelle Situation .....	14
Gesundheitsförderung – Unterstützungsangebote durch das Deutsche Schulamt.....	23
Gesundheitsförderung und externe Beratung .....	29
3. Theoretische Grundlagen.....	31
Gesundheit und Krankheit – eine Frage des Blickwinkels? .....	31
Salutogenese – neue Sichtweise der Gesundheitsförderung .....	35
Resilienz – die Fähigkeit, am Widerstand zu wachsen .....	40
Gewalt – Sucht – Suizid: Zeichen einer labilen Persönlichkeit oder unterschiedliche Antworten auf eine kränkende Lebenswelt? .....	47
4. Gesundheitsförderung durch Organisationsentwicklung und Stärkung der Lebenskompetenzen ..	58
5. Schlussfolgerungen und Anregungen für die Arbeit in Kindergarten und Schule.....	69
Literatur .....	79

## 1. Einleitung

Das vorliegende Grundkonzept fasst Ansichten, Haltungen und Ansätze zusammen, die die Mitglieder der Arbeitsgruppe »Lebenskompetenzen stärken« als Basis für eine wirksame Gesundheitsförderung und Prävention in den Bereichen Sucht, Gewalt und Suizid betrachten. Grundlage sind pädagogische, psychologische, bildungswissenschaftliche und soziologische Literatur, vorwiegend aus dem deutschen Sprachraum, wissenschaftliche Studien und Aussagen von Schulführungskräften in Südtirol.

Das Konzept bietet eine Palette von verschiedenen – auch scheinbar widersprüchlichen – Ansätzen und Haltungen zu Gesundheitsförderung und zur Stärkung der Lebenskompetenzen in Kindergarten und Schule an. Welche Angebote, Perspektiven, Bilder, Einstellungen und Ansätze die Führungskräfte, die pädagogischen Fachkräfte des Kindergartens und die Lehrpersonen für sich übernehmen wollen, liegt in ihrer Autonomie.

Die Auseinandersetzung mit den Themen Sucht, Gewalt und Suizid zeigt, dass viele Menschen diese Phänomene, die sie als Störungen wahrnehmen, beseitigen möchten. Diese Versuche stoßen aber an Grenzen, wenn es darum geht, die Hintergründe zu beleuchten und daraus gewonnene Erkenntnisse in persönliche Handlungen umzusetzen. Dies wird umso schwieriger, je mehr gefordert wird, eigene Haltungen zu hinterfragen. Daraus ergeben sich nämlich neue Verantwortlichkeiten: als Bürger, als Arbeitgeber oder Arbeitnehmer, als Privatperson.

So wie es notwendig ist, schon beim Erfassen der Phänomene mehrere Sichtweisen einzubeziehen, ist es auch notwendig, Maßnahmen für verschiedene Ebenen zu erarbeiten und sich Strategien zu überlegen, die hilfreiche Veränderungen anbahnen: für Einzelne, für Familien, für Gruppen, für Institutionen, für die Gesellschaft insgesamt.

In diesem Konzept werden unter anderem gesellschaftliche Hintergründe beleuchtet und die Probleme Sucht, Gewalt und Suizid in einen größeren Sinnzusammenhang gestellt. Auf der Handlungsebene geht es darum, Möglichkeiten aufzuzeigen, die in Kindergarten und Schule anwendbar sind.

Eine ehrliche Auseinandersetzung mit den Themen Sucht, Gewalt und Suizid kann nicht erfolgen, ohne sich mit der eigenen Person zu beschäftigen. Dem wurde auch in der Arbeitsgruppe Rechnung getragen. Über die normalen Sitzungen hinaus haben wir die angesprochenen Themen aus unserem beruflichen Hintergrund heraus reflektiert und in einer interdisziplinären Auseinandersetzung Strategien und Maßnahmen für unseren beruflichen Kontext abgeleitet. Zusätzlich fand jährlich ein zweitägiges Arbeitstreffen statt, wo auch die Reflexion persönlicher Standpunkte und Haltungen bezogen auf die zu bearbeitenden Themen zur Sprache kam.

Vertreterinnen und Vertreter aus den verschiedenen Bereichen steuerten ihre Sichtweisen bei und entwickelten gemeinsam Handlungsstrategien auf dem Weg zu mehr Lebenskompetenz. Wir ließen uns von den Erfahrungen in den jeweiligen Arbeitsfeldern leiten und reicherten unser Erfahrungswissen mit Erkenntnissen aus aktuellen Veröffentlichungen an.

Die Arbeit knüpft an vorangegangene Projekte an. Einige Mitglieder der Arbeitsgruppe haben schon an der Entwicklung der Handreichung »Flügge werden«<sup>1</sup> und dem dazugehörigen Programm mitgearbeitet, andere waren bei der Erstellung der »Handreichung zur Sexualerziehung«<sup>2</sup> dabei oder sind in andere Programme der Dienststelle für Unterstützung und Beratung involviert.

Zu Beginn steht ein Blick auf gesellschaftliche Aspekte, die großen Einfluss auf die Lebensgestaltung von Menschen haben und so im Rahmen von Gesundheitsförderung und Prävention nicht unbeachtet bleiben können. Anschließend wird die vorherrschende Situation in Kindergarten und Schule beleuchtet.

Ihre Sicht der Dinge zu Gesundheitsförderung in Kindergarten und Schule steuerten einige Schulführungskräfte bei. Der Arbeitsgruppe war es wichtig, die Meinung und Sichtweise verantwortlicher Personen im Hinblick auf das bestehende Angebot in den Bereichen Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention zu kennen und zu erfahren, welche Unterstützungsangebote sie für die Arbeit in diesen Bereichen nutzen. Anschließend werden wichtige bestehende Programme kurz beleuchtet.

Ein theoretischer Überblick über die Thematik zeigt, wie die Bereiche Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention zusammenhängen. Es ist ein primäres Anliegen, die Lebenskompetenzen der Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen zu stärken, um ihnen ein selbstbestimmtes und sinnerfülltes Leben zu ermöglichen. Dabei fließen auch die zentralen Aussagen der Ottawa-Charta<sup>3</sup> zur Gesundheitsförderung ein.

Abschließend werden einige mögliche Zugänge, die sich aufgrund des gezeichneten Bildes für den Kindergarten- und Schulalltag ergeben, in allgemeiner Form dargestellt.

---

<sup>1</sup> Deutsches Schulamt, Dienststelle für Gesundheitserziehung, Integration und Schulberatung (Hg): Flügge werden. Suizidprävention durch Stärkung der Lebenskompetenzen in Kindergarten, Schule und Jugendarbeit, Bozen 2004

<sup>2</sup> Deutsches Schulamt, Dienststelle für Gesundheitserziehung, Integration und Schulberatung (Hg) Handreichung zur Sexualerziehung in der Schule, Bozen 2005

<sup>3</sup> Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung, unter [www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010827\\_2?language=German](http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010827_2?language=German)

## **2. Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention zwischen Anspruch und Wirklichkeit**

Ausgehend von einer Einbettung in die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen finden sich in diesem Kapitel eine Bestandsaufnahme der aktuellen Situation und einige wichtige Ergebnisse aus der Studie zur Belastung der Lehrpersonen<sup>4</sup> sowie zum Gesundheitsverhalten der Schülerinnen und Schüler (HBSC-Studie)<sup>5</sup>. Anschließend folgt ein kurzer Einschub zur Zusammenarbeit zwischen Kindergarten und Schule und den Eltern.

Anschließend werden die Angebote der Dienststelle für Unterstützung und Beratung in geraffter Form dargestellt und einige Hinweise zur externen Beratung in Kindergarten und Schule gegeben.

### **Gesellschaftliche Aspekte**

#### **Ansprüche an Elternhaus und Schule**

Eine Gesellschaft im Umbruch organisiert und strukturiert auch ihre Institutionen um, betraut sie mit neuen, ungewohnten Aufgaben und Zuständigkeiten, die – so scheint es – zusätzlich zu den althergebrachten übernommen und bearbeitet werden sollen.

Die Gesellschaft stellt auch an den Kindergarten und die Schule hohe Ansprüche. Dabei spielen die Medien eine nicht zu unterschätzende Rolle, zeigen diese doch mit Vorliebe Situationen auf, die nicht funktionieren.

Die Bildungseinrichtungen sollen Kinder und Jugendliche zu kompetenten Erwachsenen ausbilden, die sowohl im Beruf als auch im Privatleben ihren Mann oder ihre Frau stehen. Zusätzlich sollen sie dort einspringen, wo das Elternhaus und das nahe Umfeld der Kinder überfordert sind. Von der Schule und vom Kindergarten wird erwartet, dass sie emotionale Geborgenheit bieten, Schutzfunktion übernehmen, Grenzen vermitteln und neben der sekundären auch einen großen Teil der primären Sozialisation der Kinder gewährleisten.

Umgekehrt nimmt auch der Druck auf das Elternhaus zu, und zwar in dem Ausmaß, in dem die Bedeutung der Familie für die Gesellschaft hervorgehoben wird. Damit wächst auch der Anspruch, alles richtig zu machen. Eltern setzen sich auch gegenseitig unter Druck und treten miteinander in Konkurrenz. Sie verbergen manchmal Schwierigkeiten, um nach außen ein perfektes Bild zeigen zu können.

#### **Ratgeber aller Art: Unterstützung oder doch nicht?**

Zahlreiche Elternratgeber beschreiben, wie Erziehung funktionieren soll. Dabei sind Ansätze und empfohlene Maßnahmen oft höchst widersprüchlich und verwirrend. Ausgeklammert wird leider oft, dass jede Beziehung zwischen Eltern und Kindern einzigartig und unwiederholbar ist und kein Erziehungsverhältnis mit dem anderen vergleichbar ist. Auch die Ratgeberliteratur kann

---

<sup>4</sup> Arbeitszeit und Arbeitsbelastung von Lehrpersonen in Südtirol. Eine Untersuchung im Auftrag der Autonomen Provinz Bozen – Südtirol, Abteilung Personal und Schulämter der drei Sprachgruppen, in Zusammenarbeit mit den Schulgewerkschaften von AGB-CGIL, SGB-CISL, SGK-UIL und ASGB. Bozen: Apollis 2006.

<sup>5</sup> Autonome Provinz Bozen – Südtirol (Hg.): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Schülerinnen und Schülern. Schuljahr 2005/2006. Bozen 2008.

daher nur bedingt unterstützen, erst recht, wenn sie Rezepte für jedes Problem anbietet: »Jedes Kind kann durchschlafen!« oder »Triple P für (alle) Problemkinder« usw.

Neue Ratgeber setzen außerdem auf die »Verpflichtung« für Eltern, auf sich selbst zu achten und einen »gesunden« Egoismus zu pflegen. »Wer nicht auf sich achtet«, heißt es, »kann auch nicht für andere sorgen«. Was »auf sich achten« konkret heißt, wird aber ganz unterschiedlich definiert, sowohl von Ratgebern als auch von Eltern. So geraten Eltern in ein Spannungsfeld: Sie sollen in optimaler Weise für sich selbst sorgen und gleichzeitig alles für die Kinder tun. Keine Antwort haben die Ratgeber darauf, wie Eltern mit dieser Ambivalenz umgehen können.

### **Verantwortung abgeben**

All das, was das Elternhaus nicht schafft, sollen Kindergarten und Schule übernehmen ... und diese übernehmen es bereitwillig. Keine Rede davon, dass manche Aufgaben nicht lösbar sind, vor allem, dass es nicht für jedes Problem gleich und jederzeit eine Lösung gibt. So gibt das Elternhaus oft nur zu gerne seine Zuständigkeiten an die professionellen Institutionen ab. Diese wiederum fordern vom Elternhaus mehr Einsatz und erzieherische Verantwortung. Wenn sich dann beide überfordert fühlen, rufen sie nach Spezialisten und Spezialistinnen. Nun soll die Psychologin, der Suchtexperte, der Psychiater, die Ernährungswissenschaftlerin, der Haltungsexperte oder die Gynäkologin die Probleme lösen, Kompetenzstreitigkeiten klären, unliebsame Themen behandeln, offene Fragen des Zusammenlebens beantworten und immer dann verfügbar sein, wenn Lösungen nicht schnell bei der Hand sind.

### **»Was sollen, was müssen wir tun?« – Eine immer wiederkehrende Frage**

Die Entwicklung, dass Verantwortung abgegeben wird, weil man sich zu wenig kompetent fühlt, setzt eine öffentliche Diskussion darüber in Gang, welche die eigentlichen, die ureigenen Aufgaben von Kindergarten und Schule sind. Die Frage »Wie setzen wir die uns zur Verfügung stehenden Möglichkeiten ein?« tritt zugunsten der Frage »Was müssen wir tun?« in den Hintergrund. So wird der Blick darauf versperrt, wie Lösungen gefunden und umgesetzt werden könnten. Die Frage »Was kann ich nicht lösen?« bekommt mehr Gewicht als die Frage »Was kann ich zur Lösung beitragen?«. Zum Glück gibt es viele engagierte pädagogische Fachkräfte im Kindergarten und Lehrpersonen, die sich eigenständig mit ihren pädagogischen Handlungsräumen auseinandersetzen und bereitwillig jene ganzheitlichen, fächerübergreifenden Fortbildungsangebote nutzen, die ihnen die Beziehungsarbeit in Kindergarten oder Schule erleichtern.

### **Kinder ganzheitlich begleiten oder Symptome kurieren?**

Die Konzentration auf viele einzelne Symptome versperrt oft den Blick auf größere, grundlegende Probleme und Zusammenhänge. So wird häufig übersehen, dass eine situationsangemessene pädagogische Arbeit, die auf die Befindlichkeiten aller am Erziehungsprozess Beteiligten achtet, viele außerplanmäßige nachträgliche Interventionen überflüssig machen könnte. Durch eine ganzheitliche Sichtweise können unterschiedliche Bedürfnisse berücksichtigt werden.

So ist beispielsweise bekannt, dass Bewegung für die menschliche Entwicklung und das Lernen wichtig ist. Dennoch braucht es zusätzlich besondere Projekte, weil sich viele Kinder weder im schulischen Alltag noch in ihrer Freizeit ausreichend bewegen.

Auch wenn dieser Umstand oft beklagt wird und Experten und Expertinnen Bewegungsmangel als Ursache für verschiedene Probleme wie Übergewicht oder vermehrte Aggressivität nennen, gelingt es nur schwer, Kinder, Jugendliche und Erwachsene zur sogenannten »natürlichen« Bewegung anzuregen. Beispielsweise könnte der Weg zur Schule oder zum Arbeitsplatz durchaus zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückgelegt werden.

Weitere Beispiele liefert der Umgang mit den sogenannten »Jugendproblematiken«: die Entwicklung von Suchtverhalten, Gewaltbereitschaft, rechtsradikalen Einstellungen oder gar von Suizidtendenzen hängt eng mit ungelösten Entwicklungsaufgaben zusammen. Werden nun aber die Probleme Sucht, Gewalt, Suizid als »Einzelprobleme« gesehen, dann braucht es zur Lösung und zur Vorbeugung Spezialisten und Spezialistinnen. Dieses Denken führt unter anderem zur Überforderung von Erziehungspersonen. Sie können – und müssen – nicht in allen Bereichen Experten sein und wie Spezialisten denken. Da sie sich aber nicht als Experten wahrnehmen, fühlen sie sich teilweise von der »Problematik« überfordert und vertrauen zu wenig auf die Kompetenzen, die ihnen zur Verfügung stehen.

### **Prävention nur für Kinder und Jugendliche?**

Prävention orientiert sich immer noch sehr an ausschließlich jungen Menschen. Dahinter steckt die Ansicht, bei älteren Menschen setze sie ohnehin zu spät an. Wenn ein Problem auftaucht, eine Präventionskampagne startet, dann müssen Kindergarten und Schule dabei sein. Dort sind Kinder und Jugendliche jederzeit anzutreffen und können den Präventionsangeboten nicht entweichen. Erst langsam beginnen sich die Planer von Kampagnen und Initiativen im Präventionsbereich auch für die Zielgruppe der Erwachsenen zu interessieren. Diese sind aber nicht so einfach zu erreichen, als Mittel bleibt häufig nur der Fernsehspot, das Plakat oder ein anderes Medium – ohne Garantie, dass die Initiative wahrgenommen wird, und ohne abschätzbare Wirkung.

Zudem gehen die Planer dieser Kampagnen mehrheitlich von der Meinung aus, Menschen würden besonders gut auf Warnungen reagieren. Information und Abschreckung geben den Ton an. Übersehen wird, dass das Verbot meist mehr reizt als verhindert. Die Aufmerksamkeit auf das unerwünschte Verhalten oder das kritische Objekt zu lenken, bedeutet in vielen Fällen nichts anderes, als Öl ins Feuer zu gießen und genau das zu fördern, was man abwehren wollte.

### **Zunehmende Komplexität und die Frage nach dem Sinn**

Das Leben heutzutage verändert sich durch zunehmende Komplexität und Unübersichtlichkeit. In vielen Lebensbereichen erfolgt eine hohe Differenzierung von Vorgängen, die das Zusammendenken in einem größeren Rahmen erschwert. Manche Arbeitsabläufe sind schwer durchschaubar und auch alltägliche Verrichtungen, beispielsweise das Einkaufen, werden durch das vielfältige Angebot und die höhere Spezialisierung bestimmter Angebote immer komplexer. Wissen vervielfacht sich in kürzester Zeit, doch ist nicht immer sichtbar, welchen Beitrag dieses Wissen für eine bessere Lebensgestaltung leistet. Die Schule muss sich dann der Frage von Schülerinnen und Schülern stellen, welcher Sinn in den Lerninhalten steckt, ohne befriedigende

Antworten geben zu können. Wenn die Sinnfrage nicht zufriedenstellend beantwortbar ist, wird sie vielfach durch die Frage nach der Zielorientierung ersetzt. Die Frage lautet dann nicht mehr »Was ist sinnvoll?« sondern »Was bringt mir das?«.

Sinn und Zweck aber gehören ganz unterschiedlichen Kategorien an. Der Zweck deutet auf Instrumentalisierung hin, Sinn dagegen hängt mit Werten, innerer Motivation und Leidenschaft zusammen. Und gerade deshalb spielt Sinnstiftung für die gesunde Lebensgestaltung von Menschen eine entscheidende Rolle. Nicht alles, was einem Zweck dient, muss für eine Person Sinn ergeben oder einen Beitrag zum Sinn im Leben darstellen. Für Kindergarten und Schule ist es wichtig, darüber nachzudenken, welche Werte zum Tragen kommen sollen.

### **Selbstbestimmung und Anpassung als Erziehungsziele**

Ein weiteres Spannungsfeld, das sich in der Erziehung immer deutlicher auftut, ist das Spannungsfeld zwischen der Erziehung zur Eigenverantwortlichkeit und dem Anhalten zum Gehorsam oder dem Akzeptieren von Fremdbestimmung. Der mündige Bürger ist zwar eines der erklärten Hauptziele von Erziehung, aber zu viele Fragen stellen oder zu viele Vorgänge hinterfragen sollte der mündige Bürger (oder die mündige Schülerin) auch wieder nicht.

In der Erziehung hängt es vom Alter der Kinder und Jugendlichen ab, wie viel Verantwortung sie für sich und andere übernehmen können. Dies müssen die erwachsenen Bezugspersonen einschätzen und sich auch dessen bewusst sein, dass sie für die Minderjährigen Mitverantwortung tragen. In diesem Zusammenhang spricht man von komplementärer Verantwortlichkeit in der Erziehung. Die Hauptverantwortung für die Gestaltung der Beziehung zwischen Kindern oder Jugendlichen und Erwachsenen trägt der Erwachsene, besonders dann, wenn ein Abhängigkeitsverhältnis besteht.

### **Zwischen Leistungsfreude und Leistungsdruck**

Etwas zu leisten ist nicht nur eine Forderung der Schule und des Berufslebens, sondern auch der Wunsch des Menschen. Er will sein Leben aktiv gestalten, sich Herausforderungen und Aufgaben stellen und vielleicht auch der Gemeinschaft nützlich sein. Leistungsbereitschaft und Leistung sind also ein Ausdruck von Lebensenergie und Lebensfreude. Die Kehrseite der Medaille zeigt sich allerdings, wenn Menschen, die gute Leistungen erbringen, plötzlich als streberhaft, übereifrig oder sogar asozial abgewertet werden. Wie eine solche Abwertung auch immer motiviert ist, sie zeigt auf jeden Fall die ambivalente Haltung diesem Thema gegenüber. Viele Menschen klagen außerdem immer öfter über einen großen Leistungsdruck, den sie als sehr belastend empfinden und der langfristig sicherlich die Gesundheit gefährdet. Dass statt positiver Leistungsfreude immer häufiger Leistungsdruck entsteht, hat verschiedene Gründe: Menschen übernehmen unkontrolliert die von der Gesellschaft vorgegebenen Ziele und Normvorstellungen. Es wird nicht so sehr darauf geachtet, was die Neigungen und Fähigkeiten des einzelnen Menschen sind, sondern die Latte wird, orientiert an gesellschaftlichen Erwartungen und beispielhaften Bestleistungen, meistens zu hoch gelegt. Wenn nun jemand gar nicht solche Leistungen erreichen will oder die Voraussetzungen dafür einfach nicht vorhanden sind, halten Pädagoginnen und Pädagogen häufig trotzdem daran fest und es entsteht starker Leistungsdruck.

Ob die vorgegebenen Ziele wirklich so erstrebenswert sind und oft nicht weniger mehr wäre, wird bisweilen nicht mehr hinterfragt. Motivationsprobleme sind manchmal Ausdruck dafür, dass jemand die Werte eines anderen leben und verwirklichen soll. So gesehen fehlt den Menschen häufig eine klare Orientierung, inwieweit das angestrebte Ziel tatsächlich ihres ist. Dass die Zukunft unsicherer geworden ist und wir heute nur vage ahnen können, was morgen zählt, verschärft die Situation zusätzlich. Anstatt nach Orientierungsmöglichkeiten zu suchen, wird vielfach einfach noch verbissener an der Erreichung des ursprünglichen Vorhabens gearbeitet. Mangelnde Orientierung erhöht den Druck, frei nach Marc Twain: »Kaum verloren wir das Ziel aus den Augen, verdoppelten wir unsere Anstrengungen«.<sup>6</sup>

Dazu kommt die Tatsache, dass die Menschen sehr unterschiedliche Voraussetzungen mitbringen, und zwar nicht nur, was ihre Begabungen betrifft. Oft haben Zugehörigkeit zu einer sozialen Schicht, die finanzielle Situation, das Geschlecht usw. noch große Auswirkungen auf den Erfolg im Leben. Die weniger Privilegierten kostet so manches Ziel deutlich mehr Aufwand und auch hier ist nachvollziehbar, dass der Druck steigt.

Der Leistungsdruck verstärkt sich auch durch einen offensichtlichen Flaschenhalseffekt in vielen Leistungsfeldern. Je höher die Leistung, je bedeutender das Ziel, desto weniger Möglichkeiten bieten sich für den Einzelnen, es zu verwirklichen. In Ausbildung und Beruf ist dies den Menschen angesichts knapper werdender Ausbildungs-, Studien- und Arbeitsplätze nur zu klar.

### **Werte und Orientierung**

Zurzeit misst sich der Wert des Menschen häufig an Erfolg, Geld und Besitz. Diese bestimmen auch das Maß der Teilhabe an der Gesellschaft. Menschen werden in vielen Diskussionen nur noch als wirtschaftliche Ressource oder wirtschaftliche Belastung gesehen. Die Würde des Menschen und das Leben als Selbstzweck treten dagegen in den Hintergrund.

Ethische Aspekte spielen bei vielen Entscheidungen kaum eine Rolle. Pragmatisch geht es darum, das Tagesgeschäft zu erledigen, Fragen nach grundlegenden Werten und der Nachhaltigkeit von Entscheidungen bleiben häufig auf der Strecke.

Trotz unüberhörbarer Klagen über den Werteverfall wird eine breite Diskussion darüber, welche Werte für Menschen wirklich Bedeutung haben, kaum geführt. Dabei ist inzwischen klar, dass auch die Volkswirtschaft darunter leidet und an Stabilität verliert, wenn humane Werte keinen Stellenwert haben.<sup>7</sup>

Zudem bestimmen die Werthaltungen, ob bewusst reflektiert oder unbewusst übernommen und gelebt, in entscheidendem Maße die Lebensgestaltung und die Handlungsweisen des Menschen.

Allerdings stehen die offiziell deklarierten und die mehr oder weniger offen gelebten Werte in unserer Gesellschaft nicht immer im Einklang. Wie verträgt sich zum Beispiel das Grundrecht der persönlichen Freiheit mit der immer dichteren Überwachung der öffentlichen und halböffentlichen Räume?

Wenn vom Werteverlust die Rede ist, wird häufig übersehen, dass besonders die Jugendlichen sehr traditionelle Werte für sich beanspruchen (Familie, Liebe, Beruf, Leistung ...). Jugendliche

---

<sup>6</sup> Aus: [www.zitate-online.de/literaturzitate/allgemein/54/kaum-verloren-wir-das-ziel-aus-den-augen.html](http://www.zitate-online.de/literaturzitate/allgemein/54/kaum-verloren-wir-das-ziel-aus-den-augen.html); 30. August 2007, 16.27 Uhr.

<sup>7</sup> Sennett, Richard: Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus. Aus dem Amerikanischen von M. Richter. Berlin: BvT Berliner Taschenbuchverlag 2006

sind aber auch ein Spiegel der Erwachsenengesellschaft und leben deren Werte wie Leistung, Geld, Selbstdarstellung, Anerkennung, Schönheit, Jugendlichkeit etc.

Immer öfter nennen Jugendliche den Begriff »Heimat« als Orientierungspunkt. Während für manche Menschen die ganze Welt Heimat sein kann, sehen andere darin einen sehr begrenzten Raum, den es vor allem Fremden zu schützen gilt. Das Schutzbedürfnis steht in direktem Zusammenhang mit dem Ausmaß der häufig unbewusst vorhandenen Angst vor diesem Fremden, vor dem Unbekannten. Auch hier werden wieder Wertkonflikte deutlich: Einerseits ist es wichtig, viel zu erleben, weit herumzukommen, andererseits soll die Welt überschaubar und greifbar, bekannt und unverändert bleiben. Je mehr die Globalisierung fortschreitet, desto entschiedener werden wieder die Dialekte gepflegt, dient der territorialen Kleinraum als Identifikationsort. So schreiben sich Jugendliche in weiten Teilen Europas ihre SMS-Nachrichten vorwiegend im Dialekt.

### **Autorität ist nicht gleich Autorität**

Der Begriff Autorität hat in der heutigen Gesellschaft eine sehr zwiespältige Bedeutung. Autorität wird oft in Zusammenhang mit autoritären Strukturen und einem despotischen Führungsstil gesehen. Sie ist von Fremdbestimmung gekennzeichnet und lässt wenige persönliche Entscheidungsspielräume. Auch der Trend zur Individualisierung führt dazu, dass Autorität kritisch gesehen und als einengend empfunden wird.

Dem steht gegenüber, dass Menschen Orientierung brauchen und suchen, diese aber nicht immer finden. Nachdem die Kirche zusehends Schwierigkeiten hat, die Menschen anzusprechen, zu erreichen und ihnen eine Stütze zu bieten, wenn sie Lebenshilfe brauchen, und nachdem die Politik neben ihrer Glaubwürdigkeit auch einen Teil ihres Wählervolks eingebüßt hat, suchen sich Menschen anderswo ihre Leitfiguren. Häufig sind es solche, die ihnen von den Medien angeboten werden.

In Politikerreden ist der mündige Bürger immer noch ein deklariertes Ziel, in der Praxis werden Autonomiebestrebungen (z. B. Bürgerbewegungen) mit Argwohn beäugt. Die Angst, Kontrolle und Macht zu verlieren, schürt das Misstrauen gegenüber den Bürgern und Bürgerinnen. So wird aus dem geforderten Dialog ein Monolog.

Ein weiteres Phänomen der Zeit ist darin zu sehen, dass selten ganz klar ist, wer für welche Angelegenheiten zuständig ist. Institutionelle Autorität wird zur undurchsichtigen Autorität. Verantwortungsträger wissen oft auch nicht mehr viel über die Probleme der Menschen »unten«, deren Lebenswelt ist ihnen fremd. Dies führt dann eher zu machtvoller als zu orientierender Autorität.

Für die Menschen an der Basis ist umgekehrt oft nicht mehr erkennbar, wer welche Verantwortung trägt. Verantwortlich gemacht werden dann Parteien, internationale Konzerne, die Globalisierung, die Wirtschaft, das Weltgeschehen ... Verantwortung kann nicht mehr zugeschrieben werden, schon gar nicht einzelnen »verantwortlichen« Menschen.

Das Fehlen hilfreicher, orientierender Autoritäten führt dazu, dass sich manche, oft auch extreme Gruppen, regen Zulaufes erfreuen, seien es nun politische Gruppierungen, religiöse Sekten oder esoterische Kreise. Sie geben ihren Mitgliedern mit klaren Strukturen Halt und Sicherheit und erleichtern ihnen die Meinungsbildung, weil sie gar nicht den Anspruch erheben,

die ganze Komplexität der Welt begreifen und im Auge behalten zu müssen. Ihr Credo ist dann, dass es für jedes noch so schwierige Problem eine einfache Lösung gibt.

### **Lebendige Autoritäten: erwachsene Vorbilder und ihre Wirkung auf Kinder und Jugendliche**

Ob sich die Erwachsenen ihrer Autorität bewusst sind oder nicht, sie dienen den Kindern und Jugendlichen als Modelle für ihre Lebenshaltungen und ihr Verhalten. Auch wenn jede Generation sich irgendwann von der Elterngeneration abzugrenzen beginnt und nach neuen Ausdrucksformen sucht, so bleiben doch die Einstellungen zum Leben über lange Zeit relativ stabil. Leistung, Erfolg, materielle Sicherheit, »sich etwas leisten können« gelten sowohl bei Erwachsenen als auch bei Jugendlichen als höchst erstrebenswerte Ziele. Sogar in den jugendkulturellen Auswüchsen lassen sich Spiegelbilder der Erwachsenenengesellschaft erkennen: »Stundenlanges Abtanzen, falls möglich ohne Pause, erinnert schon an Eigenschaften wie Leistung und Ausdauer. Wie auch immer: Das Konsumverhalten Jugendlicher ... ist nicht unabhängig von der Erwachsenenwelt, sondern größtenteils erst durch diese verstehbar.«<sup>8</sup>

### **Arbeitswelt – der verfügbare Mensch als Ziel**

Durch die steigende Komplexität der globalisierten Wirtschafts- und Arbeitswelt ist die Überschaubarkeit verloren gegangen. Die Arbeitswelt fordert den flexiblen Menschen. Er soll dort zur Verfügung stehen, wo er gebraucht wird, und wenn er nicht mehr gebraucht wird, soll er einfach entlassen werden können.

Hinzu kommt, dass die Gewissheiten von heute in wenigen Jahren schon überholt sein können. Was heute Bestand hat, ist morgen nicht mehr von Bedeutung. Der Markt ist kurzlebig, entsprechend sind im Arbeitsleben in kurzer Zeit Umstrukturierungen erforderlich. So wird vom Menschen Flexibilität verlangt, die ihn manchmal überfordert. Es geht nicht mehr darum, dass Menschen den Beruf finden, der sie erfüllt, es gilt nun, in einem Arbeitsleben mehrere Berufe auszuüben, eben so, wie es der Markt erfordert. Die Menschen wollen an die Sinnhaftigkeit ihres Tuns glauben, können aber den Sinn in ihrem Tun oft nur noch im Gelderwerb sehen.<sup>9</sup> Zur Sinnentfremdung kommt, dass das Gehalt oft nicht mehr ausreicht, ein »zeitgemäßes« Leben zu führen und den Ansprüchen an die Zugehörigkeit zur Konsum- und Spaßgesellschaft zu genügen.

Auch die Lohngestaltung verändert sich. Immer häufiger wird für gleiche Arbeit ungleicher Lohn bezahlt. Denn um der Flexibilisierung auf dem Arbeitsmarkt Rechnung zu tragen, beschäftigt man zusehends öfter »kostengünstigere« Leiharbeiter, kurzfristig werden Belegschaften aufgestockt und die Arbeitsplätze bei geringerem Bedarf von heute auf morgen wieder abgebaut. In der Landwirtschaft und im Gastgewerbe, teils auch im Sozialwesen, sind die billigen ausländischen Arbeitskräfte nicht mehr wegzudenken.

---

<sup>8</sup> Das Drogenrisiko Jugendlicher und die Differenzierbarkeit des Rauschmittelkonsums. Kooperationsstudie zwischen Stadt Innsbruck und der Universität Innsbruck unter Leitung von Univ. Prof. Dr. Gerhard Schübler, Vorstand der Universitätsklinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie Innsbruck, unter Mitarbeit von Mag. Gerhard Rumpold, Universitätsklinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie Innsbruck, und DDr. Kurt Dornauer, Drogenbeauftragter der Stadt Innsbruck, sowie Mag. Michael Klingeis, Psychologe beim Verein für Bewährungshilfe und soziale Arbeit (Geschäftsstelle Innsbruck). Ohne Verlag, o.J. S. 47.

<sup>9</sup> Vgl. Sennett, Richard: Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus. Aus dem Amerikanischen von M. Richter. Berlin: BvT Berliner Taschenbuchverlag 2006, S.81 ff

Phänomene wie Globalisierung, Individualisierung und Mobilisierung bedingen sich gegenseitig. Eine erhöhte Mobilität bringt vermeintliche Vorteile im Arbeitsleben und in der Freizeit. Auf dem Arbeitsmarkt wird Mobilität vorausgesetzt. Arbeitsplätze werden verschoben von einem Ort zum anderen, je nach den Bedingungen auf dem Markt, den Personalkosten oder zu erwartenden Subventionen. Dies hat wiederum Auswirkungen auf die Familienstrukturen und führt in manchen Fällen zu Entwurzelung und Vereinsamung. Die Jugendlichen wissen um die Schwierigkeiten, die ihnen in ihrem zukünftigen Arbeitsleben begegnen werden und reagieren mit erhöhter Leistungs- und Konkurrenzbereitschaft oder mit Widerstand.

Diesen Widerstand bekommen auch die Schulen zu spüren. Jugendgewalt, rechtsradikale Haltungen, Suchtprobleme und krisenhafte Entwicklungen entstehen unter anderem auf dem Boden der gesellschaftlichen Unsicherheiten.

Der Leistungsdruck hat aber auch die Freizeitwelt erreicht. Es gilt etwas zu erleben, noch wichtiger ist oft, dass man anschließend etwas zu erzählen hat. Auch Urlaub wird zur Leistung, »Freizeitstress« zum Zwang. Dies führt dazu, dass die grundlegenden Gefühle nach durchlebten Erfahrungen nicht befriedigt werden. So entsteht ein Gefühl des »Nie-genug«.

### **Menschenbild**

Es wird viel davon geredet, dass ein positives Menschenbild unabdingbare Voraussetzung für eine geglückte Erziehung, für eine gesunde Gesellschaft ... sei. Praktiziert wird dagegen große Orientierung am Defizit, an Fehlern, an Leistungen, die nicht genügen, an Verhaltensweisen, die nicht den Normen entsprechen. Menschen in Kindergarten und Schule werden nach wie vor oft auf ihre Schwächen aufmerksam gemacht. Manchen Lehrpersonen fällt es noch schwer, leistungsschwache oder sozial auffällige Schülerinnen und Schüler aus einem positiven Blickwinkel zu betrachten und deren Ressourcen und Fähigkeiten zu entdecken. Wer geforderten sozialen Normen nicht entspricht, hat es schwer voranzukommen, außer in Bereichen, die man gerne außerhalb der Norm sieht, zum Beispiel in der Kunst ...

## **Gesundheitsförderung in Kindergarten und Schule – ein Blick auf die aktuelle Situation**

Die oben angesprochenen Entwicklungen und Verhältnisse beeinflussen Kindergarten und Schule. Die Lebens- und Arbeitsstrukturen der Menschen bilden sich auch in den genannten Institutionen ab. Die Kinder und Jugendlichen tragen ihre Lebenswirklichkeiten in diese hinein, die Eltern fordern Lösungen, die ihnen angemessen erscheinen und die auch ihren Bedürfnissen entsprechen.

### **Umfrage zur Gesundheitsförderung an den Schulen**

Die Beschreibung der Situation, die aufgrund einer Umfrage an einigen ausgewählten Kindergärten und Schulen entstanden ist, soll ein erstes Stimmungsbild liefern und aufzeigen, wie unterschiedlich Schulen und Kindergärten an die Themen Gesundheitsförderung und Prävention herangehen.

### **Ergebnisse der Befragung**

Die Umfrage sollte Kindergarten und Schule direkt die Möglichkeit geben, dazu Stellung zu nehmen, wie sich die Situation aus ihrer Sicht darstellt. An der Befragung haben sich 14 von 19 angeschriebenen Kindergarten- und Schuldirektionen aus den verschiedenen Bezirken des Landes beteiligt.<sup>10</sup>

Aus Sicht der Führungskräfte ergibt sich für den Bereich Gesundheitsförderung ein sehr unterschiedliches Bild. Alle halten Gesundheitsförderung zwar allgemein als wichtig, sie findet aber dennoch nur in wenigen Leitbildern ausdrückliche Erwähnung. Vielfach planen Klassenräte oder einzelne Lehrpersonen, denen das Thema ein Anliegen ist, die Beiträge zur Thematik von Jahr zu Jahr. So bleibt Gesundheitsförderung abhängig von der Initiative einzelner Lehrpersonen und deren persönlichem Engagement. Einige Schulen haben feste Arbeitsgruppen eingerichtet, die das Thema tragen und es immer wieder zur Sprache bringen.

4 von 14 Schulführungskräften geben an, nach einem konkreten Konzept vorzugehen, das Lehrpersonen, Schülerinnen, Schüler und Eltern einbindet, teilweise über die Schule hinauswirkt und die Zusammenarbeit mit Gesundheitsdiensten in der Umgebung nutzt. Diese Schulen nutzen auch verstärkt die Angebote der Dienststelle für Unterstützung und Beratung für ihre Arbeit.

In diesen Institutionen wird die systematische Gesundheitsförderung zu einem integrierten Teil der Schulkultur. Das zeigt sich unter anderem darin, dass sie nicht nur unterschiedliche Projekte zu verschiedenen gesundheitlichen Themen anbieten, sondern dass die Themen »Gesundheit« und »Wohlbefinden« in der täglichen Arbeit eine wichtige Rolle spielen. Das wirkt sich auf die Ausstattung der Räume und der Pausenhöfe ebenso aus wie auf die Gestaltung des täglichen Unterrichts.

So unterschiedlich wie die Kindergärten und Schulen mit der Thematik umgehen, so unterschiedlich ist auch das Gesundheitsverständnis selbst. Es reicht von einer sehr engen medizinischen Auffassung, die Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit definiert, bis hin zu einer umfassenden Beschreibung von Gesundheit als Möglichkeit zur Entwicklung von

---

<sup>10</sup> Unter anderen beteiligten sich der GSP Klausen II, der SSP Karneid, der SSP Laas und die Lewit Bozen an der Umfrage, die anderen Direktionen möchten nicht genannt werden.

Lebenskompetenzen und als Chance zur Entfaltung der Persönlichkeit, der individuellen Fähigkeiten und des sozialen Potenzials im Hinblick auf die vorgefundenen Lebens- und Umweltbedingungen. Eine Oberschule nennt ausdrücklich das Modell der Salutogenese von Antonovsky als Grundlage für die Bestrebungen in der Gesundheitsförderung. Betont werden in vielen Fällen, vor allem im Kindergarten- und Grundschulbereich die Ganzheitlichkeit und die Einheit von Körper, Seele und Geist.

Ein Schulsprengel, an dem man sich schon längere Zeit mit dem Thema befasst, hat sein Konzept zur Gesundheitsförderung in Form von Prinzipien im Schulprogramm festgeschrieben.

### **Themen und Ziele in der Gesundheitsförderung**

Auch die behandelten Themen und die angestrebten Ziele deuten darauf hin, wie unterschiedlich das Thema Gesundheit an den Schulen gesehen und angegangen wird. Am häufigsten werden die Themen Gesunde Ernährung, Bewegung – Haltung und Suchtprävention als Inhalte für die Arbeit mit Schülern und Schülerinnen genannt. Es folgen die Themen Gewaltprävention, Sexualerziehung und Soziales Lernen mit ganz unterschiedlichen Gewichtungen.

Insgesamt wurde eine Fülle von Themen und Maßnahmen angeführt: Seh- und Hörtests, Schwimmkurse, Zahnprophylaxe, Zahnarzt in der Schule, Apfelaktion, Parasitenkontrolle oder Feuerwehr vor Ort werden genauso erwähnt wie Kochen und Backen, gewaltfreie Kommunikation, Erlebnisschule Langtaufers, »Fühlen, wie es schmeckt«, sinnvolle Freizeitgestaltung, Abenteuer Filz, Bewegung und Entspannung, Streitschlichterausbildung, Erste-Hilfe-Kurse, Tanzkurse, Steinzeiterlebnisse, die Erneuerung der Schulmöbel, Schwimmtage, AIDS-Prävention, Sexualerziehung, Vorbeugung von Haltungsschäden, Piercing oder alljährliche Vorträge mit außerschulischen Referenten.

Die vielfältigen Themen und Maßnahmen sollen ganz unterschiedliche **Zielsetzungen** erfüllen:

- für ein Gesundheitsbewusstsein sensibilisieren oder es wecken
- zur Persönlichkeitsentfaltung beitragen und die Eigenverantwortung stärken
- im Umgang miteinander Sicherheit erlangen
- die Selbst- und Sozialkompetenz stärken
- Gefahren kennen und vermeiden
- Wissen zu gesundheitsrelevanten Themen erwerben
- Zusammengehörigkeitsgefühl entwickeln
- Vorurteile abbauen
- Schulklima verbessern
- sich der Gefahren des Lebens bewusst werden
- Gefühle angemessen ausdrücken lernen
- lernen, sich gesund zu ernähren
- sich eine gesundheitsbewusste Haltung aneignen

- ein gesundes Selbstbild aufbauen
- Wissensvermittlung über viele unterschiedliche Themen
- Einblick in die Zusammenhänge gewinnen
- gesellschaftliche Trends hinterfragen
- Eigenverantwortung für die Gesundheit übernehmen

Die Ziele sind hoch gesteckt, aber manchmal wenig konkret formuliert. Ausnahmen bilden Schulen, die sich schon lange mit dem Thema Gesundheit auseinandersetzen und kontinuierlich an der Umsetzung ihrer Gesundheitsprogramme arbeiten. Das liest sich dann folgendermaßen: »Die Schule schafft einen gesundheitsförderlichen Lern- und Lebensraum (Klassenräume, Gebäude, Spielflächen, Sicherheitsmaßnahmen, Schulmahlzeiten ...). Die Schule schafft offene Beziehungen zwischen Lehrkräften, Schülern und Schülerinnen und unter den Schülern und Schülerinnen selbst sowie eine gute Zusammenarbeit zwischen Schule, Elternhaus und Ortsgemeinde, um so das gesundheitliche Verantwortungsbewusstsein des Einzelnen, der Familie und der Gemeinschaft zu fördern. Die Schule fördert die Mitverantwortung aller Schulpartner. In der Schule wird auf einen kompetenten Umgang mit der Zeit geachtet. In kritischen Situationen wird Unterstützung angeboten.«

### **Arbeitsformen in der Gesundheitsförderung**

Die meisten Schulen arbeiten in Form von Projekten und einzelnen Veranstaltungen für die Schülerinnen und Schüler. Die Kindergärten legen sehr viel Wert darauf, die Gesundheitsförderung in den Alltag einzubinden. Im Besonderen achten sie auf gesunde Ernährung, darauf die Grundbedürfnisse zu erfüllen und auf ein respektvolles und gewaltfreies Miteinander.

Während sich in den Kindergärten das gesamte pädagogische Fachpersonal für die Förderung der Gesundheit zuständig fühlt, sind es in den Schulen in vielen Fällen einzelne Lehrpersonen oder kleine Gruppen. Trotzdem werden vielfach die fächerübergreifenden Maßnahmen betont. Die Initiative geht oft von Einzelnen aus, meist von Lehrpersonen, manchmal auch angeregt von Elterngremien.

Einige Schulen nutzen die Programme der Dienststelle für Unterstützung und Beratung oft, andere kaum oder gar nicht. Von den befragten Verantwortlichen geben jeweils einer an, dass die Programme Flügel werden, Step by Step und Tools for schools an ihren Schulen Anwendung finden, drei geben an, dass an ihren Schulen das Programm Eigenständig werden umgesetzt wird. Angeführt wurden auf diese Frage hin auch Programme, welche die Organisation für eine Welt (OEW), der VKE, der Jugenddienst (Schulentlasstage), das Forum Prävention oder das Amt für Hygiene durchführen. Außerdem wurden Maßnahmen wie Triple P und Hallo Auto genannt.

### **Gesetzliche Grundlagen**

Was die gesetzliche Grundlage anbelangt, berufen sich die Schulen einheitlich auf die staatlichen Vorgaben, die einschlägigen Landesgesetze und in einigen Fällen zusätzlich auf die Rundschreiben des Schulamtes.

## **Freiräume und Grenzen der Gesundheitsförderung in Kindergarten und Schule**

Hindernisse bei der Umsetzung der Maßnahmen zur Gesundheitsförderung sind laut Umfrage in den meisten Fällen auf die zeitlichen Grenzen und auf mangelnde personelle sowie finanzielle Ressourcen zurückzuführen. Diese Schwierigkeiten, vor allem die finanziellen Grenzen, beklagen nahezu alle Direktionsverantwortlichen.

Weitere Hürden auf dem Weg zur gesunden Schule sind häufig organisatorische Probleme, fehlende nachhaltige Wirkung, Überlastung der Lehrpersonen, die Angst, andere Inhalte vernachlässigen zu müssen, Platzmangel, die intensive Planungsarbeit, unterschiedliche Interessenlagen und die Schwierigkeit, die Eltern für eine vorbildhafte gesundheitsfördernde Lebensweise zu gewinnen.

Als vorhandene Handlungsspielräume dagegen gelten die Vielfalt der Themen, eine engagierte Lehrerschaft, die Möglichkeit, Expertinnen und Experten einzubinden, die große Bereitschaft der Eltern, die Inhalte mitzutragen, die Unterstützungsangebote von außen und das Engagement der Schülerinnen und Schüler für die angebotenen Inhalte. Die Kindergärten profitieren zusätzlich davon, dass sie ihre Tages-, Wochen- und Monatspläne autonom und flexibel erstellen können.

Je höher die Schulstufe, desto häufiger werden die Erfahrungen mit den Problemthemen Sucht, Suizid und Gewalt. Am häufigsten beobachtet werden besonders Mobbing, versteckte Gewalt und Konflikte. Rauchen und Alkohol scheinen ebenfalls viel bearbeitete Themen zu sein. Die allermeisten weisen aber darauf hin, dass sie präventiv handeln und die Probleme im Unterricht thematisieren. Ein Unterschied ergibt sich zwischen den Schulstufen. In den Kindergärten und Grundschulen scheinen die Themen Suizid und Sucht noch kaum eine Rolle zu spielen, wenn auch immer erwähnt wird, dass sie primärpräventiv tätig sind.

## **Resümee zur Befragung**

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass vielfach noch eine traditionell-medizinische Auffassung von Gesundheitserziehung und Prävention vorherrscht. Gesundheit wird zwar als Grundwert akzeptiert, spielt umgekehrt jedoch bei vielen Entscheidungen keine wesentliche Rolle (zum Beispiel Pausengestaltung, Stundenpläne für Schüler und Lehrer, Unterrichtsbeginn, Klassengröße – Räume und Schülerzahlen). Sogenannte Sachzwänge bekommen dann Vorrang. Initiativen zur Gesundheitsförderung werden oft in Konkurrenz zur Wissensvermittlung gesehen. Dabei wird vergessen, dass die Gesundheit und Integrität von Menschen Voraussetzung für das Lernen sind. Es wird übersehen, dass die Gestaltung eines gesunden Lebens auch davon abhängt, dass Menschen Lebenszusammenhänge durchschauen und gesundheitsförderliches Wissen besitzen und dieses anwenden können.

Die zahlreichen Einzelmaßnahmen zu den Bereichen Zahnprophylaxe, gesunde Ernährung, Bewegung und Aufklärung zu Themen wie Sucht oder Aids zeigen, dass die behandelten Themen vielfach noch sehr an Vorbeugemaßnahmen gegen bestimmte Erkrankungen und an körperlich gesunder Lebensführung orientiert sind und als voneinander getrennte, zusätzliche Lerninhalte begriffen werden, denen außertourlich Zeit gewidmet werden muss.

Einzelne Schulen weiten den Gesundheitsbegriff aus und beginnen, die Themen stärker zu vernetzen. In diesen Gesundheitsförderungskonzepten wird die Lehrgesundheit genauso thematisiert wie Fragen der Mitbestimmung oder der gesellschaftlichen Verantwortung.

Je besser es in Zukunft gelingt, die Gesundheitsförderung als einen täglichen Auftrag zu erkennen, die einzelnen Bereiche zu vernetzen und im schulischen Leben auf allen Ebenen (Direktor/in, Lehrer/innen – Angestellte – Eltern – Kinder) kreativ umzusetzen, indem den individuellen und den allgemein menschlichen Bedürfnissen wie selbstverständlich Rechnung getragen wird, desto eher erübrigt sich eine spezielle außerplanmäßige Gesundheitsförderung.

## **Lehrergesundheit als Voraussetzung für gelingenden Unterricht**

Der Gesundheitszustand<sup>11</sup> der Lehrpersonen ist in den letzten Jahrzehnten wiederholt empirisch untersucht worden, nicht nur, um eine Diagnose zu erstellen, sondern vor allem, um Strategien zur Verbesserung zu entwickeln. Es wurde immer wieder festgestellt, dass der Lehrberuf aufgrund seiner Komplexität zu den schwierigsten Berufen gehört, und die psychische Belastung nicht unterschätzt werden darf. In der Gesundheitsförderung im schulischen Bereich wird das Augenmerk vor allem auf das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler gerichtet, es ist aber unerlässlich, die Lehrergesundheit ebenfalls zu berücksichtigen. Um ihrem Berufsauftrag gerecht werden zu können, brauchen die Lehrpersonen entsprechende äußere und innere Bedingungen, die vor dem »Ausbrennen« schützen.

Die empirische Studie<sup>12</sup> zu den Themen Arbeitszeit und Arbeitsbelastungen der Lehrkräfte in Südtirol, die im Jahr 2006 durchgeführt wurde, enthält wichtige Hinweise zur Arbeitszufriedenheit, Belastung und Entlastung sowie zur Gesundheit der Lehrpersonen in Südtirol. Im Kapitel 6.6. der Studie kann man lesen, dass die Hälfte der Befragten mit ihrem Beruf insgesamt zufrieden ist. Weitere 20 % geben an, sehr zufrieden zu sein. Fünf Faktoren tragen besonders stark zur Zufriedenheit bei: täglicher Kontakt mit Kindern und Jugendlichen (86 %), die Tätigkeit als Lehrkraft insgesamt (70 %), die Beziehungen zu den Kolleginnen und Kollegen (68 %), die Einteilung des Schuljahres (66 %) und die angebotenen Fortbildungen (64 %). Die Aspekte, die weniger zur Zufriedenheit beitragen, betreffen die Aufstiegs- und Entwicklungsmöglichkeiten, die Mitbestimmungsmöglichkeit in der Schulpolitik, die Unterstützung und Hilfe durch die Behörden, das Ansehen in der Öffentlichkeit und die Wertschätzung durch Behörden und Politik.

Aus der Studie geht hervor, dass diese Aspekte in allen Schulstufen weitgehend übereinstimmen und dass fast 70 % der Befragten den Lehrerberuf wieder wählen würden, was als Zeichen innerer Zufriedenheit gedeutet werden kann. Die Aufschlüsselung der Daten nach Geschlecht und Schulstufe gibt in diesem Fall entsprechende Unterschiede preis und es fällt auf, dass bei einer Neuentscheidung weit weniger Lehrpersonen die Mittelschule wählen würden.

Die fordernden Aspekte der Lehrtätigkeit haben vor allem mit der pädagogischen Verantwortung und dem Vermitteln des Lehrstoffes zu tun. Dazu gehören aber auch der Umgang mit verhaltensauffälligen Schülerinnen und Schülern, die konzentrationale Belastung und die vielfältigen Aufgaben der Planung und Vorbereitung. Nicht immer tragen die interessanten Herausforderungen im Beruf auch zur Zufriedenheit bei. Dies zeigt sich besonders bei den Angaben zu den Anforderungen, verhaltensauffällige Schülerinnen und Schüler zu unterrichten,

---

<sup>11</sup> Schaarschmidt, Uwe (Hg.): Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrberuf – Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes. Weinheim und Basel: Beltz Verlag 2005

<sup>12</sup> Arbeitszeit und Arbeitsbelastung von Lehrpersonen in Südtirol. Eine Untersuchung im Auftrag der Autonomen Provinz Bozen – Südtirol, Abteilung Personal und Schulämter der drei Sprachgruppen, in Zusammenarbeit mit den Schulgewerkschaften von AGB-CGIL, SGB-CISL, SGK-UIL und ASGB. Bozen: Apollis 2006

Leistungen zu beurteilen, die Erziehungsarbeit der Eltern zu ergänzen und den verschiedenen Verwaltungstätigkeiten nachzukommen.

In diesen Tätigkeiten liegt die tägliche Herausforderung des Lehrerberufs. Die vielfältigen Bereiche können einerseits eine positive Auswirkung auf das Berufsleben haben, andererseits können dieselben Tätigkeiten Ursache von Frustration und Enttäuschung sein.

Wenn man sich in der Studie die Liste der Belastungsfaktoren ansieht, dann stehen an vorderster Stelle zunächst äußere Rahmenbedingungen, wie die häufigen Reformen, neue Gesetze und die Unsicherheit über Zeitpunkt und Höhe der Pension, gefolgt von Belastungen, die zum Beruf gehören, wie die mentale Dauerbeschäftigung mit dem Beruf, die problematischen Familienverhältnisse von Schülerinnen und Schülern oder die Verhaltensauffälligkeiten, die geringe Konzentrationsfähigkeit und mangelnde Motivation bei den Kindern und Jugendlichen.

Verglichen mit anderen Lebensbereichen fühlen sich 39 % der befragten Lehrpersonen hauptsächlich vom Beruf belastet, wobei die Männer mit 43 % diese Belastung stärker spüren als die Frauen (38 %).

Die Umfrage hat auch die häufigsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen zum Thema gemacht. Die Liste der Beschwerden, unter denen die Lehrkräfte besonders häufig leiden, ergibt folgende Reihung: Hals- und Stimmprobleme (66 %), Kopfschmerzen (56 %), Probleme mit dem Bewegungsapparat (48 %), psychische Probleme (47 %). Zu einem relativ hohen Prozentsatz schreiben die befragten Lehrpersonen diese Beschwerden teilweise oder überwiegend dem Beruf zu. Es kristallisieren sich typische Symptome heraus, die den helfenden Berufen allgemein eigen sind.

Ob die berufliche Überlastung auch zu einem Burn-out-Syndrom führen kann, wurde in der Untersuchung anhand des Maslach-Burnout-Inventary angestellt. Die Befragten sollten die zutreffenden Empfindungen in den Bereichen emotionale Erschöpfung, Depersonalisation (Verlust der Persönlichkeitsgefühle) und Leistungsfähigkeit angeben, die sie mindestens einmal pro Woche fühlen. Die Ergebnisse zeigen, dass 74 % der Lehrpersonen sich am Ende eines Arbeitstages »geschafft« fühlen, 46 % haben das Gefühl, zu viel zu arbeiten, 38 % fühlen sich von der Arbeit ausgelaugt und 24 % ausgebrannt. Das Gefühl, am Ende zu sein, geben 7 % der Befragten an. Depersonalisationsphänomene kommen seltener vor, lediglich bei rund 6 %. Eine gute Mehrheit der Lehrpersonen gibt an, positive Ressourcen zur eigenen Leistungsfähigkeit zu besitzen, was eine gute Abwehr gegen das Burn-out-Syndrom darstellt. Durch die Zusammenschau der Zahlen und den Vergleich mit einer Normierstudie in den USA liegen die Südtiroler Lehrerinnen und Lehrer in dieser Hinsicht unter dem Durchschnitt: etwa 12 % würden demnach an emotionaler Erschöpfung leiden, knapp über 1 % an Depersonalisation und etwa 23 % unter einer reduzierten Leistungsfähigkeit. Die Zahlen müssen natürlich im größeren Zusammenhang der Studie gesehen werden.

Alle bisher angestellten Studien zeigen, dass die gesundheitlichen, psycho-sozialen und emotionalen Belastungen des Lehrerberufs nicht unterschätzt werden dürfen und dass die nötigen Vorsorgemaßnahmen getroffen werden müssen, damit alle am Bildungssystem Beteiligten von einem positiv besetzten Berufsbild profitieren können. Einerseits muss die Schulpolitik für gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen sorgen, andererseits liegt es auch in der Verantwortung der Lehrpersonen, auf ihre Psychohygiene zu achten.

## **Die Schülerinnen und Schüler und ihre Gesundheit**

Die HBSC-Studie<sup>13</sup> von 2008 untersucht die Gesundheit der 11-, 13- und 15-jährigen Jugendlichen in Südtirol. Neben dem Gesundheitszustand werden auch der Lebensstil und die gesundheitlichen Rahmenbedingungen, unter denen die Kinder und Jugendlichen aufwachsen, berücksichtigt. Die folgende Zusammenfassung bezieht sich besonders auf die Daten, die die deutsch- und ladinischsprachigen Jugendlichen betreffen.

### **Familie**

Laut Studie ist das familiäre Umfeld die wichtigste Basis für das Entstehen von Gesundheit oder Krankheit im Kindes- und Jugendalter. Die Qualität dieser Beziehungen wird anhand der Eltern-Kind-Kommunikation erhoben. Nahezu 80 % der deutsch- und ladinischsprachigen Jugendlichen finden in ihrer Mutter eine verlässliche Ansprechpartnerin, dem Vater vertrauen sich etwa 63 % der 11-15-Jährigen an.

Die finanzielle Situation beurteilen diese Jugendlichen zum Großteil als gut oder angemessen, circa 7 % als negativ. Eine kleine Anzahl von Jugendlichen gibt allerdings an, oft oder manchmal Hunger zu haben, weil zu wenig zu essen im Haus ist.

Einen hohen Stellenwert spielt die Autonomie in der Freizeit bei den Südtiroler Jugendlichen. Über 52 % entscheiden selbst über ihre Freizeit, 36 % gemeinsam mit den Eltern.

### **Schule**

Die Einschätzung der Schulleistungen und der guten Beziehung zu ihren Lehrpersonen nimmt mit zunehmendem Alter ab. Während die deutsch- und ladinischsprachigen 11-Jährigen noch zu 69 % der Ansicht sind, dass sie von ihren Lehrpersonen fair behandelt werden, sind es bei den 15-Jährigen nur noch 36,6 %.

Zu einem großen Prozentsatz fühlen sich die Jugendlichen von ihren Lehrpersonen unterstützt, wenn sie zusätzliche Hilfe benötigen, und mehr als die Hälfte gibt auch an, dass sie ermutigt wird, in der Klasse ihre Meinung zu sagen.

Circa ein Drittel der Jugendlichen betrachtet sie als angenehmen Ort und etwa die Hälfte fühlt sich dort sicher.

Je jünger die Schülerinnen und Schüler, desto häufiger sind sie der Ansicht, dass ihre Lehrerinnen und Lehrer sich für sie als Personen interessieren (11-Jährige: 60,5 %; 15-Jährige: 28,4 %).

Das Verhältnis zu ihren Mitschülerinnen und Mitschülern halten über drei Viertel für gut, allerdings geben auch über ein Drittel der Jugendlichen an, dass sie im letzten Monat mindestens einmal schikaniert worden sind, 7 % ein- oder mehrmals pro Woche. Dagegen sagen nur 57,9 %, dass sie sich selbst nie an Mobbinghandlungen beteiligen.

---

<sup>13</sup> Autonome Provinz Bozen – Südtirol (Hg.): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Schülerinnen und Schülern. Schuljahr 2005/2006. Bozen 2008.

## **Freizeit und Freundeskreis**

Über zwei Drittel der Mädchen und Jungen beurteilen sich als körperlich aktiv. Fernsehen und die Beschäftigung mit dem Computer und Internet scheinen keine bevorzugten Freizeitaktivitäten zu sein.

Eine große Rolle spielen die freundschaftlichen Beziehungen. 30,3 % der deutsch- und ladinischsprachigen Jugendlichen geben an, keine wahren gegengeschlechtlichen Freunde zu haben, rund 17 % finden es schwierig, neue Freunde zu gewinnen und 17,9 % glauben, dass sie von anderen kaum oder gar nicht akzeptiert werden.

## **Ernährung und Gesundheitsverhalten**

Was die Ernährungsgewohnheiten betrifft, zeigt die Studie, dass die älteren Jugendlichen weniger auf die Gesundheit achten als die jüngeren.

Jugendliche geben ihrem Aussehen häufig eine große Bedeutung und definieren ihren Wert über ihre äußere Erscheinung. Obwohl über 80 % einen normalen Body-Mass-Index aufweisen, halten sich nur 57 % für normalgewichtig, über 30 % fühlen sich zu dick, circa 11 % für zu mager. Der Prozentsatz der deutschsprachigen Mädchen, die sich zu dick fühlen, ist am höchsten (27,6 % der 11-Jährigen und 36,7 % der 15-Jährigen). Ein relativ hoher Prozentsatz der Jugendlichen ist somit mit dem Körperbild, und damit mit sich selbst unzufrieden. 58 % der Mädchen geben zusätzlich an, negative Emotionen auch schon durch Essen oder Essensverweigerung zu kompensieren und sich nachher schuldig zu fühlen. Das bedeutet auch, dass hier ein hohes Potenzial für Essstörungen vorliegt.

## **Konsum von Substanzen**

Je älter die Jugendlichen sind, desto eher rauchen sie auch. 93,4 % der 11-Jährigen rauchen gar nicht gegenüber 57 % der 15-Jährigen, 21 % davon täglich.

2,4 % der Südtiroler Jugendlichen trinken täglich Alkohol, 51,6 % der 15-jährigen und 16,5 % der 13-jährigen deutsch- und ladinischsprachigen Mädchen und Jungen waren schon öfter als zweimal betrunken, die männlichen Jugendlichen etwas öfter als die weiblichen (39 % gegenüber 34,1 % bei den 15-Jährigen).

Etwas über 24 % der 15-Jährigen haben Erfahrungen mit Cannabis gemacht, wobei es kaum einen Unterschied zwischen Jungen und Mädchen gibt.

## **Sexualverhalten**

33,8 % der jungen Mädchen und 25,8 % der Jungen (lad.-dt.) geben an, bereits Geschlechtsverkehr gehabt zu haben, mehr als die Hälfte davon war bei ihrem ersten Mal 15 Jahre, ein weiteres Drittel 14 Jahre alt.

## **Gewalt**

23 % der Jugendlichen waren in den letzten 12 Monaten in mindestens eine Rauferei verwickelt. Der Anteil der Jungen ist dabei etwa doppelt so hoch wie jener der Mädchen. Mit dem Alter nimmt der Anteil der raufenden Jugendlichen leicht ab.

## **Einschätzung der eigenen Gesundheit**

Die meisten Jugendlichen schätzen ihren Gesundheitszustand als gut oder ausgezeichnet ein, mit zunehmendem Alter geht dieser Anteil jedoch zurück. Bei den 15-Jährigen steigt der Anteil derer, die ihre Gesundheit als schlecht einschätzen, auf 2,8 %, 12,7 % halten sie für eher gut, und nur noch 36,4 % bezeichnen sie als ausgezeichnet, gegenüber 41,9 % bei den 11-Jährigen. Einen deutlichen Unterschied gibt es zwischen den Geschlechtern. Die weiblichen Jugendlichen beurteilen ihren Gesundheitszustand sehr viel kritischer als die gleichaltrigen Jungen. Vor allem die 15-jährigen italienischsprachigen Mädchen bewerten ihren Gesundheitszustand negativ.

## **Gesundheitsprobleme und Beschwerden**

Gefragt wurde nach Beschwerden wie Kopf-, Magen-, Bauch- und Rückenschmerzen, allgemeinem Unwohlsein, Nervosität, Reizbarkeit, Schlafproblemen oder Schwindelgefühlen. Die Häufigkeit der Beschwerden nimmt mit dem Alter zu. Außerdem weist die Studie einen deutlichen Unterschied zwischen den Sprachgruppen und zwischen den Geschlechtern aus. Am häufigsten leiden die italienischsprachigen Mädchen unter Beschwerden, am seltensten die deutschsprachigen Jungen. In deutsch- und ladinischsprachigen Schulen geben circa 14 % der Jugendlichen an, fast täglich unter mindestens einem erwähnten Beschwerdebild zu leiden, bei den 15-jährigen Mädchen sind es 18,8 % gegenüber 10,9 % der Jungen.

## **Zusammenarbeit mit den Eltern**

Insgesamt gibt es eine wachsende Bereitschaft zur Öffnung der Bildungsinstitutionen. Leider gelingt es trotzdem nicht immer, eine für alle Beteiligten zufriedenstellende Einbeziehung der Eltern in das Schulleben zu erreichen.

Kindergarten und in der Grundschule organisieren gerne Elternabende, bei denen Eltern über Abläufe und Vorhaben informiert werden. Die inhaltliche Auseinandersetzung mit Erziehungsfragen, Wertediskussionen, Formen konkreter Kooperation ... geht oft unter, weil dafür zu wenig Zeit bleibt.

Bei inhaltlichen Angeboten setzen Kindergärten und Schulen nach wie vor häufig auf Vorträge und »Großveranstaltungen«, deren Erfolg an der Anzahl der erschienenen Eltern gemessen wird. Dabei ist die gemeinsame Beschäftigung mit wichtigen Themen auf der Ebene der Eltern einer Klasse oder einer kleinen Gruppe meist viel erfolgreicher und nachhaltiger.

Das zeigen Modelle wie LoveTalks und andere Initiativen, die in manchen Klassen oder Schulen immer wieder stattfinden. Eltern sind durchaus bereit, auch mehr Zeit in Kindergarten und Schule zu verbringen, wenn sie einen klaren Rahmen dafür vorfinden und die Arbeit als gewinnbringend erleben. Dabei wächst fast automatisch das Verständnis für die unterschiedlichen Rollen und die damit verbundenen Verantwortungen und Aufgaben.

Gemeinsam gestaltete Feste, Feiern und Projekte setzen ein deutliches Zeichen gegenseitiger Unterstützung und fördern die Beziehungen und das Zusammengehörigkeitsgefühl. Solche Formen der Elternarbeit sind allerdings noch nicht flächendeckend verbreitet.

Es kommt immer wieder zu Situationen, die die Beteiligten, Lehrpersonen und Eltern, als wenig sinnvoll und hilfreich erleben. Dies gilt in besonderer Weise für bereits zur Routine gewordene Veranstaltungen. Gerade da ist die Gefahr am größten, sinnentleerte Rituale zu wiederholen, die die Beteiligten mehr als Belastung denn als Unterstützung sehen. Dasselbe gilt für die Mitarbeit in Gremien. Dagegen sind Eltern durchaus zur inhaltlichen Auseinandersetzung bereit, wenn sie sie als nützlichen Beitrag zur gemeinsam verantworteten Weiterentwicklung von Kindergarten und Schule erfahren. Dafür investieren manche auch gerne einen Teil ihrer knapp bemessenen Zeit.

Die meisten Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder in der Schule gut vorankommen. Aber weder die Kinder noch die Lehrpersonen können dies in jedem Fall garantieren. Auch die Eltern selbst haben nicht immer die Möglichkeit, ihre Kinder auf dem Weg zum schulischen Erfolg zu unterstützen. Das führt manchmal zu Missstimmungen zwischen den Erziehungspartnern Eltern und Lehrpersonen, besonders dann, wenn die Schule Ansprüche an die Eltern stellt, die sie nicht erfüllen können. Manche Eltern empfinden die Aufforderungen zur Mithilfe als Belastung, was die Zusammenarbeit erschwert. Entsprechend beteiligen sich an der Zusammenarbeit vielfach jene Eltern, denen es leichtfällt, die Ansprüche der Schule zu erfüllen.

Im Zuge der Öffnung der Kindergärten und Schulen stellt sich immer wieder die Frage, wie Eltern in Projekt- und Arbeitsgruppen vertreten sein können und sollen und um welche es sich handeln kann. Die Beteiligung von Eltern an Schulentwicklungsprozessen ist häufig umstritten.

Ähnliche Fragen stellen sich zur Partizipation von Schülerinnen und Schülern bei Entscheidungen, die für sie von Bedeutung sind.

## **Gesundheitsförderung – Unterstützungsangebote des Deutschen Schulamtes**

Die Kindergärten und Schulen nutzen in vielfältiger Weise die Angebote, die im sozialen Netz von verschiedenen Trägern zur Verfügung gestellt werden. Die Angebote orientieren sich meist an einzelnen Zielsetzungen und vermitteln den Eindruck, dass das Ziel der Gesundheitsförderung und Prävention in der Krankheitsvermeidung und Unfallverhütung besteht, und stellen Risikofaktoren in den Mittelpunkt.

Laut D.P.R. 309/1990 ist es Aufgabe des Schulamtsleiters, die Initiativen zu koordinieren und wichtige Tätigkeiten zu bewerben.

Die Dienststelle für Unterstützung und Beratung ist der operative Arm des Schulamtsleiters und bietet Folgendes an:

## **Beratung und Begleitung von Kindergärten und Schulen bei der Planung und Durchführung von Initiativen im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention**

Die Dienststelle bietet über ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Pädagogischen Beratungszentren Unterstützung für Direktorinnen und Direktoren, pädagogische Fachkräfte im Kindergarten und Lehrpersonen aller Schulstufen an, wenn sie Initiativen im Bereich Gesundheitsförderung durchführen.

Darunter fällt die Beratung von Einzelpersonen ebenso wie die Begleitung von Arbeits- und Projektgruppen. Ziel ist es immer, darauf zu achten, dass die geplanten Maßnahmen nicht nur kurzfristige Aktionen darstellen, sondern längerfristige Wirkungen ermöglichen.

## **Planung und Durchführung von Fortbildungsveranstaltungen zu relevanten Themen der Gesundheitsförderung mit externen Experten und Expertinnen**

Ziel dieser Veranstaltungen sind die Sensibilisierung und Qualifizierung von pädagogischen Fachkräften im Kindergarten und Lehrpersonen aller Schulstufen für die Gesundheitsförderung. Gesundheitsförderung endet nicht bei den Kindern und Jugendlichen, sondern geht alle in Kindergarten und Schule tätigen Menschen an. So stellt sich die Frage »Was bedeutet das für mich als Person und als Pädagogin oder Pädagogen?« gleichermaßen wie die Frage »Was bedeutet das für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen?«.

Die Fortbildungen zielen auf das Gesundheitsverständnis, sie bieten aber auch konkrete Handlungsanleitungen für die Arbeit in den Klassen.

## **Durchführung von Ausbildungslehrgängen für Koordinatorinnen und Koordinatoren in der Gesundheitsförderung**

Um Kindergärten und Schulen auf dem Weg zu gesunden Kindergärten und zur gesunden Schule besser unterstützen zu können, werden Ausbildungslehrgänge für Koordinatorinnen und Koordinatoren in der Gesundheitsförderung durchgeführt. Dieses Angebot soll dazu beitragen, dass Kindergärten und Schulen Personen zur Verfügung haben, die Arbeitsgruppen zur Gesundheitsförderung leiten können. Mit ihrer Hilfe kann die Gesundheitsförderung ein wichtiges Element im Leitbild des Kindergartens bzw. der Schule und dem Schulprogramm werden. So bekommt die Gesundheitsförderung im Alltag dieser Institutionen jenen Stellenwert, der erstrebenswert ist.

## **Durchführung von Fortbildungsveranstaltungen und Elternabenden zu Gesundheitsthemen**

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Dienststelle führen zu wichtigen Themen Fortbildungsveranstaltungen und Elternabende durch. Dabei orientieren sie sich an den Anfragen der Kindergärten und Schulen. Die Inhalte bewegen sich von allgemeinen Themen der Gesundheitsförderung (Einführung in die Gesundheitsförderung) über spezifische Themen wie zum Beispiel Sexualerziehung, Mediation, Suchtprävention, Gewaltprävention bis hin zur Einführung in die verschiedenen Programme, die von der Dienststelle angeboten werden.

## **Auf dem Weg zu Gesundheitsfördernden Schulen**

In den Schuljahren 2005/2006 und 2006/2007 wurde erstmals in vier Schulsprengeln bzw. -direktionen das Pilotprojekt »Gesundheitsfördernde Schule« durchgeführt. Dabei wurden sie von der Dienststelle intensiv betreut. Im Rahmen einer Situationsanalyse wurde erfasst, wo es an den Schulen Änderungsbedarf gab, die dafür eingerichtete Arbeitsgruppe plante dann in Absprache mit den Lehrerkollegien, wo Maßnahmen durchzuführen waren und setzte sie gemeinsam um.

Derzeit sind weitere sieben Schulsprengel bzw. -direktionen im Rahmen des Pilotprojektes »Gesundheitsfördernde Schule 2009–2011« auf dem Weg zu Gesundheitsfördernden Schulen.

Das Projekt »Gesundheitsfördernde Schule« orientiert sich nicht nur daran, was für die Kinder und Jugendlichen getan werden kann. Es berücksichtigt vielmehr alle in Kindergarten und Schule tätigen Menschen.

## **Bereitstellung von Programmen zu relevanten Themen der Gesundheitsförderung**

Die Dienststelle bietet zu verschiedenen Themen Programme an. Die meisten davon sind als Unterrichtsprogramme zu sehen und unterstützen Lehrpersonen dabei, wichtige Inhalte zur Stärkung der Lebenskompetenzen und Gesundheitsförderung mit ihren Schülerinnen und Schülern in der Klasse umzusetzen. Einzelne Programme wie Step by Step oder die Mediation sind dazu gedacht, Schulen zu unterstützen, wenn es schon Konflikte oder Auffälligkeiten gibt. Die Programme werden gesondert dargestellt.

## **Bereitstellung von Materialien zu relevanten Themen der Gesundheitsförderung**

Zu wichtigen Themen werden eigene Materialien erstellt und angeboten. Dafür werden teilweise auch Arbeitsgruppen eingesetzt, in die externe Personen einbezogen sind. Auch Kontakte zu Institutionen aus dem Bereich des Sozial- und Gesundheitswesens werden geknüpft, die ihre Kenntnisse und Fähigkeiten einbringen.

Die Materialien werden in Zusammenhang mit Fortbildungsangeboten und individuellen Beratungen oder auf Anfrage zur Verfügung gestellt. Nachstehend werden die Materialien kurz beschrieben.

## **Veröffentlichungen**

Die Veröffentlichungen dienen dazu, auf wichtige Themen hinzuweisen. Aufgrund aktueller Anlässe oder weil bestimmte Themen dauernd aktuell sind, ist es wichtig, dass auch auf diesem Wege darauf Bezug genommen wird. Veröffentlichungen können dazu beitragen, dass mehr Sensibilität gegenüber aktuellen Themen entsteht.

Wichtige Veröffentlichungen der Dienststelle sind die Jahresbroschüre, Tagungsdokumentationen, Faltblätter zu verschiedenen Angeboten, aber auch Handreichungen und Materialien für die Arbeit mit Schülerinnen und Schülern. Auch diese werden noch detailliert vorgestellt.

## **Jahresthema**

Um den Kindergärten und Schulen im weiten Feld der Gesundheitsförderung immer wieder ein aktuelles Thema anbieten zu können, wählt die Dienststelle ein Jahresthema, für das besondere unterstützende Maßnahmen angeboten werden. So werden Projekte aus diesem Bereich bei der Projektfinanzierung bevorzugt, dazu gibt es ein breiteres Seminarangebot.

## **Programme**

### **Eigenständig werden**

»Eigenständig werden« ist ein Unterrichtsprogramm zur Stärkung der Lebenskompetenzen für die Schulstufen 1 bis 4. Das Programm, das vom Institut für Therapieforchung in Kiel (IFT-Nord) entwickelt wurde, beinhaltet eine Mappe mit Unterrichtseinheiten zu den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Gewaltprävention, Lebenskompetenzen, Suchtprävention und Gesundheitsförderung.

Die Mappe mit den Unterrichtseinheiten und einer kurzen Anleitung zur Elternarbeit wird den Lehrpersonen der Grundschule zur Verfügung gestellt. Sie besuchen dazu auch eine Fortbildung. Damit Gesundheitsförderung und Stärkung der Lebenskompetenzen erfolgreich sind, ist es wichtig, dass Lehrpersonen von der Sinnhaftigkeit der Arbeit überzeugt sind und auch etwas über die Wirkungsweise der Einheiten wissen.

### **Flügge werden**

»Flügge werden« ist ein Unterrichtsprogramm zur Stärkung der Lebenskompetenzen und zur Suizidprävention. Das Programm enthält Übungen, die mit Kindern und Jugendlichen durchgeführt werden. Sie sind an die jeweilige Altersgruppe anzupassen. Eine theoretische Einführung verdeutlicht die Bedeutung von Gesundheitsförderung und Stärkung der Lebenskompetenzen für die gesunde Lebensgestaltung und zur Vorbeugung von Krisen. Zusätzlich enthält die Handreichung Anregungen zum Umgang mit dem Thema Tod. Letztendlich zeigt ein Teil noch auf, wie pädagogische Fachkräften im Kindergarten und Lehrpersonen vorgehen können, wenn Krisen auftreten.

Die Handreichung wird den pädagogischen Fachkräften im Kindergarten und den Lehrpersonen im Rahmen eigener Fortbildungsveranstaltungen zur Verfügung gestellt.

Eine Arbeitsgruppe am Deutschen Schulamt hat die Handreichung und das Fortbildungskonzept entwickelt.

### **LoveTalks**

»LoveTalks« ist ein Programm zu konkreter Elternarbeit im Bereich Sexualerziehung. An fünf Abenden (jeweils 3 Stunden) beschäftigen sich pädagogische Fachkräfte im Kindergarten und Lehrpersonen gemeinsam mit Eltern unter der Anleitung von speziell ausgebildeten Moderatorinnen und Moderatoren mit Fragen und Inhalten zum Thema Sexualität und Sexualerziehung. An den letzten beiden Abenden planen sie ein Projekt für die Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen, das dann im Kindergarten oder in der Schule durchgeführt wird.

### **Step by Step**

»Step by Step« ist ein Programm zur Frühintervention für Mittel- und Oberschule und wird in Zusammenarbeit mit dem Forum Prävention umgesetzt. Es ist unter [www.provinz.bz.it/step-by-step](http://www.provinz.bz.it/step-by-step) abrufbar. Dort befindet sich im Teil »Früherkennung«, dem Kernbereich des Programms, eine Anleitung, wie man vorgehen soll, wenn Schülerinnen oder Schüler Auffälligkeiten zeigen – auch im Zusammenhang mit Drogenkonsum. Weiters enthält das Programm Hinweise zum sozialen Netzwerk und zu geltenden Gesetzen. In Verbindung mit dem Programm wird auch eine spezifische Fortbildung und anlassbezogene Beratung angeboten.

Das Programm wird in Zusammenarbeit mit dem »Forum Prävention« umgesetzt.

## **Generation Eltern**

»Generation Eltern« ist ein Programm zur Durchführung von Elternseminaren zu den Themen »Essen – mehr als Nahrung« und »Pubertät und die Lust am Risiko«. Sie bieten Eltern eine lebensweltnahe und nachhaltige Stärkung ihrer Erziehungs- und Handlungskompetenz.

## **Pilotprojekt Gesundheitsfördernde Schule**

Die »Gesundheitsfördernde Schule«, noch besser die »Gesunde Schule« ist das Ziel der Gesundheitsförderung. Kindergärten und Schulen sollen nicht nur von Gesundheitsförderung reden und mit den Kindern und Jugendlichen an gesundheitsförderlichen Themen arbeiten, sondern dafür Sorge tragen, dass sich Kindergarten und Schule als Institutionen so verändern, dass darin ein gesundes Leben und Arbeiten möglich ist und das Lernen dadurch unterstützt wird. Alle Menschen, die in der jeweiligen Institution arbeiten, sollen die Möglichkeit haben, ihr Leben gesund zu gestalten.

## **Materialien**

### **Handreichung zur Sexualerziehung in der Schule mit Unterrichtsbeispielen für Grund-, Mittel- und Oberschule**

Sexualerziehung ist ein Thema, das oft mit Aufklärung gleichgesetzt wird und in den Schulen für Aufregung sorgt. Entsprechend zeigt die Handreichung Möglichkeiten auf, wie in Schulen das durch Lehrpläne gedeckte Thema ganzheitlich bearbeitet werden kann. Ebenso zeigt die Handreichung auf, wie Lehrpersonen das Thema auch ohne Experten gut behandeln können. Die Unterrichtsbeispiele zeigen, wie Identität, Geschlechterrolle, In Beziehungen leben, Körper–Sinne–Sinnlichkeit sowie Körper und Sexualität im Unterricht oder in Form von Projekten bearbeitet werden können. Auch allgemein gemiedene Themen wie Homoerotik, Aids, Prostitution und sexualisierter Gewalt ist jeweils ein Kapitel gewidmet.

### **Handreichung »Flügge werden. Suizidprävention durch Stärkung der Lebenskompetenzen in Kindergarten, Schule und Jugendarbeit«**

Suizid ist ein Thema, das immer wieder für Betroffenheit sorgt. Jedes Mal, wenn ein Suizid passiert, stellen sich die Frage nach dem Warum und die Frage nach dem Sinn des Geschehenen neu. Ausgehend von diesen Fragen hat die Arbeitsgruppe »Lebenskompetenzen stärken – Suizidprävention« eine Handreichung erstellt. Sie bietet eine theoretische Einführung in entwicklungsgeschichtliche Aspekte und den Umgang mit Krisen. Zudem enthält sie viele Unterrichtsbeispiele zur Stärkung der Lebenskompetenzen. Die Handreichung ermutigt dazu, wichtige Lebensthemen im Unterricht anzupacken. Sie gibt auch einen guten Überblick über Kinder- und Jugendbücher, die zur Bearbeitung besonderer Themen verwendet werden können.

Die Handreichung ist für den Kindergarten und für alle Schulstufen gedacht und wird im Zusammenhang mit Fortbildung oder der Planung konkreter Initiativen verteilt.

### **Tools for schools zu den Themen Alkohol und Drogen**

Nachdem von Lehrpersonen oft der Wunsch geäußert wird, mit Schülerinnen und Schülern zu den Themen Alkohol und Drogen zu arbeiten, wurden im Rahmen eines EU-Projektes zwei praktische Tools zu diesen Themen entwickelt. Die Tools bestehen aus einer Einführung für die Lehrpersonen und einigen konkreten Stundenbildern. Die Tools eignen sich für die Arbeit mit

den Schülerinnen und Schülern der dritten Klasse Mittelschule und der ersten und zweiten Klasse Oberschule.

Die Tools sind eine gute Unterstützung, wenn mit den Schülerinnen und Schülern über die Stärkung der Lebenskompetenzen hinaus konkret an diesen Themen gearbeitet werden soll.

### **Bücherkoffer zum Thema Sexualerziehung**

Zur Unterstützung der Lehrpersonen bei der Arbeit zu sexualpädagogischen Themen werden ihnen sogenannte Bücherkoffer zur Verfügung gestellt. Sie enthalten wichtige Bücher zur Unterstützung der Arbeit mit den Klassen, aber auch zur grundlegenden Auseinandersetzung mit einem für viele noch schwierigen Thema.

### **Verhütungsmittelkoffer**

In den Verhütungsmittelkoffern befinden sich alle relevanten Verhütungsmittel, die im Rahmen sexualpädagogischer Projekte je nach Alter der Schülerinnen und Schüler zur Sprache kommen können.

## **Institutionsübergreifende Zusammenarbeit**

Auf verschiedenen Ebenen gibt es institutionsübergreifende Zusammenarbeiten, wenn es um die Behandlung von Themen der Gesundheitsförderung und Prävention geht.

Beispiele dafür sind das Projekt Lebensstil im Bezirk Meran, bei dem es insbesondere in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsbezirk Meran und der Fachschule für Hauswirtschaft, Bildungszentrum Frankenberg/Tisens darum geht, Schulen gemeinsam ein Angebot zum Thema Lebensstil zu machen. Besondere Themen im Projekt sind die Ernährung, das Essverhalten und die Bewegung.

Eine Kooperation gibt es auch mit dem Weißen Kreuz zum Bereich Erste Hilfe. Das Weiße Kreuz bildet für die Schulen Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus, die mit den Schülerinnen und Schülern Erste-Hilfe-Kurse durchführen können.

Das Projekt Puls war im Raum Pustertal über einige Jahre im Bereich Suchtprävention sehr aktiv. Dabei haben der Sozialdienst der Bezirksgemeinschaft Pustertal, der Dienst für Abhängigkeitserkrankungen des Gesundheitsbezirkes Bruneck, die sozialpädagogische Genossenschaft Villa Winter, zwei Jugendorganisationen und das Schulamt eng zusammengearbeitet.

»Fühlen, wie es schmeckt«: Die Fachschulen für Hauswirtschaft (Abteilung 22, Land-, forst- und hauswirtschaftliche Berufsbildung) haben ein Konzept zur Ernährungserziehung von Kindern und Jugendlichen erstellt und bieten spezifische Aktionen für Kindergarten, Grundschule, Mittelschule und Oberschule an. Ziele des Angebotes sind es, die Kinder und Jugendlichen das Essen mit allen Sinnen erleben zu lassen, sie zu Genuss und Freude am Essen hinzuführen und ihnen die Qualität der Lebensmittel erlebbar zu machen. So sollen sie für den Zusammenhang zwischen Lebensmittelqualität und Essverhalten sensibilisiert werden. Sie begreifen, wie das Essverhalten Einfluss auf die persönliche Gesundheit nimmt.

Zu diesem Angebot gibt es in Zusammenarbeit mit der Dienststelle Fortbildungsangebote für pädagogische Fachkräfte des Kindergartens und Lehrpersonen. Die Angebote werden von vielen Schulen genutzt.

## **Weitere Unterstützungsangebote**

### **Beratung und Begleitung**

Neben den vielen oben dargestellten Unterstützungsangeboten nutzen die Kindergärten und Schulen die angebotene Beratung und Begleitung bei der Durchführung von Initiativen und Projekten zu Gesundheitsthemen. Entweder ausgehend von besonderen Situationen oder aufgrund der Einsicht in die Notwendigkeit, sich mit bestimmten Themen auseinanderzusetzen, wenden sich pädagogische Fachkräfte im Kindergarten und Lehrpersonen an die Beraterinnen und Berater der Dienststelle.

### **Supervision**

Supervision für pädagogische Fachkräfte und Lehrpersonen sowie Coaching für Führungskräfte sind weitere Angebote an die Kindergärten und Schulen. Die Angebote sind im Rahmen von Veranstaltungen im Landesplan der Fortbildung nutzbar, aber auch auf Kindergarten- und Schulebene.

### **Finanzielle Unterstützung zur Durchführung von Initiativen und Projekten**

Weiters suchen viele Schulen um eine Projektfinanzierung bei der Dienststelle an. Die Kriterien, die die Zuweisung regeln, werden jährlich aktualisiert und den Schulen mitgeteilt.

## **Gesundheitsförderung und externe Beratung**

Zur Planung und Begleitung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung in Kindergarten und Schule werden häufig externe Experten und Expertinnen angefragt. Die Anfragen an diese Personen sind sehr unterschiedlich und reichen von der Durchführung von Expertenunterricht zu einem spezifischen Thema bis hin zur längerfristigen Begleitung einer Arbeitsgruppe. Manche der eingehenden Anfragen sind auch durch bereits aufgetretene Probleme motiviert und sollen kurzfristig Entlastung bringen: Beispielsweise soll ein ungünstiges Klassenklima nach zehn Stunden »Soziales Lernen« behoben sein ... Viele Anträge drehen sich um die Bereiche Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention, weiters um Gesunde Ernährung, Bewegung und um Sexualerziehung.

Es wird deutlich, dass in Kindergärten und Schulen Gesundheitsförderung und Prävention oft als Tätigkeiten gesehen werden, die zur normalen Unterweisungstätigkeit dazukommen. In manchen Kindergärten und Schulen ist noch nicht klar, dass Gesundheitsförderung Teil des normalen Alltags sein muss.

So geschieht es, dass die Rolle externer Beraterinnen und Berater primär in der Durchführung von Expertenunterricht gesehen wird. Diese kann bei besonderen Themen oder fallweise berechtigt sein, in der Regel verfügen aber pädagogischen Fachkräfte im Kindergarten und die Lehrpersonen über die notwendigen Voraussetzungen für die Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen: die Beziehung zu den Kindern und Jugendlichen, ein ausreichendes methodisches Repertoire zur Bearbeitung von Themen und grundlegendes Wissen über wichtige Lebenszusammenhänge. Zudem gibt es ein vielfältiges Fortbildungsangebot zu verschiedenen Themenschwerpunkten. In Form von Unterrichts- und Projektberatung lassen sich vorhandene Unsicherheiten und Zweifel ausräumen. Zudem wird dadurch die Kompetenz und Autonomie der betreffenden Person in ihrem Arbeitsbereich gestärkt. Der Grundwiderspruch beim Einsatz externer Experten und Expertinnen zwischen »Hochhaltung der Autonomie der Lehrperson

versus ihrer Entmündigung in ihrem eigenen Einflussbereich«<sup>14</sup> lässt sich vermeiden. Wie Studien zeigen, sind Programme zur Gesundheitsförderung besonders erfolgreich, wenn die Lehrpersonen der Kinder und Jugendlichen sie durchführen.

Besonders wirksam ist Gesundheitsförderung dann, wenn sie die gesamte Kindergarten- und Schulgemeinschaft betrifft. Nicht nur Kinder und Jugendliche sollen sich geeignete Lebenskompetenzen aneignen, sondern auch ihre erwachsenen Bezugspersonen brauchen die Möglichkeit, ihre Lebenskompetenzen zu reflektieren und zu erweitern.

Deshalb ist es sinnvoll, die Einbeziehung externer Fachleute an bestimmte Kriterien zu knüpfen. Beispielsweise sollen die Lehrpersonen auch dann, wenn externe Experten und Expertinnen in der Klasse sind, die Verantwortung für den Gesamtverlauf des Unterrichts haben und zu den besprochenen Themen auch konkret Stellung nehmen.

Viele Aktionen und Initiativen bauen nach wie vor auf Abschreckung oder Informationsvermittlung. Beides hat sich in der Vergangenheit als wenig zielführend herausgestellt.

Um es mit Jesper Juul und Helle Jensen auf den Punkt zu bringen: »Will man das selbstzerstörerische Verhalten von Menschen abstellen, sollte man keine Anti-Kampagne durchführen, sondern eine »Kampagne« für das Leben. Eine Anti-Kampagne ist entweder nicht möglich oder ganz oder teilweise unglaubwürdig. Anstelle von Schlagworten und abschreckendem Informationsmaterial macht es sich bezahlt, die Werte einzuführen, die für das Leben des Einzelnen und die Individualität in den alltäglichen Beziehungen sorgen. Selbstzerstörerisches Verhalten ist immer das Ergebnis destruktiver Beziehungen und mehrerer individueller, persönlicher Entscheidungen und kann deshalb mit Hilfe von kollektiven Kampagnen weder im Voraus verhindert noch abgeschwächt werden.«<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> Kern, Walter: Suchtvorbeugung im Schulalltag; aus: Sucht. Suchtprävention, Dokumentation zur Tagung vom 12. November 1997. Hg. von Dienststelle für Gesundheitserziehung. Deutsches Landesschulamt. Autonome Provinz Bozen. Bozen 1998. S. 33

<sup>15</sup> Juul, Jesper/Jensen, Helle: Vom Gehorsam zur Verantwortung. Für eine neue Erziehungskultur. Aus dem Dänischen von D. Mißfeldt. Weinheim/Basel: Beltz TB 2005. S. 193f

### **3. Theoretische Grundlagen**

Dieser Abschnitt widmet sich einigen wichtigen theoretischen Konzepten, auf die sich die moderne Gesundheitsförderung stützt. Zuerst wird eine ganzheitliche Sichtweise von Gesundheit eingebracht, die den Blick für die Komplexität des Themas öffnen soll. Daran schließt sich ein Beitrag zur Salutogenese an, der die Entstehung von Gesundheit aus der Sicht von Aaron Antonovsky, von Eckhard Schiffer und von Nossrat Peseschkians aus betrachtet. Der Blick geht weg von der Prävention, der Verhinderung von Krankheit, hin zur Förderung von Gesundheit, weg von der Fehlervermeidung – hin zur Schatzsuche. So fügt sich das Thema Resilienz folgerichtig in den Zusammenhang ein.

Anschließend wird darauf eingegangen, wie Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention zusammen gedacht werden können und müssen, damit sie im pädagogischen Alltag als gemeinsame Anliegen gesehen werden.

#### **Gesundheit und Krankheit – eine Frage des Blickwinkels?**

Auf den ersten Blick scheint es sonnenklar, was gesund sein und was krank sein bedeutet. Wer gesund ist, fühlt sich wohl und hat keine Beschwerden, wer krank ist, fühlt sich unbehaglich, schwach, fiebrig ...

Aber so einfach ist es nicht. Es gibt Krankheiten, die zunächst einmal keine Beschwerden hervorrufen (z. B. Bluthochdruck), aber auch Zustände, aufgrund derer Menschen sich krank fühlen, Ärzte und Ärztinnen aber keine Diagnose stellen können.

Aus medizinischer Sicht ist ein Mensch dann krank, wenn seine Werte von einer definierten Norm abweichen, wobei Mediziner und Medizinerinnen mittlerweile zunehmend auch individuelle Eigenheiten mitberücksichtigen.

Dennoch stößt diese Sichtweise an Grenzen. Angesichts chronischer Beeinträchtigungen, mit denen viele Menschen gut zurechtkommen, und individueller Besonderheiten wird die medizinische Diagnose nicht in jedem Fall als eindeutig oder gerechtfertigt akzeptiert. Mehr noch: Verschiedene Ärztinnen und Ärzte kommen bei den gleichen medizinischen Werten oft zu ganz unterschiedlichen Schlüssen, besonders dann, wenn sie sich einer anderen Tradition verpflichtet fühlen.

Eine biologistische Sichtweise allein kann Gesundheit und Krankheit deshalb auch nur sehr ungenau abgrenzen. Betrachtet man die medizinischen Grenzwerte im Zusammenhang, stellt man fest, dass es allein aus der Sicht der medizinischen Normwerte eigentlich gar nicht mehr möglich wäre, gesund zu sein. Ein Triglyzeridwert über 200 gilt als herz-kreislaufgefährdend, ein Wert unter 200 hat aus medizinischer Sicht nachteilige Wirkung auf die Nierenfunktion. Es gibt auch keinen Menschen ohne wenigstens minimale genetische Besonderheiten. Diese Beispiele belegen, wie schmal oft die Grenze zwischen Gesundheit und Krankheit verläuft. Aus biologistischer Sicht wäre demnach wohl der Großteil der Menschen nicht gesund.

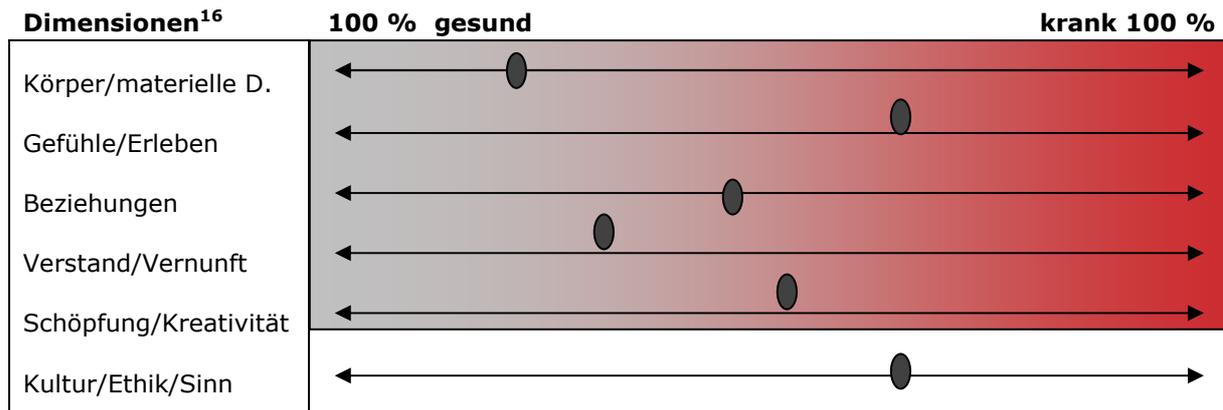
Dazu kommt noch, dass die moderne Gesundheitsdefinition nicht allein den Körper betrifft. Zwei Zitate sollen den Blickwinkel öffnen:

»Unter Gesundheit verstehen wir nicht das Frei-sein von Beeinträchtigungen, sondern die Kraft, mit ihnen zu leben.« (Hildebrand, Sozialpädagogin, 1984)

»Um ein umfassendes körperliches seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl Einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen, sowie ihre Umwelt meistern bzw. sie verändern können« (Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung 1986).

Wie die Zitate andeuten, umfasst eine ganzheitliche Definition von Gesundheit und Krankheit neben der biologischen und psychischen Dimension auch die soziale und die politische.

In diesem Sinne könnte man das Gesundheit-Krankheits-Spektrum als mehrdimensionales Kontinuum auffassen:



Die **körperlich-materielle Dimension** umfasst alle für das körperliche Überleben notwendigen Bereiche, sozusagen die biologische und wirtschaftliche Lebensgrundlage.

Zur **emotional-affektiven Dimension** gehört das Erleben und die Gefühlswelt, alles was Menschen innerlich bewegt und zum Handeln drängt: Empfindungen, Motivationen, Stimmungen usw.

Alle Menschen sind auch auf Beziehungen und Kontakt zu anderen Menschen angewiesen. Diese wurzeln in der **sozialen oder Beziehungs-Dimension**. Das gewünschte und zuträgliche Maß an Sozialkontakten ist zwar von Mensch zu Mensch unterschiedlich, aber niemand kommt gänzlich ohne zurecht.

Menschen verfügen über ein gewisses Ausmaß an **Verstand, Vernunft**, Wissen, über Lern- und Urteilsfähigkeit, eine Dimension, die alles rationale Leben bestimmt.

Die **schöpferisch-kreative Dimension**, auch als psycho-motorische Dimension bezeichnet, umfasst alle Bereiche des Handelns und Tätig-Seins, des Entscheidens und Ausführens von Ideen, Plänen und Vorhaben.

Die **kulturell-ethische Dimension** weist über das Individuum hinaus auf die größeren Zusammenhänge, sei es nun auf eine kulturelle Gemeinschaft, auf kosmische Ganzheitlichkeit oder auf Sinnsuche und Sinnerfahrungen.

Wir befinden uns zu jeder Zeit unseres Lebens irgendwo zwischen optimaler Gesundheit und völliger Krankheit, wobei die verschiedenen Dimensionen untereinander in Beziehung stehen und sich gegenseitig verstärken oder abmildern können.

<sup>16</sup> Dimensionen in Anlehnung an das anthropologische Orientierungsmodell von Johannes Schilling. Unveröffentlichte Seminarunterlagen.

So kann eine körperliche Krankheit leichter ertragen werden, wenn man mit guten Freunden zusammensitzt oder wenn man weiß, dass man auf die Unterstützung seiner Mitmenschen zählen kann, oder wenn man davon überzeugt ist, dass das Leiden einen tieferen Sinn hat.

### **Gesundheit, Krankheit – und wie wir damit umgehen**

Wie wir mit unserer Gesundheit und unserer Krankheit umgehen, hängt auch von unserer Einstellung ab. Es gibt Menschen, die sich ihrer Krankheit völlig hilflos ausgeliefert fühlen und sich einfach vertrauensvoll in die Hand eines Arztes oder einer Ärztin begeben, der oder die sie heilen soll. Andere tun selbst viel für ihre Gesundheit, achten auf ihre Ernährung, sorgen für Bewegung und Ausgleich und wollen auch im Krankheitsfall ihr Leben nicht gänzlich aus der Hand geben. Sie möchten ihre Therapien selbst mitentscheiden und bestehen darauf, über alle Heilungsmaßnahmen informiert zu werden.

Ähnlich unterschiedlich gehen Menschen auch mit Medikamenten um. Die einen nehmen bei jeder kleinen Unpässlichkeit eine Arznei, als dürfe es auch nicht den kleinsten Schmerz geben. Andere rechnen damit, dass das Leben nicht immer nach Wunsch läuft und fragen sich erst einmal, was sie selbst dazu beitragen können, um sich wieder besser zu fühlen. Sie setzen weniger auf Symptombehandlung, sondern suchen auch nach den Hintergründen und den Zusammenhängen mit ihrer Lebensgestaltung. Ob wir unsere Gesundheit an Ärzte und Ärztinnen und an das Gesundheitssystem delegieren oder auch selbst einen Teil der Verantwortung dafür übernehmen, können nur wir selbst entscheiden.

Wir entscheiden auch, ob wir im Falle einer Krankheit oder eines Verlustes nur dem »verlorenen Glück« nachtrauern oder ob wir unsere Lage differenziert betrachten und nicht nur fragen, was wir eingebüßt, sondern auch, was wir behalten haben.

### **Unterschiede im Laufe der Zeit**

Während es früher viel mehr darum ging, die eigene Gesundheit zu erhalten, hat vor allem die Entwicklung der modernen medizinischen Forschung dazu beigetragen, dass die Krankheitsbehandlung in den Vordergrund gerückt ist. Plötzlich wurden große Geldmittel dafür verwendet, um heilende Methoden zu entwickeln und auszubauen. Zugleich ging die Verantwortung für die eigene Gesundheit vom einzelnen Menschen auf den Arzt oder die Ärztin über. Die Ärztin oder der Arzt entscheidet nun, wer gesund oder krank ist, und was zu tun ist, wenn jemand krank ist. Nicht mehr die gesunde Lebensweise spielt die zentrale Rolle, vielmehr der Gedanke, dass Gesundheit mit Medikamenten wiederhergestellt werden kann.

In der Arbeitswelt spielt es eine große Rolle, wie Mediziner und Medizinerinnen mit Krank- und Gesundheitschreibungen umgehen. Dies ist auch ein wirtschaftlicher Faktor, der für die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer eine große Rolle spielt, wenn es um die Entscheidung geht, wie viele Krankenstände man sich leisten kann. Sowohl für den Arzt als auch für die Arbeitgeber stellt sich die Frage, wie man mit der Tatsache umgeht, dass Menschen unterschiedlich belastbar sind. Damit hängt auch die Frage zusammen, welche Krankheiten (z. B. Grippe, Depression ...) ernst genommen und als »echte« Krankheiten akzeptiert werden. Im Laufe der Zeit sind neue Krankheitsbilder »entdeckt« worden, insbesondere achtet man heute auch vermehrt auf psychische Erkrankungen.

## **Selbstverantwortung und gemeinsame Verantwortung**

Auch wenn wir selbst einen Teil der Verantwortung für unsere Gesundheit übernehmen können und sollten, ein Teil liegt auch bei der Gemeinschaft. Das Gesundheitssystem ist nicht überflüssig und wir alle sind manchmal darauf angewiesen. Der Wert einer Gesellschaft zeigt sich darin, wie sie mit ihren schwächeren Mitgliedern umgeht, mit Kindern, Kranken, Armen ...

Hier zeigt sich einerseits die Solidarität, zu der die Gesellschaft fähig ist, andererseits lebt das gesamte Gesundheits- und Sozialsystem auch von der Krankheit und der Krise der Menschen. Die Pharmaindustrie zieht großen Nutzen aus der Einstellung, dass jedes Unwohlgefühl sofort mit Medikamenten behandelt werden müsse. Dieser Umstand hat unter anderem die Entstehung einer gewinnorientierten Gesundheitsindustrie gefördert, die durchaus auch eine kritische Betrachtung erfordert. »Mündige Bürgerinnen und Bürger« und »mündige Patientinnen und Patienten« sind zwar nicht immer bequem für die Gesellschaft, aber sie können dazu beitragen, dass die Verantwortung gerecht verteilt wird.

Ein Beispiel gemeinsam verantworteter Heilung schildert Gerald Koller im Buch *Herzensangelegenheiten*<sup>17</sup>: »Stellen Sie sich vor ... Sie fühlen sich unrund, voll innerer Spannungen ... Die Weisheit Ihres Volkes, der Wikinger, hat für die Zeit des Übergangs (der Krise) ein Ritual geschaffen, das Ihnen die Möglichkeit einräumt, Zeit für sich und Ihre inneren Fragen zu haben: die Aschenzeit«<sup>18</sup>. Die kranken, schwachen, von einer Krise gebeutelten Menschen lagen in einem Aschenkreis in der Mitte des Langhauses und konfrontieren sich mit ihrer Krise. Um sie herum, entlang der Wände, waren die Lager der »Gesunden« aufgebaut. Die Kranken und Schwachen wurden also nicht an den Rand gedrängt, sondern in die Mitte der Gemeinschaft genommen und versorgt, bis sie wieder aus der Asche steigen und gesund weiterleben konnten. Die Gesellschaft der Wikinger vertraute auf die entwicklungsbedingten Selbstheilungskräfte und auf den Beistand der Gemeinschaft. Jeder Einzelne stand für alle anderen ein und jeder erhielt die Unterstützung der Gesellschaft, wenn es nötig war.

## **Solidarität in einer bürokratisierten und globalisierten Welt**

Die Globalisierung trägt dazu bei, dass viel an Solidarität verloren geht. Jede und jeder ist damit beschäftigt, sein eigenes Leben zu organisieren. Unkomplizierte Nachbarschaftshilfe tritt in den Hintergrund, organisierte Hilfe lässt oft Zweifel an der Wirksamkeit aufkommen, beispielsweise aus Angst, dass der geleistete Beitrag die Opfer nicht erreichen könnte.

Auch was die Politik angeht, sind viele Bürgerinnen und Bürger der Ansicht, dass sie durch persönliches Engagement nichts bewirken können: Die Entscheidungen würden auf einer anderen Ebene gefällt. Obwohl die meisten Menschen tagtäglich mit vielen Nachrichten aus aller Welt konfrontiert sind, die sie auch emotional berühren, haben viele eine Technik entwickelt, sich zu distanzieren (zum Glück weit weg, es betrifft doch andere, wir können eh nichts tun). Erst wenn sie selbst betroffen sind, sind sie bereit, sich mit den eigenen Kräften einzubringen.

In vielen Institutionen und Betrieben werden zusätzliche Hierarchieebenen eingeführt. Das führt dazu, dass bei den vielfältigen Funktionsaufgaben die persönliche Verantwortung schwindet. Berufliches und Persönliches werden streng getrennt. Entsprechend ist in vielen Bereichen

---

<sup>17</sup> Koller, Gerald/Wörgerbauer, Georg/Wörgerbauer Hans: *Herzensangelegenheiten*. Rückenwind für ein herzgesundes Leben. Wien: Kremayr&Scheriau/Orac 2007

<sup>18</sup> ebd., S. 132

spürbar, dass sich Angestellte in ihrer Funktion verpflichtet fühlen, eine bestimmte Strategie durchzuziehen, die sie aus menschlicher Sicht so nicht handhaben würden.

Auffallend ist auch unser Benehmen in Anwesenheit einer Gruppe von Menschen. Unbewusst benehmen wir uns in der Gruppe ganz anders als alleine, so beispielsweise bei einem Unfall, wo unsere Hilfe gefragt ist: Wer geht als Erster? Was tun andere? Sicher ist jemand kompetenter als ich. Ich beobachte zunächst, was die anderen tun und schiebe die Verantwortung ab. Nicht anders ist es im Schulbereich, wo die Lehrperson oft eine Einzelkämpferin bleibt, auch wenn bestimmte Maßnahmen in Gremien getroffen werden.

Damit ich Verantwortung übernehme, muss mir bewusst sein, welche Handlungsmöglichkeiten ich in einer bestimmten Situation habe. Nun stoße ich unweigerlich auf die eigenen Werte, Charaktereigenschaften und Tugenden. Welche brauche ich, damit mein Gefühl für Verantwortung sich in Handlungsfähigkeit verwandelt? Habe ich genügend Zivilcourage und Mut, um meinen Werten entsprechend zu handeln? Nur durch einen solchen Reflexionsprozess angeregt, kann ich mich daran wagen, für mich selbst, für die Schule, für die Gemeinde, für den gesamten Staat Verantwortung zu übernehmen.

### **Die Entwicklung von Gesundheitsförderung und Prävention**

Vermutlich einem allgemeinen Trend folgend, die einzelnen Menschen mehr für ihr eigenes Schicksal verantwortlich zu machen, hat man auch die Verantwortung für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit in den 1960er- und 1970er-Jahren den einzelnen Menschen übertragen. Jeder sollte seines Glückes Schmied sein. Präventionsprogramme richteten sich danach aus, bestimmten Zielgruppen zu sagen, was sie tun oder lassen sollten, damit sie gesund blieben. Die Programme stützten sich oft auf spezifische Studien und beschäftigten sich nur mit Teilbereichen des Gesundheitsverhaltens. Beispielsweise belegen Studien, dass Männer häufig zu spät zum Arzt gehen oder riskante Lebensweisen an den Tag legen. Entsprechend sollten sie zu mehr Gesundheitsbewusstsein angeregt werden.

Erst im Laufe der Zeit setzte sich die Sichtweise durch, dass für die Gesundheit Faktoren aus den Bereichen der eigenen Person (Lebensgeschichte, genetische Voraussetzungen ...), dem sozialen Umfeld (Familie, Freundeskreis, Einbindung in die Kindergarten- bzw. Schulwelt oder Berufswelt ...) und Umweltfaktoren (Wohnverhältnisse, Umweltbedingungen, Erholungsräume ...) eine wichtige Rolle spielen.

Langsam änderte sich die Blickrichtung von einer biologistisch-medizinischen zu einer ganzheitlichen Sichtweise von Gesundheit. Die vielen Faktoren, die Gesundheit beeinflussen, sind bei der Planung von Maßnahmen zu berücksichtigen. Das Hauptaugenmerk richtet sich nun nicht mehr nur auf die persönliche Lebensgestaltung, sondern auf die größeren Zusammenhänge, in denen Gesundheit oder Krankheit entstehen.

### **Salutogenese – neue Sichtweise der Gesundheitsförderung**

Was die Gesundheit ist, lässt sich nicht eindeutig beschreiben, denn sie hängt von den vielfältigen Möglichkeiten unserer Anschauungen ab. In jeder Lebensphase, in jeder Epoche und in jeder soziokulturellen Gruppe auf der Welt kann die Gesundheit unter unterschiedlichsten Perspektiven und Werthaltungen betrachtet werden.

Heute kommt man in den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung ohne den Begriff der Salutogenese nicht mehr aus. Wörtlich übersetzt bedeutet der Begriff »Gesundheitsentstehung«. Der amerikanisch-israelische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky<sup>19</sup> (1923–1994) hat dieses Konzept in die wissenschaftliche und politische Diskussion um die Gesundheit eingebracht. Seine zentralen Fragen lauten: Was erhält Menschen gesund? Was trägt dazu bei, dass ein Mensch mehr gesund und weniger krank wird? Antonovsky stellt der Betrachtungsweise, wie Krankheit entsteht und geheilt werden kann, eine Perspektive gegenüber, welche die gesundheitsfördernden Elemente im Menschen in den Mittelpunkt rückt, und zwar als Vorstellung einer ununterbrochenen Entwicklung zwischen körperlichem Wohlbefinden (Gesundheit) auf der einen und körperlichem Unbehagen (Krankheit) auf der anderen Seite. Im Vordergrund steht die Frage, warum Menschen gesund bleiben, und nicht jene nach den Ursachen von Krankheiten und nach den Risikofaktoren. Antonovsky vertritt eine ganzheitliche Sichtweise des Menschen und bezieht die Biografie in den Heilungsprozess ein, beispielsweise, um fehlende Stabilität auszugleichen. Der Mensch soll zunächst aus den eigenen Kräften schöpfen. Kein Mensch lebt in einem Zustand völliger Gesundheit oder in völliger Krankheit. Antonovsky stellt sich die Entstehung von Gesundheit als ein aktives, veränderbares und sich dynamisch regulierendes Geschehen vor, und zwar ein Leben lang, den Tod – als letzten Sinn – eingeschlossen. Er benützt die Metapher des Flusses als Strom des Lebens und setzt sich mit der folgenden Frage auseinander: »Wie wird man, wo immer man sich in dem Fluss befindet, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer?«

### **Das Kohärenzgefühl**

Der zentrale Begriff des Modells der Salutogenese ist das sogenannte Kohärenzgefühl, auch Kohärenzsinn genannt, das so viel bedeutet wie Gefühl des Zusammenhanges und der Stimmigkeit dessen, was wir erleben. Damit meint er ein Grundgefühl und zugleich auch eine Art und Weise, die Welt so wahrzunehmen, dass wir das, was wir tagtäglich erleben, genügend verstehen und beeinflussen können. Im Zusammenhang mit der Metapher vom Fluss entspricht das Kohärenzgefühl der individuellen Fähigkeit »zu schwimmen« und mit den unterschiedlichsten Eigenschaften des Lebensflusses zurechtzukommen. Wir verfügen über innere und äußere Hilfsquellen, mit denen wir Schwierigkeiten im Leben meistern können. Die Grundhaltung, die Ereignisse nicht nur als zusammenhängend, sondern auch als sinnvoll zu erleben, setzt sich nach Antonovskys Darstellungen aus drei Komponenten zusammen, die er »Gefühl von Verstehbarkeit«, »Gefühl von Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit« und »Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit« nennt. Unser Leben gewinnt an Gesundheit, je mehr wir das Gefühl entwickeln, dass wir die Welt, in der wir leben, verstehen können, dass wir genügend Möglichkeiten haben, unsere Wirklichkeit zu bewältigen und dass unser Denken, Fühlen und Handeln einen übergeordneten Sinn ergibt.

### **Innere und äußere Faktoren**

Das Kohärenzgefühl entsteht laut Antonovsky aus dem Zusammenwirken von individuellen Erfahrungen, gesammelten Erlebnissen und einer entsprechenden Konstitution. Es wird vor

---

<sup>19</sup> Antonovsky, Aaron: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Dt. erw. Hg. von Alexa Franke. Tübingen: dgvt-Verlag 1997.

allem in der Kindheit und Jugendzeit gebildet und bleibt nachher relativ stabil. Neuere Untersuchungen haben gezeigt, dass ein schwaches Kohärenzgefühl auch im Erwachsenenalter noch verändert und ausgebaut werden kann. Die Faktoren, die im Menschen ein starkes oder schwaches Kohärenzgefühl entstehen lassen, hängen vor allem vom gesellschaftlichen Umfeld ab. Zur Bildung eines starken Kohärenzgefühls braucht der Mensch seine persönlichen Begabungen und Talente, gute und bedeutende Erfahrungen, unterstützende Systeme wie die Familie, Freunde, die Gemeinde und aufbauende Freiräume für Kreativität, für Spontaneität und für das Unplanbare und Unerwartete.

Diese kohärente Lebenserfahrung bildet sich auf der Grundlage von allgemeinen Ressourcen, die die Widerstandsfähigkeit des Menschen wachsen lassen, damit er Spannungssituationen jeglicher Art bewältigen kann. Ressourcen können sowohl individuelle wie auch kulturelle und soziale Faktoren, finanzielle Sicherheit, Ich-Stärke und Erfahrung mit Bewältigungsstrategien sein. Diese werden durch salutogene Faktoren wie die soziale Unterstützung, das Gefühl der Entspannung und des Wohlbefindens erzeugt und verstärkt.

Gesundheitsförderung in einem sozial-ökologischen Gesundheits- und Präventionsmodell betrachtet Gesundheit nicht als Ziel, sondern als Mittel, um Individuen zu befähigen, das eigene und das gesellschaftliche Leben positiv zu gestalten. Auch die Ottawa-Charta<sup>20</sup> stellt die Gesundheit klar in den Kontext des alltäglichen Lebens, in das Feld der sozialen Organisation und der sozialen Beziehungen und macht stets von Neuem den dynamischen Bezug zwischen den sozialen Veränderungen und den Veränderungen in der Gesundheit deutlich.

Präventive Maßnahmen zielen somit auf die aktive und selbstverantwortliche Beteiligung von Menschen an der Schaffung gesundheitsfördernder Bedingungen, sei es auf persönlicher, auf gemeinschaftlicher sowie auf gesamtpolitischer Ebene.

## **Positive Psychotherapie**

Aspekte aus der Sicht der Gesundheitsentstehung finden zunehmend Eingang in die psychosomatische Arbeit und in die Onkologie. Es gibt Bestrebungen, auch in der ambulanten Krankenversorgung einen ganzheitlichen Arbeitsansatz zu verwirklichen. Vor allem die Positive Psychotherapie von Nossrat Peseschkian<sup>21</sup> arbeitet mit einem ressourcenorientierten Ansatz. »Positiv« meint hier entsprechend seinem ursprünglichen Wortsinn das Tatsächliche, das Vorgegebene und das sind eben nicht nur die Konflikte und Störungen, sondern vor allem auch die Fähigkeiten und Kenntnisse, die jeder Mensch mit sich bringt.

Peschkian berücksichtigt in seiner Positiven Psychotherapie psychische und physische Gegebenheiten des Menschen. Er hat ein logisch aufgebautes, erprobtes und für alle Kulturen gültiges Therapiekonzept entwickelt, das den Menschen in seinem Denken, seinem Verstehen, seinem Erleben und seinem Handeln anspricht. Dabei spielen die »Aktualfähigkeiten«, jene Grundfähigkeiten, welche die Persönlichkeit eines jeden Menschen ausmachen und die persönliche Wahrnehmung und das Handeln prägen, eine große Rolle. Von den primären Fähigkeiten wie Liebe, Vorbild, Geduld, Zeit, Kontakt, Sexualität, Vertrauen, Hoffnung, Glaube usw. lassen sich sekundäre Fähigkeiten wie Pünktlichkeit, Sauberkeit, Ordnung, Gehorsam, Höflichkeit, Ehrlichkeit, Treue, Gerechtigkeit usw. ableiten. Zusammen machen sie die

---

<sup>20</sup> Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung. Unter [www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010827\\_2?language=German](http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010827_2?language=German).

<sup>21</sup> Jork, Klaus / Peseschkian, Nossrat: Salutogenese und Positive Psychotherapie. Gesund werden – gesund bleiben. Bern: Hans-Huber-Verlag 2003

Aktualfähigkeiten aus. Bei der positiven Bewältigung von inneren und äußeren Konflikten erlauben diese ein differenzierteres Vorgehen und erleichtern die Lösungsfindung.

### **Persönlicher Einsatz**

Nach dem Konzept der Positiven Psychotherapie ist nicht der Mensch gesund, der keine Konflikte hat, sondern derjenige, der gelernt hat, mit den auftretenden Konflikten angemessen umzugehen. Angemessen bedeutet dabei, keinen der vier Lebensbereiche

Körper/Sinne

Leistung

Kontakt

Fantasie/Zukunft

zu vernachlässigen und seine Energie (nicht unbedingt in Zeit gemessen!) annähernd gleichmäßig auf die vier Bereiche zu verteilen. Ansatz in der Therapie ist die Wiederherstellung von Unausgewogenheiten in einem der vier Bereiche. Dabei spielt das Alltägliche eine entscheidende Rolle und die Person wird eingeladen, sich auch um das zu kümmern, was noch gut funktioniert. Konflikte und Störungen sind Beweise für die Fähigkeiten des Menschen, auf fördernde oder hemmende Einflüsse der Umwelt zu reagieren. Gesundheit und Krankheit sind Antworten auf Entwicklungsmöglichkeiten und Fähigkeiten, die es persönlich zu entdecken gilt.

### **Gesundheit als Schatzsuche**

Eckhard Schiffer<sup>22</sup>, Chefarzt der Abteilung für psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik am Christlichen Krankenhaus Quakenbrück, stellt ebenfalls die Gesundheit ins Zentrum seiner Betrachtungen und nicht die Frage nach den Ursachen der Krankheit. Er sucht nach schöpferischen Kräften, die seelische und körperliche Gesundheit ermöglichen, und führt uns alltägliche Geschichten vor Augen, in denen es den Menschen gelingt, Belastungen durchzustehen und das eigene Leben positiv zu bewältigen.

Nach Schiffer ist Spiel und Dialog für unsere Gesundheit von großer Bedeutung. Er lädt uns zunächst ein, uns an ganz einfache Umgangsweisen zu erinnern, die uns aus einer Grippe herausgeführt haben: die liebevolle Fürsorge, die bescherte Geborgenheit, das Vorlesen einer Geschichte, die Wirkung unserer Fantasiereisen und vor allem die Sicherheit, dass jemand in der Nähe war und auf uns schaute. Der Dialog spielt für die Genesung und für das Verständnis der eigenen Lebensgeschichte eine große Rolle, denn gerade im Dialog haben wir die Möglichkeit, verstanden zu werden, uns nicht allein zu fühlen und neue Wege zu entdecken. In einem zweiten Moment erst denken wir dann an irgendein Hausmittel, wie Zwieback und Lindenblütentee mit Honig, der uns liebevoll zubereitet wurde. Es geht also um die positiven, gesunden Kräfte in und um uns, die uns helfen, eine Krise oder Krankheit zu überwinden oder sie gar nicht erst eintreten zu lassen.

Allzu oft wollen andere entscheiden, was aus uns werden soll, und da kommt der Eigen-Sinn ins Spiel. Es ist für jeden Menschen wichtig, durch die eigene Wahrnehmung und die Bestätigung

---

<sup>22</sup> Schiffer, Eckhard: Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Weinheim/Basel: Beltz TB 2001

vonseiten der Mitmenschen, ein starkes Selbstgefühl aufzubauen. Gesundheitsförderlich ist alles, was mir Wege aufzeigt, die mich zum Sinn meines Daseins und Tuns führen, und zwar nicht nur in jungen Jahren, sondern bis ins hohe Alter hinein, wenn ich vielleicht wieder auf die liebevolle Zuneigung anderer Menschen angewiesen bin. Dann kann wiederum ein aufrichtiger Dialog, bestehend aus Sprechen, Zuhören, Innehalten, Annehmen und Bestätigen heilsam sein.

Unsere Sinne und unsere Motorik werden vor allem durch die vielfältigen Spielerfahrungen im Kindesalter gebildet und geprägt. Somit ist das kreative Spiel für eine salutogene Entwicklung von großer Bedeutung. Das eintönige Videospiel bedeutet für das Kind eine Verarmung und vermindert seine Fähigkeiten, später mit Belastungen und Krisen erfolgreich umzugehen, was auch durch die Hirnforschung inzwischen immer deutlicher nachgewiesen wird. Das Ziel des Spiels muss erreichbar sein und das Kind soll nicht zu früh an das Leistungsprinzip der Erwachsenen herangeführt werden. Im Vordergrund steht der Spielprozess, die Handlung, die Kreativität auf dem Weg zum Erreichen des Ergebnisses und nicht der Sieg oder die Bewertung. Und wenn wir nicht alleine spielen, sondern uns auf Gruppenspiele einlassen, haben wir die Möglichkeit, dem Gegenüber durch Fairplay zu begegnen, Kameradschaft und Dialogfähigkeit aufzubauen, das individuelle Kohärenzgefühl zu einem verantwortungsvollen Miteinander zu erweitern und wertvolle, gesundheitsfördernde Beziehungserfahrungen zu machen, die ihrerseits Liebe und Vertrauen ermöglichen.

Ein weiterer Begriff, den Schiffer in die Diskussion einbringt, ist jener der Identität, die im Dialog, im Vergleich mit dem Du entsteht und die es gilt, im Dialog durch Fairplay gegenseitig und vorurteilslos anzuerkennen. Eine eigene Antwort auf die Frage nach meinem Sein hilft mir, den Vergleich auf dem »globalen Spielplatz« des Internets und der modernen Informationsindustrie in meiner Besonderheit zu bestehen und dadurch mein Kohärenzgefühl zu stärken. Die Identität muss ihre Fähigkeiten, die Wirklichkeit mit allen Sinnen körperlich wahrzunehmen und zu spüren, verinnerlicht haben, um der virtuellen Welt nicht gefühllos zum Opfer zu fallen. Eine sichere Identität ist eine salutogenetische Chance und stellt für uns eine entscheidende Ressource in schwierigen Lebenssituationen dar.

Auch die Identität ist nicht von vornherein gegeben und schon gar nicht eine sichere Identität. Die äußeren, gesellschaftlichen Wertorientierungen und Lebensstile sind maßgeblich an der Bildung der Identität beteiligt. Als Grundvoraussetzung für die Identitätsbildung bedarf es immer noch der Dialogfähigkeit, die uns befähigt, mit Unvorhergesehenem, mit alternativen Ideen zurechtzukommen und nicht sofort daran zu scheitern. Die allererste wohlwollende Wahrnehmung des Kindes durch seine Eltern legt bereits die Grundsicherheit in die Wiege und spiegelt sich in der Selbstdarstellung des Gegenübers wider. Es geht auch in diesem Zusammenhang um Dialog und Spiel, um Ausdruck und Darstellung der gesamtpersönlichen Identität.

Ziel dieser Entdeckungsreise auf der Suche nach den grundlegenden Elementen der Entstehung von Gesundheit ist es, die Wahrnehmung dafür zu schärfen, dass es in der Erziehungsarbeit letztendlich um die Grundbedürfnisse eines jeden Menschen geht: in der Welt angenommen zu sein, die inneren und äußeren Abläufe des Lebens je nach Altersstufe zu verstehen und selbst aktiv auf die eigenen Lebensumstände einwirken zu können in der Hoffnung, dass alles, auch der letzte Atemzug, einen höheren Sinn in sich birgt.

## Resilienz – die Fähigkeit, am Widerstand zu wachsen

Es war einmal eine arme Frau, die gebar ein Söhnlein, und weil es eine Glückshaut umhatte, als es zur Welt kam, so ward ihm geweissagt, es werde im vierzehnten Jahr die Tochter des Königs zur Frau haben. »Was so einer unternimmt«, sagten die Leute im Dorf, »das schlägt ihm zum Glücke aus.« Obwohl der König und das Schicksal dem Märchenhelden übel mitspielten, überwand er alle Hindernisse, wuchs zu einem prächtigen Burschen heran und fand sein Glück.<sup>23</sup>

Was das Märchen hier beschreibt, nennt die Psychologie heute Resilienz. Darunter verstehen wir die Fähigkeit von Menschen, sich trotz schwieriger Voraussetzungen und großer Herausforderungen ihre Integrität zu bewahren und sich psychisch und sozial zu kompetenten Persönlichkeiten zu entwickeln.

Wenn Menschen ihr Leben einigermaßen autonom gestalten wollen, ist es wichtig, dass sie lernen, mit Krisen umzugehen und sich einen Schutzschild gegen die Härten des Daseins aufzubauen. Deshalb gehört die Stärkung der Resilienz zu den zentralen Aufgaben der Gesundheitsförderung innerhalb und außerhalb der Institutionen. In diesem Sinne zielt die schulische Gesundheitsförderung darauf ab, Lehrpersonen, Schülerinnen und Schülern und soweit möglich auch Eltern jene Lebenskompetenzen nahezubringen, die für ein einigermaßen gelungenes Leben erforderlich sind.

Die Fähigkeit, mit Schicksalsschlägen kreativ umzugehen und sein Leben trotz widriger Umstände erfolgreich zu gestalten, wird erst seit den 1950er-Jahren wissenschaftlich erforscht.

Die bisher längste und bekannteste Studie, die Kauai-Studie<sup>24</sup>, stammt von Emmy Werner, die alle Kinder des Jahrgangs 1955 auf der hawaiianischen Insel Kauai bis zum 30. Lebensjahr mit ihrer wissenschaftlichen Forschung begleitete. Die Forscherin bezeichnete jene Kinder, die besonderen Risikofaktoren ausgesetzt waren, als »Risiko-Kinder«. Von diesen entwickelten circa 2/3 bis zum Alter von zehn Jahren Lern- oder Verhaltensauffälligkeiten, wurden bis zum 18. Lebensjahr straffällig oder entwickelten psychiatrische Krankheiten. Dem restlichen Drittel der Risiko-Kinder jedoch gelang es trotz massiver Belastungen, störungsfrei und sozial kompetent zu bleiben. Diese widerstandsfähigen Kinder wurden von Emmy Werner als unzerstörbar (invulnerabel) bezeichnet.

Seither ist das Interesse an der Resilienzforschung permanent gestiegen und weitere Studien bringen nach und nach brauchbare Antworten auf die Frage nach der Immunität gegenüber Lebenskrisen.

Man geht davon aus, dass jedes Leben durch Schutz- und Risikofaktoren sowie durch Stress- und Unterstützungsquellen bestimmt ist. Wenn die Schutzfaktoren überwiegen und förderliche Umweltbedingungen die Stressfaktoren abfedern, bleibt der Mensch gesund und kommt mit den Belastungen des Lebens besser zurecht. Diese Schutzfaktoren bestehen allerdings nicht allein aus angeborenen Eigenschaften, sondern zu einem großen Teil aus Fähigkeiten und Verhaltensweisen, die im Laufe des Lebens entwickelt werden.

---

<sup>23</sup> Der Teufel mit den drei goldenen Haaren. In: Grimm, Jakob und Wilhelm: Kinder- und Hausmärchen. Gesammelt durch die Brüder Grimm. München: Winkler 1977. S. 191

<sup>24</sup> Lösel, Friedrich: Die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen unter belastenden Lebensumständen. In: Beziehungsweise 10/28. Mai 98. Wien: ÖIF

Aufgrund ihrer Selbstdisziplin und ihrer Lebenskompetenz gelingt es resilienten Menschen, Verletzungen, Angst, Trauer, Zorn und Wut in eine lebensförderliche aktivierende Energie umzuwandeln, die sie ihren, und das ist entscheidend, sozialverträglichen Zielen näherbringt. Ursula Nuber<sup>25</sup> nennt in ihrem Aufsatz »Das Konzept Resilienz« neun Fähigkeiten und Fertigkeiten, die resiliente Menschen auszeichnen.

### **1. Der Kontakt zu ihren Gefühlen**

Menschen, die ihr Schicksal meistern, sind in erster Linie lebendige Menschen, lebendig in dem Sinne, dass sie ihre Gefühle wahrnehmen und ihnen Ausdruck verleihen. Sie akzeptieren ihre inneren Regungen. Sie stehen zu ihrer Freude genauso wie zu ihrer Trauer und ihren Ängsten, sie verstecken ihre Wut nicht und schämen sich nicht ihrer Tränen. Wenn sie mit einer Krise konfrontiert sind, knipsen sie Schmerz und Trauer, Wut und Zorn nicht einfach aus, sondern weinen vielleicht, ziehen sich möglicherweise eine Zeit lang an einen vertrauten Ort zurück und setzen sich mit ihrem Gefühlsleben auseinander. Sie wissen, dass sie jetzt nicht klar denken können und erst einmal Zeit für sich brauchen. Und sie nehmen sich diese Zeit. Dennoch lassen sie sich von ihren Gefühlen nicht völlig überfluten.

### **2. Die Offenheit, Schwierigkeiten im Leben anzuschauen und als gegeben zu akzeptieren**

Resiliente Menschen haben erfahren, dass es nichts hilft, die Augen vor dem Geschehen zu verschließen oder wegzulaufen. Sie setzen sich aktiv mit der Situation auseinander, analysieren die Situation und überlegen auch, was sie selbst dazu beigetragen haben. Sie übernehmen ihren Teil der Verantwortung am Geschehen und verändern ihre Verhaltensweisen, wenn diese nicht mehr sinnvoll sind. Sie wiederholen ihre Fehler nicht.

### **3. Die Suche nach adäquaten Lösungen**

Wenn resiliente Menschen die Phase des Gefühlssturms einigermaßen überwunden und die Situation eingeschätzt haben, fragen sie weniger nach dem »Warum« des Geschehens als nach den Lösungsmöglichkeiten. Sie grübeln nicht darüber nach, warum das Schicksal sie so schwer geprüft hat, sondern akzeptieren die neuen Tatsachen und überlegen, wie sie mit der veränderten Situation so umgehen können, dass sich die Folgen nicht noch zusätzlich verschlimmern. Sie glauben an ihre Fähigkeiten und erwarten, dass sie die Probleme lösen können. Auch im tiefsten Schmerz sind sie noch in der Lage, sich mit ihren Zukunftsperspektiven zu beschäftigen.

### **4. Die Bindung an ein soziales Netz und das Akzeptieren von Hilfe**

Widerstandsfähige Menschen haben nicht den Anspruch, alle ihre Probleme alleine zu lösen, sie versuchen es erst gar nicht. Im Gegenteil. Sie pflegen ihre Beziehungen und scheuen sich nicht, über ihre Schwierigkeiten zu sprechen und suchen sich Hilfe und Unterstützung in ihrem Umfeld, in ihrer Familie, ihrem Freundeskreis. Aus Erfahrung wissen sie meist auch, wer sie bei einem Problem am wirkungsvollsten unterstützen kann und genau dort holen sie sich Hilfe.

---

<sup>25</sup> Nuber, Ursula: Das Konzept Resilienz. In: Psychologie heute, Mai 1999, S. 22–27

## **5. Das Verlassen der Opferrolle**

Auch wenn sich widerstandsfähige Menschen manchmal als Opfer fühlen, verlassen sie diesen Opferstatus in Gedanken recht schnell wieder und versuchen so gut wie möglich, die Kontrolle über das Geschehen wiederzuerlangen. Sie verabschieden sich rasch von Ohnmachts- und Hilflosigkeitsgedanken und konzentrieren sich auf ihre Perspektiven, ihre Fähigkeiten und ihr Können.

## **6. Das Hoffnungspotenzial**

Resiliente Menschen gehen davon aus, dass sich die Dinge irgendwann wieder zum Besseren wenden und dass Krisen nicht unüberwindliche Gefahren sind, sondern dass sie auch Chancen in sich bergen. Optimismus heißt nicht, die Realität zu verleugnen, sondern in allen Dingen neben den Anforderungen auch die vorhandenen Möglichkeiten zu entdecken. Widrigkeiten werden nicht als unüberwindbare Hürden, sondern als annehmbare Herausforderungen betrachtet, die mit mehr oder weniger Anstrengungen gemeistert werden können. Zudem können resiliente Menschen die Dinge auch einmal humorvoll und gelassen betrachten. Ben Furman hält den Humor für eine wesentliche und entscheidende Ressource resilienter Menschen.

## **7. Die Fähigkeit zur Differenzierung**

Nach Misserfolgen verallgemeinern widerstandsfähige Menschen nicht und übertragen eine Niederlage nicht auf ihr ganzes Dasein, sondern betrachten sie als isoliertes Ereignis, das sich nicht wiederholen muss. Das nächste Mal kann sich unter veränderten Umständen alles anders entwickeln und man kann selbst seinen Teil dazu beitragen.

## **8. Das Übernehmen von Verantwortung und die Ablehnung von Selbstvorwürfen**

Auch resiliente Menschen werden zeitweise von Schuldgefühlen geplagt und überlegen manchmal, was sie falsch gemacht haben. Aber sie wissen, dass sie mit Selbstvorwürfen alleine nicht weiterkommen und schätzen die Situation realistisch ein. Sie übernehmen ihren Anteil der Verantwortung an der Situation und beziehen die Anteile anderer und der äußeren Umstände mit ein. So erkennen sie, dass sie gar nicht alles unter Kontrolle haben konnten, und sehen sich nicht mehr als die alleinigen Verursacher der negativen Situation.

## **9. Die Zukunftsplanung**

Menschen, die sich auf die Zukunft vorbereiten, nehmen manche Schwierigkeiten vorweg und überlegen schon im Vorfeld, wie sie mit kommenden Unwegsamkeiten umgehen können. Auf diese Weise werden sie von manchen Problemen nicht oder zumindest weniger überrascht und können schneller und angemessener darauf reagieren als jene, die die Augen vor möglichen Gefahren verschließen. Widerstandsfähige Menschen haben konkrete Bilder von ihren Lebensaussichten und schätzen sich und ihre Möglichkeiten hoffnungsvoll realistisch ein. So schützen sie sich vor überzogenen Erwartungen und unerfüllbaren Ansprüchen an sich selbst und das Leben. Das stimmt sie zufriedener und macht sie erfolgreicher, weil sie alle Lebenssituationen als Grundlage für eine neue Entwicklung betrachten.

## **Was hilft Kindern, Resilienz zu entwickeln?**

Ben Furman<sup>26</sup> hat Menschen darüber befragt, was ihnen geholfen hat, ein fehlendes oder verletzendes Elternhaus, schwierige Kindheitserlebnisse und widrige Lebensumstände zu überwinden. Er kommt dabei zu interessanten Ergebnissen.

- **Die stützende Beziehung zu einer wichtigen Bezugsperson**

Eine wesentliche Ressource scheint die Fähigkeit des Kindes zu sein, eine Bindung zu einem fürsorglichen Erwachsenen aufzubauen, sich eine stützende und liebevolle Bezugsperson gewogen zu stimmen und zu ihr Vertrauen zu fassen, auch wenn es im Elternhaus niemanden gibt, der diese Rolle übernimmt. Das können Verwandte sein, Großeltern, ältere Geschwister, ein Kindermädchen, Nachbarn, Eltern von Freunden, Erzieherinnen und Erzieher, Lehrpersonen, aber auch ältere Freunde ... Diese werden sozusagen als Ersatzeltern angenommen und bieten meist ein lebenslanges Vorbild. Die Literatur bietet in Marc Twains »Huckleberry Finn« ein großartiges Beispiel dafür, wie intensiv sich Kinder nach einer warmherzigen Vertrauensperson sehnen und wie zielsicher sie diese zu finden imstande sind.

- **Gute Erfahrungen in der Natur**

Plätze in der Natur, Tiere, Bäume und Pflanzen, sogar Steine können Kindern und Jugendlichen Schutz und Wärme bedeuten und zur unschätzbaren Lebenshilfe werden. Menschen berichten Ben Furmann von Naturerlebnissen, die für sie im Rückblick Geborgenheit, Ruhe, Wärme und Verbundenheit bedeuten.

- **Fantasie**

Eine weitere Quelle für lebensstärkende Erfahrungen und positive Entwicklung bietet die Fantasie. In ihrer Vorstellung können Kinder in eine einzigartige Welt flüchten und sich all die Wünsche erfüllen, die ihnen in Wirklichkeit versagt bleiben. Kinder, die sich von einer trostlosen Realität wegzuträumen imstande sind und diese Fähigkeit ausbauen, können unter Umständen große künstlerische Talente entwickeln. Planerische Fähigkeiten und die Entwicklung (positiver) Zukunftsperspektiven wurzeln in einer mehr oder weniger ausgeprägten Fantasie.

- **Kreativität**

Jede Art kreativen Umgangs mit der Welt stärkt die Selbstkompetenz eines Kindes, egal, ob es sich Geschichten ausdenkt, malt und zeichnet oder Spiele erfindet, Zwiegespräche mit Fantasiewesen hält, sich auf Entdeckungsreisen begibt oder Sandburgen baut. Alles, was es auf diese Weise zu schaffen imstande ist, wirkt sich positiv auf das Selbstwertgefühl aus, besonders wenn es von anderen wahrgenommen und wertgeschätzt wird. Aber auch heimliches, ganz unbeachtetes Tagebuchschreiben hilft vielen Jugendlichen, ihre Lebenswelt besser zu verstehen, über sich und die Welt nachzudenken und sich mit ihrem Gefühlsleben auseinanderzusetzen. Manch ein Tagebuch hat sicher eine wichtige therapeutische Wirkung. Das Kind (aber auch der Erwachsene) erlebt sich in seiner schöpferischen Kraft als wertvoll, einzigartig, handelnd und weltordnend. Das stärkt vor allem das Bewusstsein dafür, dass man das Leben selbst mitbestimmen und gestalten kann.

---

<sup>26</sup> Furman, Ben: Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben. Dortmund: Borgmann 2005

- **Geschichten, Bilder ...**

Auch Bücher oder Filme können den Menschen aus einer »unglücklichen« Realität wegführen, ihm neue, alternative Welten eröffnen und dadurch das Hoffnungspotenzial steigern. Wenn das Kind (der Erwachsene) erkennt, dass die eigene Lebenswirklichkeit nur eine von vielen ist und es durchaus andere, bessere oder schlimmere geben kann, tun sich neue Sichtweisen auf und liefern eine wertvolle Lebenshilfe. Das gilt vor allem für Biografien, philosophische oder manche psychologische Literatur.

- **Freundschaften, Beziehungen**

Freundschaften zu Gleichaltrigen oder Liebesbeziehungen können eine ganz neue Dimension eröffnen. Sie bieten Gelegenheit, andere Lebensstile, neue Haltungen, Einsichten und Weltanschauungen kennenzulernen, aber auch andere zwischenmenschliche Umgangsformen zu erfahren und selbst zu erlernen.

- **Kleine und größere Erfolge auf einem Gebiet**

Erfolge auf irgendeinem Gebiet stärken das Bewusstsein, ein wertvoller Mensch zu sein, der etwas zum Gelingen des eigenen Lebens beitragen und ein geschätztes Mitglied der Gesellschaft sein kann. Kein Mensch kann auf Dauer auf das Gefühl verzichten, für andere wertvoll und wichtig zu sein, ohne an Selbstwert einzubüßen oder gar krank zu werden.

- **Humor**

Lachen als Hilfe zur Krisenbewältigung wird in letzter Zeit auch in der Medizin sehr groß geschrieben. Auf Kinderstationen bringen Klinikclowns die kleinen Patienten zum Lachen und stärken dadurch ihre Selbstheilungskräfte. Humor federt die Härte des Lebens ab und wirkt als Katalysator für ungewöhnliche Sichtweisen und divergentes Denken.

- **Willensstärke, Hartnäckigkeit und Zielstrebigkeit**

Resiliente Menschen zeichnen sich oft durch Willensstärke, Hartnäckigkeit und Zielstrebigkeit aus. Große Widerstände und Krisen sind oft nur zu bewältigen, wenn jemand ein Ziel hat, dem er oder sie zustreben kann und wenn jemand nicht so schnell aufgibt. Das »Jetzt erst recht« oder »Euch werde ich es zeigen« wird nicht selten zum Motto eines Menschen, der von seiner Umgebung verspottet, ausgelacht, abgewertet wurde. Wer sich diesen gesunden Trotz bewahrt, ist weniger in Gefahr, sich von Minderwertigkeitsgefühlen in die Passivität treiben zu lassen und zu resignieren.

- **Religion und Philosophie**

Nicht zu unterschätzen ist sicher auch die tröstliche Botschaft von positiven religiösen Erfahrungen. Die Verbundenheit mit einer Gemeinschaft, gekoppelt mit der Erfahrung von Urvertrauen und Aufgehoben-Sein in einer sinnvollen Weltordnung kann Religion oder Philosophie zu einer tragenden Säule der Lebensbewältigung machen. Dies gilt allerdings nicht immer. Menschen, die Religion als beengend, strafend und lebensbehindernd erfahren haben, suchen den Sinn des Lebens später oft anderswo, z. B. in einer für sie zugänglicheren und weniger Angst erzeugenden Philosophie.

Dies sind nur einige häufig genannte Schutzfaktoren, die auch wissenschaftlich gut belegt sind. Sie alle zu erfassen, ist wahrscheinlich gar nicht möglich, da Menschen einzigartig sind und jeder Mann und jede Frau die Lebenstüchtigkeit aus ganz individuellen Quellen schöpft.

### **Was kann Kindergarten und Schule zur Entwicklung von Resilienz beitragen?<sup>27</sup>**

Ausgehend von den resilienten Handlungsmustern, lässt sich leicht nachvollziehen, was Kindergarten und Schule zur Entwicklung resilienter Verhaltensweisen beitragen können.

Ben Furman<sup>28</sup> weist darauf hin, dass für viele Kinder aus schwierigen Verhältnissen gerade der Erfolg in der Schule eine wesentliche selbstwertstärkende und identitätsbildende Ressource bedeutet.

Die Gestaltung tragfähiger Beziehungen unter den Kindern und Jugendlichen sowie zwischen Schülerinnen, Schülern und Lehrpersonen ist dabei eine grundlegende Voraussetzung. Wenn Kinder und Jugendliche in der Schule Erwachsene finden, die ihnen als Vorbilder dienen, weil diese ihr Leben meistern und authentisch handeln, werden sie sich in Not auch an diese Erwachsenen wenden, weil sie sie als kompetent und lebenstüchtig erleben. Auf dieser Basis wird es möglich, den Umgang mit Gefühlen zu üben, sich mit Zukunftsperspektiven und möglicherweise auftretenden Hürden auseinanderzusetzen.

Die Schule bietet den jungen Menschen die Möglichkeit, Freundschaften zu schließen, die Kommunikation zu pflegen und sich ein soziales Netz zu schaffen, auf das sie im Notfall zurückgreifen können. Gerade deshalb lohnt es sich, die Solidarität unter den Jugendlichen zu stärken und dazu beizutragen, dass die Schule zu einem hilfreichen Unterstützungssystem werden kann.

Im schulischen Erfolg können sich junge Menschen als selbstwirksam erleben und lernen, sich zu achten und wertzuschätzen.

Zudem sind Kindergarten und Schule Orte, wo Kinder und Jugendliche klare Strukturen vorfinden, sich mit den Gesetzmäßigkeiten der Gesellschaft auseinandersetzen und ihre Verhaltensmuster überprüfen können. Differenziertes und analytisches Denken sind Voraussetzung für die Einschätzung von schwierigen Lebenssituationen. Wo, wenn nicht in den Bildungsinstitutionen, kann ein wesentlicher Grundstock dafür gelegt werden? Gibt es ja gerade dort eine Unzahl von Möglichkeiten für Kinder und Jugendliche, die sich an unterschiedlichsten

---

<sup>27</sup> Welter Enderlin, Rosemarie/ Hildenbrand, Bruno (Hg.): Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg: Carl Auer 2006

<sup>28</sup> Furman, Ben: Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben. Dortmund: Borgmann 2005

Aufgabenstellungen versuchen und sich im kritischen Denken und im kreativen Problemlösen üben können.

Nicht zuletzt können Kindergarten und Schule Gelegenheiten bieten, dem Sinn des Lebens nachzuspüren, die eigenen Talente und Fähigkeiten zu entdecken und sich erstrebenswerte Ziele und lohnende Aufgaben für die Zukunft zu setzen.

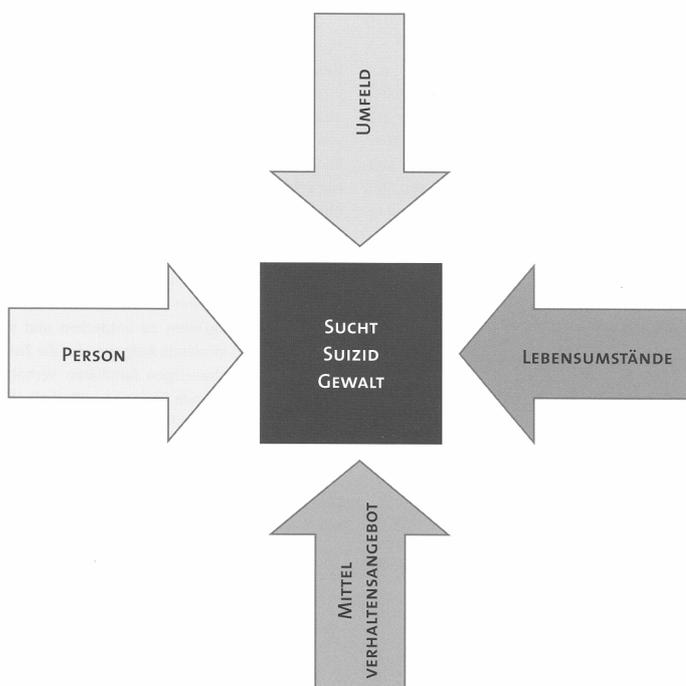
Kinder aus schwierigen familiären Verhältnissen suchen sich oft unterstützende Personen außerhalb ihrer Kernfamilie und bauen sich so ein hilfreiches soziales Netz auf. Pädagogische Fachkräfte im Kindergarten und Lehrpersonen können gerade für diese Kinder zu unverzichtbaren, hilfreichen Bezugspersonen werden.

## **Gewalt – Sucht – Suizid: Zeichen einer labilen Persönlichkeit oder unterschiedliche Antworten auf eine kränkende Lebenswelt?**

Elmar neigt zu gewalttätigem Verhalten. Da fliegt schon einmal ein Stuhl durch die Gegend und seine Mitschülerinnen und Mitschüler tun gut daran, ihm auszuweichen, wenn er schlechte Laune hat oder angetrunken in die Klasse kommt. Nach seiner miesen Bewertung im Technikunterricht rastet er wieder bei jeder kleinsten Schwierigkeit aus. Im Klassenrat ist man sich nicht ganz einig über die Ursachen: Da ist von labiler Persönlichkeit die Rede, von laschen Erziehungsmethoden im Elternhaus und von gewaltverherrlichenden Filmen und Computerspielen. Die Eltern ihrerseits sind überzeugt davon, dass Elmar in schlechte Gesellschaft geraten ist und seine Clique die Schuld an der Misere trägt. Sie möchten, dass die Schule mithilft, ihn von seinen Freunden fernzuhalten. Und überhaupt seien die Lehrpersonen dafür verantwortlich, dass ihr Sohn sich in der Schule ordentlich benimmt. Elmar selbst fühlt sich von allen provoziert und ungerecht behandelt. Fragte man seine Freunde, sie hätten wohl wieder andere Erklärungen für sein Verhalten.

Sie fragen, wer Recht hat? Verhalten, sei es nun situationsangemessen oder auffällig, entsteht immer aus einem komplexen Ursachenbündel, in dem vier Faktoren eine wesentliche Rolle spielen: die biografisch gewachsene Persönlichkeit, die aktuelle Lebenssituation, das Beziehungsumfeld und die Substanzen oder die momentanen Verhaltensmöglichkeiten.

Das nachstehende Modell soll die vier Wirk-Bereiche noch einmal anschaulich darstellen.



## **Die biografisch gewachsene Person**

Elmar verfügt, wie alle Menschen, über angeborene und erworbene Fähigkeiten, über allerlei Ressourcen, ist in anderen Bereichen aber verletzlich und gefährdet. Dazu kommen seine Bedürfnisse und Wünsche, seine Motivationen und Erwartungen, seine Interessen, Einsichten und Erfahrungen. Wie weit hat er gelernt, mit seinen Emotionen und Empfindungen umzugehen? Kann er seine Bedürfnisbefriedigung aufschieben oder kann er Frustrationen schlecht ertragen? Wie ausdauernd kann er seine Ziele verfolgen? Wie ist es um sein Selbstwertgefühl bestellt? Wie zufrieden ist er mit sich selbst?

Die Persönlichkeit mit ihren Stärken und Schwächen spielt eine wesentliche Rolle bei jeder Interaktion mit der Umwelt. Da ist es wichtig, wie eine Person sich selbst wahrnimmt und wie jemand die Welt und die persönliche Stellung in der Umwelt begreift, ob jemand mit sich selbst und seiner sozialen Stellung zufrieden ist, welchen Wert sich jemand selbst zumisst und welchen Wert andere für sie oder ihn haben.

Die angeborenen und erworbenen Kompetenzen befähigen einen Menschen, besser oder schlechter mit Situationen umzugehen, die ihm im Leben begegnen. Schon allein das Aussehen eines Menschen lässt andere auf ihn in einer bestimmten Weise reagieren, und in dieser Interaktion mit der Umwelt entwickeln Kinder und Erwachsene ein Leben lang neue Handlungsvarianten, um das Leben zu bestehen. Manche dieser Handlungsstrategien, besonders solche, die oft erfolgreich waren und die Angst und Unsicherheit abwehren halfen, verfestigen sich mit der Zeit zu persönlichen Mustern, die wir dann für unveränderliche Persönlichkeitseigenschaften halten. Angeborenes und erworbenes persönliches Aussehen und Verhalten vermischen sich so in komplexer Weise und lassen jeden Menschen bei genauem Hinsehen als einmalige Persönlichkeit in Erscheinung treten.

Die Lebensgeschichte spielt dabei nach neuesten Untersuchungen eine wesentlich wichtigere Rolle als die genetische Ausstattung. Hirnforscher haben inzwischen bestätigt, dass alle Erlebnisse im Gehirn ihre Spuren hinterlassen. Dabei prägen sich besonders diese Erfahrungen und Verhaltensweisen ein, die mit besonders heftigen Emotionen verbunden sind, und jene, die wir häufig erleben oder ausüben.

Will man einem Menschen gerecht werden, und das gilt besonders dann, wenn man sein Verhalten beurteilt, sollte man sich fragen, welchen Sinn diese Handlungsweise im Leben dieser Person haben könnte, welche Alternativen ihm überhaupt zur Verfügung stehen und welche Modelle sein Tun geprägt haben könnten. Hatte Elmar bisher überhaupt die Möglichkeit, ein sozialverträgliches Verhalten zu entwickeln, oder ist er selbst immer wieder mit Gewalt konfrontiert worden? Hat er Gewalt als einzige erfolgreiche Methode kennengelernt, um seine Ziele durchzusetzen, und erfahren, dass sie nicht geahndet wird? Welche Alternativen stehen ihm zur Verfügung, um seine Konflikte zu lösen? Wo kann er andere Vorbilder kennenlernen? Wie gut hat er bisher gelernt, mit Grenzen umzugehen? Was ist da an Erfahrungen, an die man anknüpfen kann, um neue Interaktionsmuster zu erproben und einzuüben?

## **Das Umfeld**

**Die nahen Beziehungen:** Elmar ist in seinem Leben wahrscheinlich mit vielen Menschen zusammengekommen. Vielleicht hat er zu einigen von ihnen eine sichere und tragfähige Beziehung aufgebaut, bei einigen ist er möglicherweise abgeblitzt und andere haben sein

Misstrauen erregt. Auch jetzt ist er mit Menschen zusammen, die seine Lebensweise und sein Verhalten mitbestimmen. Jede Beziehung, jedes Gespräch, jede Interaktion wird von allen Beteiligten gemeinsam gestaltet und jede psychische Problematik hat einen Beziehungsaspekt. Verhalten gewinnt erst im interpersonellen Raum soziale und auch moralische Bedeutung. Wenn da kein anderer auf der Welt wäre, könnte Elmar wild um sich schlagen und sämtliche Stühle der Schule zerdeppern, es würde niemanden stören und sein Verhalten wäre in Ordnung. Aber in Beziehung zu seinen Lehrpersonen und seinen Mitschülerinnen und Mitschülern gewinnt seine Aggressionsbereitschaft eine völlig andere Bedeutung.

Die nahen Beziehungen prägen das Verhalten eines Menschen in besonderem Maße. »Sage mir, mit wem du umgehst, und ich sage dir, wer du bist«, weiß schon eine alte Volksweisheit. Für Elmars Verhalten ist es wichtig, wie seine Eltern und sein Freundeskreis zu Gewalt stehen, welche Konsequenzen Gewalt in seinem nahen Umfeld hat, wie dort Grenzen gesetzt werden und wie man dort Konflikte löst.

Außerdem hat jede Beziehung ihre ganz besondere Dynamik, die sich mit der Zeit zu Interaktionsmustern verdichtet, die nur dieser Beziehung eigen sind. Vielleicht fällt Ihnen eine Schülerin ein, die Sie immer wieder provoziert, während sie sich anderen Lehrpersonen gegenüber völlig unauffällig verhält oder ein Schüler, der Ihnen ein besonderes Vertrauen entgegenbringt, während er anderen gegenüber eher reserviert auftritt. Die Kommunikationsmuster, die sich in einer Beziehung breit machen, bestimmen deren Qualität. Ist die Beziehung vertrauensvoll, tragfähig, unterstützend oder konfliktgeladen, angespannt, ambivalent? Kann man sich aufeinander verlassen oder wird man zu Gegnern und behindert sich gegenseitig in der Entwicklung?

Beziehungsschwierigkeiten sind nicht selten Auslöser und Mitursache für Lebenskrisen, die dann zu ganz unterschiedlichen unangemessenen oder problematischen Lösungsversuchen wie Suchtverhalten, Gewalt, Rückzugs- oder Suizid Tendenzen führen können.

Familie, Freundeskreis, Schule und Freizeitpartnerschaften sind die sozialen Beziehungen, die auf Jugendliche im Schulalter eine besondere Wirkung entfalten. Aus diesen bezieht die oder der Jugendliche die Modelle für ihre oder seine Lebensart. Je nachdem, wie positiv ein bestimmter Ort erlebt wird, werden sich Jugendliche nach den dort gelebten Normen und Werten richten oder sie ablehnen und deshalb aus dem Verhaltensrepertoire verbannen.

**Der gesellschaftliche Kontext:** Doch nicht nur die nahen Beziehungen wirken sich auf die Lebenskonzepte von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen aus, sondern auch die Haltung und die Werte der Gesellschaft. Wie werden Gewalt, Konsum, Leistung, Versagen usw. in der Gesellschaft allgemein und in der von den betreffenden Jugendlichen anerkannten gesellschaftlichen Schicht oder Szene beurteilt? Welche Einstellungen und Normen herrschen in dem sie umgebenden gesellschaftlichen Umfeld vor? Im Dorf, im nahen sozialen Raum, in ihrer Freizeitgesellschaft? Welche Modelle und Vorbilder werden von den Medien angeboten?

In einer Gesellschaft, in der jeder Mensch an seinem individuellen, vor allem am persönlichen wirtschaftlichen Erfolg und an seiner gesellschaftlichen Machtposition gemessen wird, wird Sieger- und Verliererdenken geschaffen und wer nicht schneller, besser, reicher und perfekter als alle anderen ist, wird in den eigenen und in anderer Augen sehr schnell zum Versager. Sich selbst als Versagerin oder Versager zu erfahren, führt aber bald zum Selbstwertverlust und den damit verbundenen Problemen. Individuell kann dies zu Depressionen führen, aber auch zu destruktivem Verhalten oder zu Resignation und zum Abrutschen ins soziale Abseits.

Wenn die Anforderung an den Einzelnen immer höher wird, die existentielle Sicherheit aber gleichzeitig abnimmt, leben immer mehr Menschen in der Angst um ihre lebenswichtigen Ressourcen. Dies treibt sie einerseits dazu an, sich zu fordern und teils zu überfordern, lähmt gleichzeitig aber ihre Kreativität, ihre Originalität und ihr kritisches Denkpotezial. Das gilt nicht nur für Erwachsene, sondern schon für Jugendliche und Kinder.

Dazu kommt ein Anspruch an das Leben, der vor allem von der Werbeindustrie, aber auch von den Medien geschürt wird. Der Eindruck, zu kurz gekommen zu sein, führt zu Neid, Misstrauen und zu einem hohen Konfliktpotezial. Schon viele Kinder definieren sich darüber, was ihre Eltern ihnen bieten, was sie sich leisten können. Um dazuzugehören, wollen Jugendliche auf dieselben Partys wie Gleichaltrige, brauchen dieselbe Skateboardausrüstung und das neueste Handy. Dadurch wird unter anderem Suchtverhalten gefördert, das dann wieder in eigens dafür eingerichteten Institutionen mit aufwendigen Therapien kuriert werden muss.

Die Gesellschaft bietet beides: Sie bereitet einerseits den Boden für die Schwierigkeiten und gibt andererseits Unsummen für die zahlreichen Unterstützungsinstitutionen und -systeme aus, in denen die von ihr selbst mitverursachten Probleme wieder behoben werden sollen. Dazwischen leben die Menschen und hoffen, dass sie nie auf die betreffenden Institutionen angewiesen sein müssen, denn das bedeutet, versagt zu haben und nicht mehr zu den Gewinnern zu gehören.

### **Die aktuellen Lebensumstände**

Wenn Elmar ein Test danebengegangen ist oder wenn er mit seiner Freundin gestritten hat, ist er besonders schnell reizbar. Die aktuelle Lebenssituation, die täglichen Anforderungen, die Niederlagen, all die kleinen Mikrotraumen, wie Nossrat Peseschkian<sup>29</sup> sie nennt, der Stresspegel kann den Druck zusätzlich erhöhen und letztlich zum entscheidenden Auslöser für problematisches Verhalten führen, zum letzten Tropfen werden, der das Fass zum Überlaufen bringt. Ein geplatztes Date, eine verpatzte Note, ein Streit mit den Eltern und noch vieles mehr kann dann Grund genug sein, sich sinnlos zu besaufen, eine Rauferei zu suchen oder die Tür hinter sich zuzuknallen.

### **Das Mittel, die Verhaltensweise**

Eine Waffe kann nur gebrauchen, wer eine hat, erhängen kann sich nur, wer einen Strick besitzt, und Cannabis kann nur konsumieren, wer es sich vorher besorgt hat. Wer keinen Computer zur Verfügung hat, kann nicht internetsüchtig werden. Die Verfügbarkeit der Mittel, das Wissen um die Anwendungsmöglichkeit, die Einstellung der Umwelt zum Mittel oder zum entsprechenden Verhalten sind weitere Faktoren bei der Entstehung von Sucht, destruktivem und selbstzerstörerischem Verhalten. Allerdings kann es Tausende von Mitteln und Verhaltensmustern geben, wenn es nicht jemanden gibt, der danach greift und sie anwendet, richten sie keinen Schaden an.

---

<sup>29</sup> Peseschkian, Nossrat: Steter Tropfen höhlt den Stein. Mikrotraumen – Das Drama der kleinen Verletzungen. Frankfurt am Main: Fischer 2005

## Gewalt

Aggression und Gewalt werden häufig gleichgesetzt und als Synonyme verwendet. Aggression jedoch, verstanden als Herangehen an die Welt und als Durchsetzungs- und Überlebenswille<sup>30</sup>, kann man als biologisches Erbe und natürliche Ressource bezeichnen, derer der Mensch bedarf, um lebensfähig zu sein. Diese Aggression kann ganz unterschiedlich gelebt werden und muss sich nicht destruktiv äußern. Im Gegenteil, sie kann zum kreativen und kommunikativen Handeln anspornen, dazu ermutigen, sich mit der Umwelt auseinanderzusetzen, sich für Ideen stark zu machen, seine Bedürfnisse zu befriedigen oder mit friedlichen Mitteln einen Konflikt auszutragen.

Wer die Welt als feindlichen Ort zu begreifen gelernt hat und Gewalt und Destruktivität für nötig hält, um seine Probleme zu lösen oder seine Ziele zu erreichen, kann in seiner Umwelt damit anecken. Dabei ist Gewalt ein alltägliches Phänomen und wird, je nachdem, wer sie ausübt und in welcher Situation sie angewandt wird, ganz unterschiedlich beurteilt. Von einer gewaltfreien Gesellschaft sind wir meilenweit entfernt. Gerade deshalb ist es für manche Kinder und Jugendliche auch so schwer zu begreifen, warum sie sich zurückhalten sollten, wenn andere sie (vermeintlich) provozieren, wenn Machtmissbrauch und Gewaltgehebe in den Nachrichten an der Tagesordnung sind. Konkurrenz und Kooperation sind zwei Verhaltensangebote, die beide zum Überleben notwendig sind. Wie wir beide in Balance halten und auf welche Weise wir unsere aggressiven Anteile lebendig werden lassen, liegt in unserer Verantwortung. Das müssen Kinder und Jugendliche in ihrer Sozialisation lernen. Manche haben in ihrer frühesten Kindheit schon die Gelegenheit, den Umgang damit zu erproben, Verantwortung zu übernehmen und ein sozialverträgliches Handlungsspektrum zu entwickeln, andere müssen das erst in ihrer späteren Kindheit, in der Jugend oder im Erwachsenenalter nachholen. Voraussetzung dafür ist, sich selbst emotional wahrzunehmen, sich als handelndes Wesen zu begreifen und die eigene Entscheidungsmöglichkeit anzuerkennen. Das bedeutet auch, Gefühle wie Wut, Ärger, Enttäuschung als solche zu empfinden und sie von der persönlichen Reaktion darauf unterscheiden zu können.

Wieviel Aggression in einer Situation als noch angemessen oder schon als zerstörerisch erachtet wird, hängt vom Kontext ab. Ein schreiendes Baby wird selten als aggressiv empfunden, ein schreiender 10-Jähriger schon eher. Ein kleiner Fußballheld wird für seine harten Zweikämpfe gelobt, wenn er in der Schule in eine Rauferei gerät, gilt er als Unruhestifter. Eine laute, durchsetzungsbereite Frau oder ein fluchendes Mädchen wird immer noch anders beurteilt, als ein entsprechender Mann oder Junge.

Gewalt ist oft eine Antwort auf eine Situation, in der sich jemand ausgesetzt und sprachlos fühlt, in der die innere Aggression nicht ausgedrückt werden kann, weil jemand sie nicht oder nicht rechtzeitig spürt, oder weil die Mittel dazu fehlen. Das bedeutet, dass gewaltbereite Kinder und Jugendliche sich Alternativen zu ihrem bisherigen Verhalten erarbeiten und lernen müssen, wie sie Zorn, Wut und Ärger früh genug an sich wahrnehmen und auf angemessene Weise ausdrücken können. Mit anderen Worten: Sie müssen lernen, Aggressionen zu spüren, Konflikte zu erkennen und auszutragen, anstatt sie niederzuschlagen. Das ist viel Arbeit und fordert von allen Beteiligten Vertrauen, Einfühlungsvermögen, Zeit und Geduld.

---

<sup>30</sup> Aggredior, aggredi (lat): herangehen, sich an jemanden wenden ..., angreifen, unternehmen, beginnen ...

## Gewalt und ihre Formen

Gewalt oder anders ausgedrückt, destruktiv gelebte Aggression, ist jede Form des offensiven Durchsetzens, die andere aktiv oder passiv in ihrem Lebensraum behindert. Sie kann ganz unterschiedliche Formen annehmen. In der Literatur werden meist drei Hauptformen unterschieden:

- **die körperliche Gewalt:** Dazu gehören alle Formen, durch die jemand körperlich verletzt wird.
- **die psychische Gewalt:** Darunter versteht man Formen aggressiven Verhaltens, die auf den Selbstwert eines anderen abzielen, andere erniedrigen und demütigen, verbal verletzen, ausbeuten, missachten ...
- **die strukturelle Gewalt:** Als strukturelle Gewalt gilt jede institutionelle oder gesellschaftlich angeordnete Gewalt, die Menschen in ihrer Entfaltung oder in ihrem Leben beeinträchtigt. Der Begriff ist umstritten, da er einerseits oft ideologisch missbraucht wurde, andererseits vom Begriff Herrschaft nicht eindeutig abgegrenzt werden kann. Dennoch soll er hier angeführt werden. Gesellschaftliche Diskriminierung, Ausgrenzung, abwendbare, aber aufrechterhaltene Armut oder Willkürgesetze und Foltererlaubnis in totalitären Systemen, einengende und menschenunwürdige Lebensumstände können zur strukturellen Gewalt gezählt werden.

## Besondere Formen von Gewalt

Manche Formen von Gewalt sind ganz stark mit anderen Motiven verknüpft. Dazu gehören die sexualisierte und die politisierte Gewalt.

**Die sexualisierte Gewalt:** Davon spricht man, wenn gegen den Willen einer Person sexuelle Handlungen vollzogen werden und »eindeutig die Gewalt im Vordergrund steht, die der Täter anwendet, um Machtbedürfnisse und sexuelle Bedürfnisse zu befriedigen.«<sup>31</sup> Körperliche Übergriffe sind immer auch begleitet von psychischer Gewalt.

**Die politisierte Gewalt:** Dabei steht die Gewalt im Vordergrund und wird durch politische Motive oder Gruppenmotive zu rechtfertigen versucht. Die Macht der eigenen Gruppe soll verteidigt, geschützt und gestärkt werden. Dazu gehören zum Beispiel manche Gewaltaktionen der rechtsradikalen Szenen oder Schlägereien zwischen Fußballfans.

## Mobbing<sup>32</sup>

Als Mobbing bezeichnet man die bewusste und gezielte, länger andauernde psychische, manchmal auch körperliche Gewalt gegen Einzelne zum Zwecke der Ausgrenzung. Neben einer Hauptaggressorin oder einem Hauptaggressor sind meist bald andere Personen aus der Gruppe aktiv oder passiv am Mobbing beteiligt. In der Schule drückt sich Mobbing, auch Bullying genannt, meist durch Ärgern, Schikanieren, Gemeinsein, Angreifen und Ablehnen aus. Je jünger die Kinder sind, desto häufiger wird dabei auch körperliche Gewalt angewandt.

---

<sup>31</sup> Springer, Alfred: Sexuelle Gewalt – sexualisierte Gewalt. In: Psychiatria Danubina, Zagreb, Croatia 2005; Vol. 17, No. 3-4, pp 172-189 Conference paper © Medicinska naklada.

<sup>32</sup> Leymann, Heinz: Mobbing – Psychoterror am Arbeitsplatz und wie man sich dagegen wehren kann. Hamburg: Rowohlt 1993

## **Wer mobbt? – Wer wird gemobbt?**<sup>33</sup>

In einer aggressionsfördernden Situation kann grundsätzlich jeder Mensch mobben oder gemobbt werden. Besonders Kinder und Jugendliche spüren sehr schnell den Druck mitzumachen, wenn jemand in der Gruppe ausgegrenzt wird. Die Angst, sonst selbst an den Rand zu geraten, ist meist sehr groß und verhindert eine Solidarisierung mit dem Opfer. Häufig trifft Mobbing entweder schwächere Kinder oder Jugendliche, die sich nicht wehren, oder gewaltbereite Schülerinnen und Schüler, die als provokant empfunden und deshalb von der Klasse abgelehnt werden. Möglicherweise sind die festgestellten Unterschiede in der Persönlichkeit der Opfer aber in zahlreichen Fällen weniger Ursache als Folge des Mobbing. Die Mobberinnen und Mobber in Kindergarten und Schule werden oft als sehr durchsetzungsfähig beschrieben, die bei den Gleichaltrigen angesehen sind oder vor denen sie Angst haben. Andere Autoren gehen davon aus, dass auch die gewaltbereiten Kinder und Jugendlichen ein Selbstwertproblem haben und versuchen, ihren Selbstwert durch das Ausüben von Macht zu kompensieren. Wie auch immer: wahrscheinlich haben alle diese Erklärungsversuche ihre Berechtigung und es kommt auch hier auf das Zusammenspiel von Persönlichkeit, Anlass und Umfeld an.

## **Mobbing und seine Folgen**

Mobbing hat weitreichende Folgen für alle Beteiligten:

Die Opfer entwickeln eine starke Verunsicherung und büßen ihr Selbstwertgefühl und oft auch ihre Leistungsfähigkeit nach und nach ein. Sie leiden unter Ohnmachtsgefühlen, körperlichen Beschwerden, Selbstzweifeln, Angstzuständen, Konzentrationsschwächen, Misstrauen, Depressionen, lang anhaltenden Beziehungsstörungen, manchmal auch unter Suizidgedanken, posttraumatischen Belastungsstörungen ...

Die Mobberinnen und Mobber büßen ihre empathischen Fähigkeiten ein, steigern ihr destruktives Verhalten und zeigen immer weniger Bereitschaft, verantwortlich und sozialverträglich zu handeln. Dafür steigen die Risikobereitschaft und die Gefahr, antisoziales Verhalten zu entwickeln.

Die unbeteiligten Zuschauerinnen und Zuschauer werden ihrerseits verunsichert und fühlen sich zunehmend schutzlos. Wenn sie erleben, dass die Opfer im Stich gelassen werden, werden sie in Zukunft alles daransetzen, um nicht selbst als Opfer dazustehen. Auch ihre Aggressionsbereitschaft wird gesteigert.

## **Was tun gegen Mobbing?**

Präventiv ist die Stärkung der Lebenskompetenzen eine gute Voraussetzung, um Mobbing zu vermeiden. Besonders die Arbeit an kreativen Konfliktlösungsstrategien und an Themen wie »Kommunikation«, »Empathie« oder »gegenseitige Unterstützung« tragen zur Vermeidung oder zur Minimierung des Problems bei. Wie bei allen Gewaltformen ist es auch beim Mobbing wichtig, den Täterinnen und Tätern rechtzeitig Grenzen zu setzen. Außerdem brauchen die Opfer gezielte Unterstützung. Wenn es gelingt, bei den »Unbeteiligten« die Solidarität mit dem

---

<sup>33</sup> Olweus, Dan: Gewalt in der Schule. Bern/Göttingen/Toronto/Seattle: Huber Verlag 1995

Opfer anzuregen, dann holt man die Gemobbten aus der Isolation und schwächt automatisch die Position der Mobbenden.

Eine humane Schulkultur mit klaren Grenzen gegenüber Gewalt und verletzenden Verhaltensweisen trägt von vornherein zu einem fairen Umgang miteinander bei. Außerdem verhindern eine ausreichende Präsenz von erwachsenen Bezugspersonen (z. B. in den Pausen), dass die aufkeimenden, destruktiven Gedanken in Handlungen umgesetzt werden.

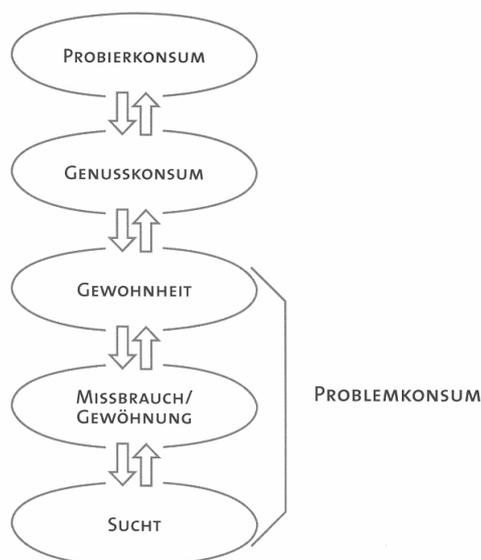
Mobbing geschieht oft versteckt und wird vielfach erst spät bemerkt. Viele Kinder haben Angst, als »Petze« dazustehen, wenn sie Erwachsene auf Gewalt oder Mobbing aufmerksam machen. Deshalb empfiehlt sich eine Unterscheidung zwischen »Petzen« (alles weitertratschen, auch wenn es andere nichts angeht) und »Schutz suchen« oder »Gewalt verhindern« (dafür sorgen, dass niemand verletzt wird, für einen fairen Umgang sorgen).

Bei schwerwiegendem Mobbing kann es sinnvoll sein, sich an eine Fachstelle zu wenden und das Problem mit vereinten Kräften anzupacken. Auch die Zusammenarbeit mit den Eltern kann manche Situation entschärfen.

### Abhängigkeit/Sucht

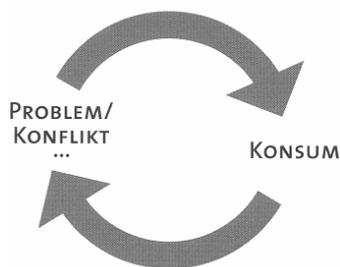
Was versteht man unter Sucht? Man könnte sie definieren als Abhängigkeit von einem Mittel oder einer Verhaltensweise, von dem oder der sich jemand nur noch schwer oder gar nicht mehr lösen kann. Abhängig werden kann jemand vom Alkoholenuss genauso wie von seiner Arbeit, vom Computerspiel, vom Internetsurfen oder von einer Beziehung.

Der Weg in die Abhängigkeit führt über mehrere Stationen<sup>34</sup>:



<sup>34</sup> In Anlehnung an: Bilstein, Eva/Voigt, Annette: Ich lebe viel. Materialien zur Suchtprävention. Mülheim/ Ruhr: Verlag a. d. Ruhr 1991

Ein erstes Ausprobieren kann jemanden auf den Geschmack bringen und zum Genusskonsum führen. Wenn sich der Genusskonsum zur Gewohnheit ausweitet oder zum Missbrauch führt, ist der Weg in die Abhängigkeit nicht mehr weit. Missbraucht wird ein Mittel dann, wenn es zur Ersatzbefriedigung oder zur Ersatzhandlung wird. Wenn jemand ein Glas Wein trinkt, um sich zu entspannen, kann das eine angemessene Lösung sein, um sich in diesem Moment wohlzufühlen. Wenn jemand aber immer ein Glas Wein braucht, um sich gut zu fühlen oder immer ein Glas Wein trinken muss, wenn Ärger ins Haus steht, wenn jemand Problemen und unangenehmen Situationen durch Trinken auszuweichen sucht und anstatt sein Problem zu lösen zum Weinglas greift, dann kann man von beginnender Abhängigkeit sprechen.



Ein unangemessener Umgang mit den Anforderungen des Lebens, die mangelnde Fähigkeit, mit Konflikten umzugehen, oder die Flucht vor den Schwierigkeiten des Daseins kann hinter dieser Entwicklung stecken. Abhängigkeit ist häufig eine Flucht vor dem, was man nicht zu ertragen glaubt und die Sehnsucht nach dem erträumten Paradies, nach einer konflikt- und problemlosen Wunschwelt. Ein perfektionistischer Anspruch an sich selbst und an die eigenen Leistungen lauert oft im Hintergrund. Der problematische Konsum eines Suchtmittels kann unter Umständen zum Lösungsansatz werden. Wer unter Alkoholeinfluss steht, nimmt die Probleme nur noch verschwommen wahr, die Konflikte, die unbequeme Realität verschwinden für die Zeit des Rausches. Andere Mittel entspannen, nehmen den Druck weg oder sorgen dafür, dass man sich für eine kurze Zeit unverwundbar und großartig fühlt. Wie ein abhängiger Jugendlicher einmal sagte: »Die Welt ist unberechenbar und enttäuschend. Das Suchtmittel hält, was es verspricht!«

Die Werbe- und Konsumgesellschaft gaukelt uns eine paradiesische Welt vor, auf die wir ein Anrecht hätten und die mit allerlei Mittelchen erreichbar sei. Das weckt unsere oralen Bedürfnisse und lässt uns glauben, dass wir nur dazugehören, wenn wir pausenlos konsumieren. So bereitet die Konsum- und Versorgungsgesellschaft selbst einen fruchtbaren Boden für Sucht und Abhängigkeit. Alles ist möglich und alles ist verfügbar.

Gegen jede Unpässlichkeit gibt es ein Mittel. Schmerzen, Unlust oder unangenehme Empfindungen dürfen nicht mehr sein, müssen so schnell wie möglich »weggemacht« werden. Das beginnt schon mit den Bachblütentropfen gegen die Aufregung beim Mathematiktest oder mit dem Baldriantee gegen Lampenfieber. Beim Baldrian muss es ja nicht bleiben, es gibt wirkungsvollere Mittel.

»Das Leben ist enttäuschend! – Die Droge hält, was sie verspricht!« Diese Aussage eines Jugendlichen bringt auf den Punkt, was manchmal vergessen wird: Drogen wirken! Die einen beruhigend, andere aufputschend, wieder andere anregend. Niemand würde zu psychotropen Substanzen greifen oder ein exzessives Verhalten an den Tag legen, wenn es nicht mit einer

vorerst angenehmen Wirkung verbunden wäre. Ein Glas Wein entspannt, ein riskantes Spiel kann aufregend und prickelnd sein (psychopharmakologische Wirkung). Das Belohnungssystem im Gehirn nimmt diese angenehme Wirkung schnell wahr und mit der Zeit setzt es alles daran, um sich mehr davon zu verschaffen und entwickelt eine (Sehn-)Sucht nach bestimmten Substanzen oder Verhaltensweisen.

Nicht zu unterschätzen ist auch die soziodynamische Wirkung von suchtfördernden Verhaltensweisen. Raucherinnen und Raucher wissen, dass man über die Zigarette Kontakte knüpfen kann, zum Beispiel indem man jemanden um Feuer fragt. Menschen, die dieselben Mittel konsumieren, entwickeln ein Zusammengehörigkeitsgefühl, genauso wie Menschen mit denselben Hobbys oder Einstellungen. Familien, auch Arbeitsteams oder Gruppen mit Suchtkranken entwickeln oft eine ganz besondere Abhängigkeitsdynamik. Vielfach entsteht der Eindruck, dass gerade die Sucht diese Gruppe auf besondere Weise zusammenschweißt.

Neuere genwissenschaftliche Theorien gehen von einer biologischen Disposition für gewisse Süchte und Abhängigkeiten aus. Die moderne Hirnforschung spricht vom Einspuren oft wiederholter Verhaltensweisen im Gehirn. Einspuren bedeutet, dass ein Verhalten, das oft wiederholt, also eingeübt wird, sich im Gehirn als Verhaltensmuster etabliert, auf das man schnell und oft automatisch zurückgreift. In Stress-Situationen muss man dann nicht lange nachdenken, man handelt reflexhaft.

Im Zusammenhang mit Suchtprävention bei Jugendlichen wird immer öfter das Konzept des sensation seeking<sup>35</sup> als möglicher Risikofaktor erwähnt. Unter sensation seeking, das eine gewisse Risikobereitschaft einschließt, versteht man das Bedürfnis nach intensiven Erlebnissen und Erfahrungen.

Marvin Zuckermann beschreibt vier Subskalen<sup>36</sup>:

- die Tendenz, Abenteuer durch riskante Aktivitäten zu erleben (z. B. Extremsport)
- die Tendenz, neue Eindrücke zu sammeln (z. B. Reisen und ungewöhnliche Lebensweisen)
- die Neigung, sich durch Enthemmung zu stimulieren (z. B. soziales Trinken)
- Intoleranz gegenüber Routine und Monotonie

**Sensation seker weisen laut der erwähnten Studien einige Gemeinsamkeiten auf:**

- Orientierung an Stresssituationen
- bessere Stressbewältigung
- höhere Schmerzgrenze
- größere Selbstwirksamkeit bei Risikosportarten

Sensation seker suchen die Herausforderung und das angenehme Empfinden im Bewältigen gefährlicher Situationen. In diesem Zusammenhang ist wohl auch die enge Verquickung von

---

<sup>35</sup> Tozzi, Silvia: il cervello degli adolescenti: a work progress. Sintesi delle ultime ricerche neuropsicologiche sullo sviluppo del cervello degli adolescenti. Materiale per corso di formazione in Psicologia giuridica, psicopatologia e psicodiagnostica forense. 2005.

<sup>36</sup> Strobel, Alexander: Sensation seeking und die Alternative Five. Unter: [www.urz.tu-dresden.de/~as34/traids-zuckerman-referat-georges.pdf](http://www.urz.tu-dresden.de/~as34/traids-zuckerman-referat-georges.pdf).

missbräuchlichem Alkoholkonsum und Gewalt zu sehen. Enthemmung, Impulsivität und riskantes Verhalten gehen dabei eine unselige Verbindung ein.

Hohe Stressresistenz und große Selbstwirksamkeit ist in vielen Situationen im Leben von Vorteil. Auch das Interesse an neuen Erfahrungen, die Experimentierfreudigkeit und das Akzeptieren von Herausforderungen können es Menschen erleichtern, mit ihren Unsicherheiten besser zurechtzukommen und das Leben aktiver anzupacken. Während der Pubertät scheint die Suche nach neuen aufregenden Erfahrungen besonders ausgeprägt zu sein. Dies ist auch sinnvoll, da sich junge Menschen in dieser Zeit notwendigerweise vielen neuen Erlebnissen und Herausforderungen stellen müssen. Man denke bloß an die erwachende Sexualität oder die allmähliche Ablösung von den Eltern. Die Erlebnispädagogik trägt dieser Entwicklung Rechnung und führt die Jugendlichen in einem geschützten Rahmen an ihre Grenzen heran.

Möglicherweise hängt die jugendliche Risikobereitschaft auch mit der pubertären Gehirnentwicklung zusammen. Dennoch sollte man nicht der Fehleinschätzung unterliegen, die Pubertät sei notgedrungen und schicksalhaft mit gefährlichem Risikoverhalten gepaart. Dass dies nicht so ist, beweisen zahlreiche Pubertierende immer wieder. Wie so oft, wenn es um menschliche Verhaltensweisen und Persönlichkeitsmerkmale geht, scheint auch hier die goldene Mitte, eine gesunde Balance zwischen Risikobereitschaft und Risikovermeidung erstrebenswert zu sein. Menschen mit sehr niedrigen Werten im sensation seeking dürften zu Ängstlichkeit, Passivität, schneller Überforderung, Stressintoleranz usw. neigen. Menschen mit sehr hohen Werten sind aufgrund ihrer Impulsivität und ihrer erhöhten Risikofreudigkeit gefährdet. Außerdem ist zu bemerken, dass die negativen Auswirkungen eines hohen sensation seeking erst in einer entsprechenden Umwelt zum Tragen kommen. Ein Umfeld, das Risikoverhalten fördert und belohnt sowie entsprechende Möglichkeiten anbietet, kommt der Sensationsuche entgegen und stachelt sie zusätzlich an.

## **Suizid**

Was die Tendenz zu suizidalem Verhalten angeht, könnte man sie als Sprung aus einer als unerträglich empfundenen Realität bezeichnen. Schon diese Definition macht deutlich, wie nahe die selbstdestruktiven Verhaltensweisen miteinander verwandt sind. Ähnlich wie bei der Suchtentstehung spielt auch hier die Suche nach einer Welt ohne Schmerzen und Probleme eine große Rolle. Hinzu kommt eine hochgradige Verletzlichkeit, was den Selbstwert betrifft. Kommunikationsdefizite, vor allem die Schwierigkeit, sich anderen anzuvertrauen und sich Unterstützung zu holen, tun ein Übriges zum Entstehen der Selbsttötungsgedanken. Selbst gewählte oder aufgezwungene Isolation und stetiger Rückzug sind wesentliche Begleiter von Suizidhandlungen. Das gilt ganz besonders für Menschen mit Depressionen oder anderen psychischen Störungen, für Suchtkranke und für alte, kranke Menschen, und all jene, die unter sozialer Ausgrenzung leiden. Dabei will eine Suizidantin oder ein Suizidant nicht unbedingt sterben, sondern nicht mehr so leben. Die Verzweiflung ist in dem Moment so groß, dass kein anderer Weg offen scheint. Die Selbsttötung ist der letzte, verzweifelte Schritt zu einer radikalen Veränderung der Situation. Wer mehr zu dieser Problematik erfahren und lesen möchte, sei auf die Handreichung »Flügge werden«<sup>37</sup> verwiesen, die sich auch ausführlich mit den Hintergründen beschäftigt.

---

<sup>37</sup> Flügge werden. Suizidprävention durch Stärkung der Lebenskompetenzen in Kindergarten, Schule und Jugendarbeit. Hg. von Deutsches Schulamt, Bozen 2004.

## 4. Gesundheitsförderung durch Organisationsentwicklung und Stärkung der Lebenskompetenzen

Die EU-Kommission » [...] geht vom globalen Konzept des Wohlbefindens bei der Arbeit aus, wobei sie die Veränderungen in der Arbeitswelt und das Auftreten neuer, insbesondere psychosozialer, Risiken berücksichtigt, und zielt auf eine Verbesserung der Qualität der Arbeit ab, wofür eine gesunde und sichere Arbeitsumgebung eine unverzichtbare Voraussetzung darstellt.«<sup>38</sup>

Im Zusammenhang mit Gesundheitserziehung in Kindergarten und Schule war der Blick früher – und ist es oft auch heute noch – meist ausschließlich auf die Kinder und Jugendlichen gerichtet. In diesem Zusammenhang haben sich im Hinblick auf die Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung<sup>39</sup> und auf verschiedene neuere Konzepte zur Organisationsentwicklung, die in Kindergärten und Schulen Einzug finden, wichtige Änderungen ergeben. So rückt über die Schulentwicklungsbestrebungen das System Schule bzw. Kindergarten als Ganzes in den Blickpunkt.

Nicht mehr nur Einzelpersonen sind für Gesundheit verantwortlich, die gesamte Organisation soll sich zur gesunden Organisation entwickeln. Durch klare und transparente Zielformulierungen, eine offene Kommunikationskultur und einen sorgsamen Umgang mit Macht werden die Voraussetzungen dafür geschaffen, dass sich die Menschen, die in den betreffenden Betrieben arbeiten, mit ihrem Arbeitsumfeld identifizieren können. Auf diese Weise gelingt es besser, die vorhandenen Ressourcen zu nutzen und die Arbeitszufriedenheit zu erhöhen. Dies ist möglich, wenn Betriebe in ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter investieren, sie in ihrer Autonomie stärken, sie dabei unterstützen, dass sie ein gutes Maß an Anpassung erreichen und imstande sind, auftretende Probleme zu lösen. Unter diesen Bedingungen können sich auch die Organisationen gut weiterentwickeln. Dies ist notwendig, damit sie sich auf dem Markt behaupten können. Wie in der Gesundheitsförderung geht es auch hier darum, die vorhandenen Ressourcen zu sehen und sie zu nutzen.

Gesunde Organisationen zeichnen sich besonders durch eine Kommunikationskultur aus, die Menschen ernst nimmt und die ihre Beteiligung überall dort unterstützt, wo sie von Entscheidungen betroffen sind. Der Begriff **Partizipation** ist zum Schlagwort geworden. Gesunde Organisationen zeichnen sich durch eine gelingende Kommunikation nach innen und nach außen aus. Dies trifft verstärkt auf die Bildungseinrichtungen Kindergarten und Schule zu, weil sie mit einem großen Teil der Bevölkerung in Austausch stehen: mit Jugendlichen, Eltern, anderen öffentlichen Einrichtungen, öffentlichen und privaten Kooperationspartnern.

Der Bielefelder Soziologe, Philosoph und Politikwissenschaftler Bernhard Badura<sup>40</sup> beschäftigt sich eingehend damit, was gesunde Organisationen von anderen unterscheidet. Er kommt zum Schluss, dass das Vorhandensein möglichst vieler gemeinsamer Überzeugungen und Werte unter allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern eine wichtige Basis darstellt. Darüber hinaus braucht es eine hohe Transparenz und eine starke Beteiligung aller Mitarbeiterinnen und

---

<sup>38</sup> Europäisches Parlament – Leitfaden. 4.8.5. Gesundheitsschutz und Sicherheit am Arbeitsplatz. Unter [www.europa.eu/facts/4\\_8\\_5\\_de.htm?textMode=on](http://www.europa.eu/facts/4_8_5_de.htm?textMode=on) vom 08.06.2008

<sup>39</sup> Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung. unter [www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010827\\_2?language=German](http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010827_2?language=German)

<sup>40</sup> Badura, Bernhard: Unterlagen zur Fachtagung Gesundheitsförderung in Universitätskliniken. Bonn 2006

Mitarbeiter bei Entscheidungen und Entscheidungsprozessen. Weiters sind gute soziale Beziehungen, Teamarbeit und Kooperation wichtig. Dafür braucht es das gegenseitige Vertrauen aller Beteiligten. Sinnstiftende Tätigkeiten ermöglichen die Identifikation mit den betrieblichen Zielen und mit der Arbeit. Zudem haben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei ihrer Arbeit viele Handlungsspielräume. Voraussetzungen dafür sind eine angemessene soziale und fachliche Kompetenz.

Erst eine gute Kommunikationskultur schafft die Voraussetzungen dafür, dass Kinder und Jugendliche erfolgreich lernen können. Gemeinsam erarbeitete und beschlossene Leitbilder und Kindergarten- oder Schulprogramme können einen klaren Handlungsrahmen vorgeben und erleichtern den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Identifikation mit der Einrichtung und die Kommunikation untereinander. Bei der Erstellung der Leitbilder und Programme sollten möglichst alle betroffenen Personen in die Meinungsbildung und die Entscheidungsfindung einbezogen werden. Nur so ist gewährleistet, dass eine lebendige und tragfähige Kindergarten- und Schulkultur entsteht, die sinnstiftend wirkt und die Motivation der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stärkt.

Die Verantwortung für die Gesundheitsförderung liegt dann nicht mehr nur in der Hand einzelner Personen, sondern bei allen Beteiligten. Neben dem Engagement der pädagogischen Fachkräfte im Kindergarten und der Lehrpersonen bei der Umsetzung gesundheitsfördernder Initiativen und Programme sind die Führungskräfte und spezielle Arbeitsgruppen für die Gesundheitsförderung zuständig. Sie sind in anderen wichtigen Gremien vertreten und achten darauf, dass die Aspekte der Gesundheitsförderung bei allen wichtigen Entscheidungen berücksichtigt werden. Ausgehend von einer Situationsanalyse oder Evaluation werden sie Vorschläge erarbeiten, die die eigene Schule oder den eigenen Kindergarten auf dem Weg zur gesundheitsfördernden Einrichtung unterstützen.

Auf diese Weise ist es möglich, dass pädagogische Fachkräfte im Kindergarten und Lehrpersonen Einzelinitiativen zusehends zugunsten von gemeinsamen Vorhaben aufgeben und sich in der Umsetzung der Maßnahmen gegenseitig unterstützen. Die Kooperationsbereitschaft wird steigen. Durch die erhöhte Kooperationsbereitschaft gelingt es, sich in schwierigen Situationen genauer aufeinander abzustimmen und die Probleme effizienter zu lösen.

Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die sich ernst genommen und wertgeschätzt fühlen, sind auch empfänglich für Anregungen, die ihre Gesundheit betreffen. Besonders ertragreich sind Programme dann, wenn sie in mehreren Fächern umgesetzt werden. Lehrpersonen, die ihre Lehrinhalte gut aufeinander abstimmen, können gewährleisten, dass die eingebrachten Themen von verschiedenen Seiten beleuchtet werden.

### **Gesundheitsförderliche Modelle für Erziehung und Bildung**

Die folgenden gesundheitsförderlichen Erziehungs- und Bildungsansätze orientieren sich an einer humanistischen Weltanschauung und einem ganzheitlichen Menschenbild. Im Zentrum der Lernweltgestaltung stehen der Mensch und seine Entwicklungsmöglichkeiten.

## TZI: Lebendiges Lernen in Gruppen

Ein gutes Modell für die Arbeit in Kindergärten und Schulen stellt die Themenzentrierte Interaktion (TZI) nach Ruth C. Cohn<sup>41</sup> dar. Sie zielt darauf ab, das Lernen in Gruppen so zu gestalten, dass die einzelnen Personen und die Gruppe daraus Gewinn schöpfen können und dass die Themen und Inhalte dabei nicht zu kurz kommen. Dies gilt für Lerngruppen gleichermaßen wie für Arbeitsgruppen und kann gut als Grundlage für Teambesprechungen und Konferenzen genutzt werden.

Das Modell der Themenzentrierten Interaktion nach Cohn wird auch mit dem Begriff »lebendiges Lernen« verknüpft. Mehr noch als eine Methode ist die Themenzentrierte Interaktion als eine Haltung zu verstehen, die eine ausgewogene und wertschätzende Arbeit in Gruppen ermöglicht.

Diese Haltung geht davon aus, dass Menschen ein Leben lang um Autonomie und Interdependenz ringen. Deshalb ist es wichtig, sie beim Lernen und Arbeiten darin zu unterstützen, dass sie imstande sind, ihr Leben im Spannungsfeld zwischen Eigenständigkeit und Verbundenheit mit anderen Menschen und der Welt zu gestalten.

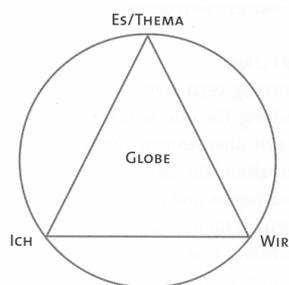


Abbildung: Das TZI-Dreieck

Das Dreieck in der Kugel mit den Eckpunkten »Ich – Wir – Es / Thema« möchte verdeutlichen, wie wichtig es ist, dass Menschen das, was sie lernen, mit der eigenen Person in Verbindung bringen können. Für die Arbeit in Gruppen und Klassen ergibt sich daraus die Herausforderung, und dies gilt besonders für die Bearbeitung von Lebensthemen, darauf zu achten, dass die einzelnen Personen einen persönlichen Bezug zu den jeweiligen Themen herstellen können. Dieser Bezug kann auch herausfordernd oder unangenehm sein. Entwicklung kann eine Zumutung darstellen, aber nur so können Menschen persönliche Standpunkte finden, neue Informationen und Wissen in ihre Lebensgeschichte integrieren (z. B.: Ist es wahr, was in den Geschichtsbüchern geschrieben steht?) und eigene Sichtweisen und Haltungen kritisch hinterfragen. Wenn dies in Gruppen geschieht und ein Austausch über persönliche Zugänge erfolgt, dann wird sich ein breites Spektrum an Beiträgen zu den jeweiligen Themen finden. So können Menschen lernen, dass es viele »Wahrheiten« gibt, was für das Zusammenleben in der Gemeinschaft besonders wichtig ist. Denn wer es zulassen kann, dass andere Menschen anders denken, wird sich auch eher damit abfinden, dass sich die Welt nicht nur um die eigenen Wünsche und Bedürfnisse dreht. Das gilt gleichermaßen für Erwachsene, Kinder und Jugendliche.

<sup>41</sup> Cohn, Ruth C.: Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion. Von der Behandlung einzelner zu einer Pädagogik für alle. Stuttgart: Klett-Cotta 2000

Für pädagogische Fachkräfte im Kindergarten und Lehrpersonen bedeutet dies, die einzelnen Kinder und Jugendlichen im Auge zu haben und zu bedenken, dass sie alle aus unterschiedlichen Lebenswelten kommen. Der Globe (das Umfeld), den sie von außen hereintragen und im Kindergarten oder der Schule weiter leben möchten, ist nicht immer lernfreundlich. Manche Kinder und Jugendliche kommen auch aus Welten, die lebens- und lernfeindlich sind, und brauchen entsprechend viel Unterstützung, um sich mit der eigenen Person und den anstehenden Themen auseinandersetzen und sich mit anderen Menschen austauschen zu können. Ein Kind, das gerade einen Umzug aus einem entfernten Ort hinter sich hat und sich ohne seine gewohnten Freunde alleine fühlt, wird beispielsweise Unterstützung brauchen, mit dieser schwierigen Situation zurechtzukommen, damit es sich anschließend den Lerninhalten zuwenden kann.

Für die Arbeit in Kindergarten und Schule bedeutet dies, dass es unumgänglich ist, sich auch mit persönlichen Themen von Kindern und Jugendlichen zu beschäftigen, um so den Boden fürs Lernen zu bereiten. Dies hat nichts mit Therapie zu tun. Vielmehr geht es darum, die Menschen so zu sehen, wie sie sind, und sie mit allen ihren Wesenszügen und Entwicklungsmöglichkeiten anzunehmen, um ihnen die Gewissheit zu vermitteln, dass ihr Dasein in der Welt gut ist. Wenn sie ausreichend unterstützt werden, gelingt es ihnen leichter, Verhaltensweisen zu verändern, persönliche Ressourcen zu entdecken, sich neue Handlungsmöglichkeiten zu erschließen und Lebenskompetenz zu entwickeln.

Was für Kinder und Jugendliche gilt, trifft selbstverständlich auch auf Erwachsene zu. Auch sie brauchen Solidarität, Verständnis und von Zeit zu Zeit gezielte Unterstützung auf ihrem Lebensweg.

### **Neil Postman und sein Plädoyer für eine sinnorientierte Schule**

Der amerikanische Lehrer, Kommunikations- und Medienwissenschaftler entwirft in seinem Buch »Keine Götter mehr. Das Ende der Erziehung.«<sup>42</sup> das Konzept einer sinnorientierten Schule, in der die Kinder und Jugendlichen zu eigenständigen, experimentierfreudigen und kritikfähigen Erwachsenen herangebildet werden sollen.

Wenn Schule einen Sinn haben soll, dann muss sie, so Postman, Kindern und Jugendlichen einen Anreiz bieten, sich als Menschen zu entwickeln und einem größeren Ganzen zu dienen. Dieses größere Ganze, das Postman mit »Gott« oder »Erzählung«<sup>43</sup> bezeichnet und womit er die sinngebenden Prinzipien einer Gesellschaft meint, zeigt sich in einer Utopie, die dem Leben Bedeutung verleiht und gute Gründe zu leben und zu lernen liefert. »Gute Erzählungen« oder »gute Götter« verbinden eine sinnvolle Geschichte über die Vergangenheit mit einer Vision für die Zukunft und verleihen dem Leben und damit auch dem Lernen seinen Sinn. Ohne Sinn werden die Schulen nur leere Inhalte vermitteln, die auch für die Kinder und Jugendlichen ohne Bedeutung sein werden.

Die Entwicklung einer Gesellschaft hängt davon ab, welche Götter, welche Erzählungen für ihre Mitglieder bestimmend sind. Für die moderne westliche Informationsgesellschaft sind die Götter der Wissenschaft und der Technologie bestimmend, die die Geschichte von der Macht erzählen und das Streben nach Bequemlichkeit, Effizienz und materiellem Wohlstand vorantreiben. Diese Entwicklung hält Postman für gefährlich.

---

<sup>42</sup> Postman, Neil: Keine Götter mehr. Das Ende der Erziehung. München: Deutscher Taschenbuch Verlag 1997

<sup>43</sup> Postmann verwendet Gott, Götter und Erzählungen als Synonyme.

Die Entwicklung einer humanen Gesellschaft erfordert humane Erzählungen, Geschichten, die zu Demokratie, zur Wertschätzung anderen gegenüber, zu kritischem Bewusstsein und zum kreativen und achtungsvollen Umgang mit dem Kosmos führen. Den Sinn der Schule sieht Postman darin, dass Individuen in einer toleranten und demokratischen Umgebung lernen, die individuellen Interessen und die Gruppeninteressen in ein sinnvolles Gleichgewicht zu bringen und beides angemessen zu verwirklichen. Sie hat die Aufgabe, sinnstiftende und umfassende Erzählungen (Götter) zu finden, an die Kinder und Jugendliche glauben können.

Als sinnvolle Erzählungen schlägt Postman vor:

1. **Die Erzählung vom Raumschiff Erde:** Es ist die Geschichte vom Raumschiff Erde, zu deren Hüter der Mensch bestellt ist. Die Erde als Raumkapsel und die Menschheit als Mannschaft. Diese Geschichte demonstriert die gegenseitige Abhängigkeit und die Notwendigkeit globaler Solidarität und weltweiter Zusammenarbeit. Diese Erzählung nimmt alle Menschen in die Verantwortung, ungeachtet ihrer nationalen, religiösen oder gesellschaftspolitischen Unterschiede.
2. **Die Erzählung vom gefallenem Engel:** Leitmotiv dieser Erzählung ist im Wesentlichen die Tatsache, dass Menschen Fehler machen. Aus diesen Fehlern können wir lernen, »vorausgesetzt, wir akzeptieren unseren kosmischen Status als die dem Irrtum unterworfenen Spezies.«<sup>44</sup> Die Menschheitsgeschichte ist eine Geschichte voller Irrtümer, die wieder berichtigt und durch neue, vorläufige Erkenntnisse ersetzt worden sind. Das menschliche Streben sollte dahingehen, übernommene und gegenwärtige Irrtümer aufzudecken und zu korrigieren und auf diese Weise der Wahrheit und der Vollkommenheit ein wenig näherzukommen, wohl wissend, dass vollständige Erkenntnis nicht möglich ist. Mehr noch: der Gedanke, absolute, ewig gültige Wahrheiten besitzen zu können, führt zu Intoleranz und Dogmatismus. Schule ist aufgerufen, vor solchem Autoritäts- und Gewissheitsstreben zu heilen.

Aus dieser Perspektive wird Schule zum Experimentierfeld, zur fehlerfreundlichen Problemlösewerkstatt, die sich die natürliche Neugier und den Einfallsreichtum der Kinder und Jugendlichen zunutze macht. Weder die Lehrenden noch die Lernenden besitzen in diesem Paradigma eine endgültige Gewissheit, sondern sind gemeinsam unterwegs auf dem Weg zu neuen Fragestellungen und interessanten Erklärungs- und Lösungsmodellen.

3. **Die Erzählung über das Gesetz der Vielfalt:** Das Gesetz der Vielfalt ist eine Geschichte der Gleichwertigkeit aller Kulturen und Weltanschauungen, die Erzählung der Vielfalt als Bereicherung. Individuelle Ungleichheit und Differenzen in Geschlecht, Religion, Nationalität, Sprache und Geschichte können unser Zusammenleben bereichern, unsere Gespräche und Diskussionen beleben und unsere Handlungsmöglichkeiten erweitern.
4. **Die Erzählung der Wort-Weber und der Welt-Macher:** Menschen sind Wort-Weber und Welt-Macher. Die Sprache ist nicht nur Transportmittel des Gedankens, sondern auch seine Lenkerin. Sie besitzt eine soziale und eine moralische Dimension. Schule hat die Aufgabe, dies bewusst zu machen. Sie muss den jungen Menschen dazu befähigen, zu erkennen, wie wir uns als Menschen verändern, wenn wir die Namen der Dinge verändern. Die Welt, sagt Postman, wird auch von der Sprache gemacht, und Menschen gebrauchen die Sprache, um die Welt zu verändern, während sie selbst wieder durch diese Sprache verändert werden.

---

<sup>44</sup> Ebd.: Keine Götter mehr. Das Ende der Erziehung. München: Deutscher Taschenbuch Verlag 1997, S. 90

Dieser ständige Prozess erschafft auch die Götter, die jeweils aktuellen Erzählungen, die die Welt zerstören oder bewahren können.

Auf der Basis dieser Erzählungen kann Schule gestaltet werden. So kann die Erzählung über das Raumschiff Erde dazu führen, die Schule in die Welt hinaus zu verlegen, Programme zu entwickeln, in denen Lehrpersonen, Eltern, Schülerinnen und Schüler Verantwortung für ihre nahe Umwelt, für ihre Schule, für eine soziale Einrichtung oder für ihre Stadt übernehmen. Die Kostbarkeit der Erde kann über die Archäologie erfahren werden, die Anthropologie macht die Kinder und Jugendlichen mit verschiedenen Kulturen und Lebensweisen, aber auch mit dem Wesen des Menschen vertraut und die Astronomie kann die Ehrfurcht vor den großen Zusammenhängen lehren.

Die Erzählung vom gefallenen Engel kann umgesetzt werden, indem Lehrende und Lernende sich im kreativen Zweifeln schulen. Wissen wird nicht mehr als unveränderliche Tatsache dargestellt, sondern als vorläufige Erkenntnis. Lernen würde so zu einem Aufdecken von Irrtümern, zu einem dauernden »Infragestellen« der scheinbar unbezweifelbaren Wahrheiten. Dadurch können Kinder und Jugendliche lernen,

- dass alle Menschen Irrtümern zum Opfer fallen.
- »dass Irrtum keine Schande ist, dass er im Gegenteil das Medium ist, durch das wir unser Verständnis der Welt erweitern.«<sup>45</sup>
- dass man Fehler nicht hat, sondern macht. Fehler sind somit eine Handlung und keine Eigenschaft und können reduziert werden, indem man das nächste Mal anders handelt.
- dass Irrtümer meist verbal in Erscheinung treten. Die Lehrperson kann auf die verbalen Formen, die zu Irrtümern, Fehlern, Missverständnissen und Schmerzen führen, aufmerksam machen.

Die Sprache aller Fächer sollte daraufhin untersucht werden, was sie erhellt oder verdunkelt, wo sie manipuliert und welche »Erzählungen« sie in die Welt setzt. In diesem Sinne ist alle Erziehung im Grunde Spracherziehung.

Außerdem schlägt Postman vor, alle Fächer aus historischer Perspektive zu lehren. Dabei werden die Schülerinnen und Schüler ganz automatisch mit den vergangenen Irrtümern der jeweiligen Fächer konfrontiert und begreifen, dass jegliches Wissen, also auch jeglicher Irrtum, eine Stufe menschlicher Entwicklung ist und dass diese Entwicklung noch weitergeht. Aus dieser Haltung heraus können Fehler besser toleriert, aber auch leichter überwunden werden. Die Schule muss fehlerfreundlich werden, fordert Postman. Ein weiterer Schritt in diese Richtung könnte sein, wenn jede Lehrperson ein ihr fremdes Fach unterrichten müsste. Sie könnte auf diese Weise die Lernenden besser verstehen und erlauge viel seltener der Versuchung, den Lehrinhalt als absolute Wahrheit zu verkaufen.

Die Respektierung des Gesetzes der Vielfalt führt zur Berücksichtigung der sozialen Umwelt der Schülerinnen und Schüler, fördert das Verständnis für Unterschiede zwischen Individuen, sozialen Gruppen und Kulturen und erleichtert es, die unterschiedlichen Leistungen und vielfältigen Talente aller anzuerkennen.

Postman ist ein Gegner früher Spezialisierung und lehnt auch einen überfüllten Fächerkatalog ab. Um die von ihm propagierten Werte in die Gesellschaft, hier in die Schule einzubringen,

---

<sup>45</sup> Postman, Neil.: ebd., S. 152

reiche ein kleines Fächerbündel: Im Zentrum sollten Spracherziehung und die Geschichte stehen. Diese Inhalte müssten sich durch alle Fächer durchziehen. Neben den Grundfertigkeiten Lesen, Schreiben und Rechnen sollten vergleichende Religionswissenschaft, Anthropologie, Astronomie, Kultur und Gebräuche, Kunst, Musik, Technologie- und Medienerziehung, das heißt der Umgang mit Technologie und Medien Gegenstand des Unterrichts ein.

### **Jesper Juul und Helle Jensen: Die persönliche Beziehung als Grundlage für Lernen und Verantwortung<sup>46</sup>**

Die Familientherapeuten Jesper Juul und Helle Jensen sind davon überzeugt, dass destruktives Verhalten und zermürbende Machtkämpfe mit schwierigen Kindern, Ungehorsam und Lernunwilligkeit oft dieselbe Ursache haben: einen tiefgreifenden Beziehungskonflikt zwischen Erwachsenen und Kindern. Sie sind überzeugt, dass Kinder und Jugendliche lernen wollen, weil Lernen bedeutet, die Welt zu entdecken. Kinder seien kooperationsbereit, sie kooperieren aber nicht immer so, wie die erwachsenen Bezugspersonen sich das vorstellen.<sup>47</sup> Solange ihre persönliche Integrität nicht verletzt wird und solange ihre Individualität anerkannt und respektiert wird, seien Kinder immer kooperationsbereit. Achtsamer Umgang und ein gleichberechtigter oder besser ein gleichwürdiger Dialog seien die Voraussetzung dafür. Der zentrale Begriff für Schule und Erziehung, für Eltern und Lehrpersonen ist die Beziehungskompetenz. Nur über den authentischen Dialog kann die Beziehung zwischen Kindern und ihren Bezugspersonen gestaltet werden. Dieser Ansatz weist der Eltern- und der Lehrerpersönlichkeit eine zentrale Rolle zu. Die alte Gehorsamkeitsstruktur in Schulen und Familien, so das Autorenteam, habe längst ausgedient. Alternativen sind ein auf Empathie und festen Strukturen basierender Erziehungsstil.

Jesper Juul und Helle Jensen setzen auf »neue« Werte in der schulischen Erziehung, auf Gleichwürdigkeit und Verantwortung.

### **Gleichwürdigkeit**

Gleichwürdigkeit schreibt allen Beteiligten in einer Beziehung die gleiche Würde zu. Diese leitet sich von der Menschenwürde ab und gilt als Maßstab für die Qualität jeder Beziehung. In einer gleichwürdigen Beziehung werden Gedanken, Gefühle, Reaktionen, Träume und die innere Realität des Kindes genauso ernst genommen wie die der Erwachsenen. So wird die kindliche Integrität gleich geschützt wie die seiner erwachsenen Begleiterinnen und Begleiter. Für diese bedeutet es, Abschied zu nehmen von der Machtorientierung und hinzufinden zu einer Orientierung an Verantwortlichkeiten.

Es bedeutet auch, die Kinder und Jugendlichen nicht mehr als Objekte der Erziehung zu sehen, sondern als Subjekte in einer Beziehung wahrzunehmen. In einer Subjekt-Subjekt-Beziehung<sup>48</sup>, wie Daniel Stern sie nennt, können Kinder (und Erwachsene) sich am besten entfalten.

Wer aber als erwachsene Bezugsperson die Kinder als Objekte betrachtet, wird in den Augen der Kinder wiederum selbst zum Objekt. Wer auf Macht und Druck setzt, ruft Widerstand

---

<sup>46</sup> Juul, Jesper/Jensen, Helle: Vom Gehorsam zur Verantwortung. Für eine neue Erziehungskultur. Weinheim und Basel: Beltz 2005

<sup>47</sup> Juul, Jesper: Das kompetente Kind. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt TB 2003

<sup>48</sup> Enders, Manfred/Hauser, Susanne (Hg.): Bindungstheorie in der Psychotherapie. München/Basel: Reinhard 2002

hervor. Gleichwürdigkeit ist allerdings nicht durch eine Methode zu erreichen. Der Weg dorthin kann nur über regelmäßige Reflexion der Beziehung erfolgen. Gleichwürdigkeit ist eine Haltung, die das Augenmerk immer wieder darauf richtet, was in der Beziehung zwischen Menschen geschieht, und dabei die Bedürfnisse des einen wie der anderen gleich achtet. Für Kindergarten und Schule heißt dies, dass der Inhalt, das Fach, die Methode an die zweite Stelle rücken und dass die Beziehungen, der Prozess an erster Stelle stehen. Nur so können Lehrkräfte destruktivem Verhalten konstruktiv begegnen.

## **Verantwortung**

Unter Verantwortung verstehen Juul und Jensen die persönliche Verantwortung für uns selbst, die Verantwortung, die Menschen für sich übernehmen können: Verantwortung für das eigene Verhalten, für den Umgang mit den eigenen Gefühlen, für Reaktionen und Werte, nach denen wir leben. Die Hauptverantwortung für das Gelingen der Beziehung trägt jeweils die erwachsene Person. Erst mit zunehmendem Alter können Kinder und Jugendliche auch dafür Verantwortung übernehmen. Kleinere Kinder können Prozesse noch nicht durchschauen und haben keine Möglichkeit, die Beziehung sinnvoll umzugestalten. Sie reagieren jeweils auf die Beziehung, die sie vorfinden. Beziehungen zu gestalten lernen Kinder am Modell ihrer vertrauten Erwachsenen und später auch durch Beziehungserfahrungen mit Gleichaltrigen. Wenn sie respektiert werden, lernen sie, andere zu respektieren, wenn sie missachtet werden, lernen sie auch zu missachten, wenn sie um Verzeihung gebeten werden, lernen sie, Fehler zuzugeben. Von Fremden verlangen sie Respekt, bevor sie selbst jemanden respektieren. Aber was noch wichtiger ist: Noch vor einer Generation wurden Kinder durch Angst erzogen. Das wichtigste Erziehungsmittel war die Strafe, im schlimmsten Fall drohte der Ausschluss aus der lebenswichtigen Gemeinschaft. Aus Angst verhielten sich die Kinder brav und gehorsam. Diese Angst wurde dann oft mit Respekt verwechselt.

Kinder müssen aber lernen, für sich selbst und ihr Verhalten, auch für das Verhalten in Beziehungen nach und nach Verantwortung zu übernehmen. Das geschieht im Dialog mit den für sie sorgenden Erwachsenen. Von ihnen lernen sie, für sich selbst zu sorgen, so wie die Erwachsenen es ihnen vorleben: die eigene Integrität zu wahren, sich vor Verletzungen zu schützen, persönliche Grenzen zu setzen und persönliche Grenzen zu respektieren. Von ihren Bezugspersonen lernen sie auch das Verantwortungsgefühl: zu sich selbst zu stehen, Versprechen zu halten, Konsequenzen zu tragen, Aufgaben zu erfüllen, Arbeit zu übernehmen und sie selbständig auszuführen ...

Nur im fortwährenden persönlichen Dialog kann es gelingen, Beziehungen so zu gestalten, dass Verantwortung, auch die Verantwortung für Lernen und Entwicklung, selbstverständlich übernommen wird. Für die Bildungsinstitutionen bedeutet das eine radikale Neuorientierung, die zum Teil schon stattgefunden hat. Individuelle Lernformen, Bildungs- und Erziehungsziele sind ein Ausdruck davon.

## **Wilhelm Rotthaus und der Weg zur Selbsterziehung**

Wilhelm Rotthaus<sup>49</sup> ist der Ansicht, dass die herkömmliche Erziehung überholt ist. Sie fußte auf dem Unterschied zwischen Kindern und Erwachsenen und betrachtete die Kinder als unfertige

---

<sup>49</sup> Rotthaus, Wilhelm: Wozu erziehen? Entwurf einer systemischen Erziehung. Heidelberg: Carl Auer Verlag 2007

Menschen, die erst durch Erziehung zu vollwertigen Mitgliedern der Gesellschaft werden könnten. Diese Sichtweise, so Rotthaus, ist wissenschaftstheoretisch nicht mehr haltbar, da die Sicherheit und Eindeutigkeit des Unterschieds zwischen Kindern und Erwachsenen schwindet und die Idee der Machbarkeit in erzieherischen Beziehungen in Frage gestellt werden muss.

Erziehung müsse auf eine partnerschaftliche Basis gestellt werden, denn niemand kann erzogen werden, der sich nicht erziehen lassen will. Letztendlich entscheidet das Kind, welches Erziehungsangebot es annimmt und welches es ablehnt. Deshalb ist Erziehung immer auch Selbsterziehung. Die Beziehung zwischen Kindern und Eltern oder Erzieherinnen oder Erziehern kann deshalb nur eine partnerschaftliche Beziehung zwischen gleichwertigen und gleichberechtigten, kompetenten Menschen sein, in der die eine Seite, das Kind, gewisse Kenntnisse, Fertigkeiten oder Fähigkeiten lernen kann, über die die Erwachsenen schon verfügen. Sie können den Lernprozess anregen, unterstützen, anleiten, aber auch hemmen oder verhindern, aber sie können ihn nicht ohne Kooperation des Kindes vorantreiben.

Kinder sind genauso autonome Wesen wie Erwachsene und entwickeln sich aufgrund innerer Motivation und selbstbestimmter Entscheidungsprozesse. Motivation ist eine innere Bereitschaft, die sich durch Handeln ausdrückt. So gesehen kann niemand andere durch äußere, erzieherische Einflüsse über längere Zeit zu bestimmten Handlungen motivieren. Dennoch ist die Qualität der Beziehungen oder der Ideen und Überzeugungen, die wir Kindern vorleben oder die wir im Gespräch an sie weitergeben, bedeutungsvoll. Diese Bedeutung liegt erstens darin, dass Kinder manches freiwillig von uns annehmen, und zweitens darin, dass wir durch unser Handeln die Welt gestalten und die Gegenwart und die Zukunft prägen.

Rotthaus schlägt folgende Zielorientierung vor:

- **Abschied nehmen von Ideologien und absoluten Wahrheiten – hin zu persönlicher Verantwortung für das eigene Handeln**

Für alle pädagogisch Tätigen heißt dies, dass sie sich auf keine festen allgemeingültigen Regeln mehr berufen können, sondern aufgrund ihrer inneren ethischen Haltung entscheiden müssen, was sie wie an ihre »Schützlinge« weitergeben und wie sie die Beziehung zu ihnen gestalten. Das bedeutet, auf Richtig- und Falsch-Kategorien, kurz auf Moral zu verzichten und dafür auf der Basis eines »kategorischen Imperativs«, vor dem Hintergrund des eigenen »Gewissens« zu entscheiden.

- **Ethische Orientierung**

Als Grundannahmen für die ethische Orientierung nennt Rotthaus die Wahrnehmung der Grundbedingungen menschlicher Existenz:

- dass **Menschen auf andere angewiesen und bezogen** sind. Säuglinge überleben nur, wenn andere sie umsorgen und verstehen, was sie brauchen. Das Ich kann sich nur im Dialog und in der Interaktion mit einem unabhängigen Du<sup>50</sup> entwickeln.
- dass **Menschen empathische Wesen** sind. Die Entwicklung der Empathie und des Kooperationsstrebens waren entscheidende Schritte in der Evolution des Menschen.

---

<sup>50</sup> ebd., S. 147

- dass **Menschsein sich in Beziehungen**, im Dialog mit anderen **gestaltet**. Menschsein ist an Sprache und Ausdrucksmöglichkeiten gebunden. Dies setzt die Existenz eines anderen, eines Gegenübers voraus.

Als hätten sie auf der Basis dieser Grundannahmen gehandelt, entwickelten alle großen Religionen eine ethische Grundhaltung: »Tue nicht anderen, was du nicht willst, dass sie dir tun« und »Alles was ihr wollt, dass euch die Menschen tun, das tut auch ihr ihnen ebenso«. Diese Metaregeln finden sich in unterschiedlichen Formulierungen bei Konfuzius, bei Rabbi Hillel, in der Bergpredigt, im Islam, im Buddhismus, im Jainismus, im Hinduismus, in allen großen Religionen und auch bei Kant. Dieses ethische Prinzip setzt ganz auf die Selbstverantwortung des Menschen und bedeutet gleichzeitig, dass es gilt, jederzeit bereit zu sein, sein Handeln zu überdenken, seine Muster, Einstellungen und Haltungen infrage zu stellen und sich neu zu orientieren.

- **Verantwortungsethik als Erziehungsziel**

Verantwortungsethik zeigt sich im eigenständigen Handeln im Gegensatz zum Verweisen auf die Zuständigen. Solches Handeln setzt voraus, dass man seine Kompetenzen, seine Fähigkeiten und seine Schwachstellen kennt und sich danach richtet. Es setzt aber auch voraus, dass man bereit ist zu lernen, sich zu vernetzen und mit anderen zu kooperieren. Verantwortungsethik ist nicht angeboren, sie kann nur durch den Erziehungsprozess erworben werden. Kinder müssen lernen, Verantwortung für sich und ihr Verhalten zu tragen. Sie sollten folgende Prinzipien begreifen und sich damit einverstanden erklären:

- Als Menschen sind wir aufeinander und auf Beziehungen angewiesen und deshalb verantwortlich für unser Handeln und für die Gestaltung unserer Beziehungen. Der Mensch als sprachliches Wesen verwirklicht sich im Du und im Wir in einer Gemeinschaft. Deshalb ist diese Gemeinschaft wertvoll und schützenswert.
- Der Mensch ist in die Welt eingebunden und ist nicht von ihr trennbar. Deshalb gilt es, Verantwortung für den Planeten und alle seine Lebensformen zu übernehmen. Die Idee des »Menschen als Krone der Schöpfung« ist überheblich und gefährlich und hat längst ausgedient. Dominanz bedeutet immer Missachtung eines anderen, eines anderen Menschen, eines Tieres, einer Pflanze, eines Lebensraumes ...

- **Anregung zu Vielfalt der Ansichten, Meinungen und Lebensformen**

Da jeder Mensch in seiner individuellen Wirklichkeit lebt und eine subjektive Weltsicht entwickelt, muss man davon ausgehen, dass es immer verschiedene Sichtweisen, Standpunkte, Ideen, Meinungen und Haltungen geben wird. Daraus haben sich auch unterschiedliche Lebensformen, Kulturen und Weltanschauungen herausgebildet. Trotz der Notwendigkeit, in einigen prinzipiellen Dingen Übereinstimmung zu finden, sollten individuelle und persönliche Erkenntnisse, Ideen und Wirklichkeiten anerkannt und geachtet werden. Vielfalt und Unterschiedlichkeit können als Schatz betrachtet werden und das Leben bereichern.

Schule kann Kindern und Jugendlichen Möglichkeiten eröffnen, sich mit Vielfalt zu konfrontieren und mit Differenzen auseinanderzusetzen: Rollenspiele anregen, unterschiedliche Handlungsweisen für Probleme finden, Fantasie walten lassen, anhand von Versuch und Irrtum lernen dürfen, unterschiedliche Kulturen betrachten, Experimente anregen und anderes mehr.

- **Anregung zu Dialogfähigkeit**

Eine der wichtigsten Aufgaben der Schule sieht Rotthaus in der Entwicklung der Dialogfähigkeit und der Kommunikationskompetenz. Er sieht in diesen Fähigkeiten die Basis für Beziehungskompetenz und Einfühlungsvermögen.

Die wichtigste Möglichkeit, die Dialogfähigkeit zu entwickeln, liegt im gleichberechtigten Gespräch mit einem Erwachsenen. Aber auch die Spracherziehung, Spielsituationen, Gruppengespräche und verschiedene Übungen zur Stärkung der Empathie und des gegenseitigen Verstehens tragen dazu bei.

- **Lernen zu lernen**

Am Schluss seiner Erziehungsreflexionen bricht Rotthaus noch eine Lanze für lebenslanges Lernen. Ziel der Erziehung kann deshalb nicht der fertig erzogene, der voll entwickelte Mensch sein, sondern ein Mensch, der sich in allen seinen Persönlichkeitsbereichen immer weiter verändern und entfalten kann. Lebenslanges Lernen ist auch deshalb notwendig, weil unser Umfeld sich verändert und wir immer wieder neue Erkenntnisse und Verhaltensformen in unser Weltbild einbauen müssen. Deshalb ist es auch Aufgabe der Schule, den Lernenden zusätzlich zu den wichtigsten Kulturtechniken Methoden und Formen des Lernens zu vermitteln. Schülerinnen und Schüler sollten experimentieren und forschen dürfen, Fragen stellen, sich Lernen selbst organisieren können und zum kritischen und kreativen Denken angeregt werden.

## **5. Schlussfolgerungen und Anregungen für die Arbeit in Kindergarten und Schule**

Aufgrund der Situationsbeschreibung und im Hinblick auf die theoretischen Grundlagen wollen wir das Augenmerk zum Abschluss auf die Konsequenzen für die Arbeit im Kindergarten und in der Schule richten. Es geht dabei nicht um ein umfassendes Konzept, das für alle Schulen und Kindergärten gilt, schon allein deshalb, weil man in jeder Einrichtung unterschiedliche Voraussetzungen vorfindet. Dennoch kann sich jede Schule und jeder Kindergarten auf den Weg zur gesundheitsförderlichen Lebens- und Lernwelt machen. Die Wege können unterschiedlich und vielgestaltig sein, gerade weil sie die Situation vor Ort und die vorhandenen Ressourcen und Strukturen berücksichtigen.

Wer an Strukturen arbeitet, sie verändert und an neue Situationen anpasst, sich also auf Entwicklungsprozesse einlässt, wird schnell sehen, dass es notwendig ist, in die Sozialkompetenzen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu investieren. Wie der Theorieteil zeigt, ist es zu jeder Zeit erforderlich, in die Lebenskompetenzen aller in Kindergarten und Schule tätigen Menschen zu investieren, um so ihre Gesundheit zu stärken und gleichzeitig ihre Professionalität zu erhöhen.

Führungskräfte, pädagogische Fachkräfte im Kindergarten und Lehrpersonen können im Rahmen von Fortbildung, Supervision oder Coaching ihren beruflichen Alltag reflektieren und sich Fähigkeiten und Fertigkeiten aneignen, die ihnen bei der Bewältigung der beruflichen Schwierigkeiten helfen und ihnen den Umgang mit kritischen Lebenssituationen erleichtern. Außerdem entwickelt sich zurzeit in den Bildungseinrichtungen eine Kommunikationskultur, die mehr Austausch in den Teams und Kollegien ermöglicht und so die gegenseitige Unterstützung und gemeinsames Lernen fördert.

Für die Kinder und Jugendlichen ist es wesentlich, etwas für ihre Lebensbewältigung zu lernen, ihre Lebenskompetenzen auch in ihrem Kindergarten- und Schulalltag beständig zu erweitern und zu erproben. Dies kann während des Unterrichts, aber auch im Rahmen von besonderen Projekten erfolgen. Wichtig ist die Kontinuität dieser Arbeit, verbunden mit dem nötigen Vertrauen, dass die Bemühungen auf lange Sicht Wirkung zeigen, auch wenn diese nicht unmittelbar zu sehen ist.

### **Den Rahmen bedenken**

Kindergarten und Schule sind in einen größeren gesellschaftlichen Rahmen eingebettet. Daher lassen sich die Entwicklungen in diesen Institutionen nicht unabhängig von gesellschaftlichen Veränderungen sehen. Dies zu bedenken ist wichtig, wenn Überlegungen angestellt werden, was die Bildungseinrichtungen tun können, um allen dort tätigen Menschen mehr Lebensqualität zu ermöglichen.

In der Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention ist es darüber hinaus notwendig, sich mit den gegebenen Organisationen und Strukturen zu beschäftigen. Über den gesetzlichen Rahmen hinaus ist jede einzelne Institution aufgefordert, sich damit auseinanderzusetzen, wie gesundheitsförderlich die jeweiligen Organisationsformen sind: Wie weit sie die im Theorieteil (Salutogenese) beschriebenen wichtigen Voraussetzungen für Gesundheit – Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit – für alle dort tätigen Menschen unterstützen.

All die Phänomene, die wir als problematisch oder auch als positiv wahrnehmen, zeigen sich oft auch in den Bildungseinrichtungen auf unterschiedlichen Ebenen: Was in der Klasse auffällt, kann beispielsweise auch in der Elternversammlung, im Lehrerkollegium oder in den Teams sichtbar werden. Das heißt, dass da, wo es eine konstruktive Zusammenarbeit auf Eltern- und Lehrpersonenebene gibt, oft auch die Kinder und Jugendlichen problemlos kooperieren. Umgekehrt darf es nicht verwundern, wenn man in einer Umwelt, wo Eltern sich nicht ausstehen können oder Lehrpersonen gegeneinander arbeiten, ähnliche Probleme auch in den Klassen wiederfindet. Andersherum kann eine zerstrittene Klasse ganz schnell zu Unfrieden im Lehrpersonenteam führen, wenn man diese Spiegelung nicht beachtet.

Realitäten verändern sich im Laufe der Zeit. So hat sich zum Beispiel die Kommunikationskultur mit der Erfindung der neuen Informationstechnologien gewandelt. Gewalt oder Substanzkonsum nehmen andere Formen an, allein dadurch, dass andere Mittel und Möglichkeiten auf dem Markt sind. Außerdem verändert sich unsere Wahrnehmung: Probleme und beunruhigende Phänomene erscheinen uns immer wieder anders, je nachdem, von welchem Standpunkt aus wir sie betrachten und auf welches Thema wir unsere Aufmerksamkeit richten. Auch die Tatsache, ob und wie bestimmte Phänomene in unser Blickfeld geraten, was wir wie oft sehen und worüber die Medien berichten, beeinflusst unseren Gesamteindruck, unser Weltbild. Durch die überall präsente Negativberichterstattung erfolgt einerseits eine Abstumpfung in der Wahrnehmung, andererseits erscheinen Phänomene, die gerade im Fokus der medialen Aufmerksamkeit stehen, oft übergroß. Der 11. September 2001 hat zum Beispiel eine regelrechte Panik vor terroristischen Anschlägen in der gesamten westlichen Welt ausgelöst. Oder: Nach einem Bericht über gewalttätige Ausschreitungen bei einer Jugendveranstaltung nimmt man wieder überall Jugendgewalt wahr. Außerdem hat man beispielsweise beim Thema Suizid die Erfahrung gemacht, dass eine effektheisende Berichterstattung auch zur Nachahmung verleiten und damit die Realität verändern und das Problem verschärfen kann.

Dass manche Phänomene heute oft verstärkt auftreten, hat auch damit zu tun, dass es leichter ist, an die dafür notwendigen Mittel zu kommen. So wie Suchtmittel heute leicht zu bekommen sind, wird mancher Amoklauf nur durch die leichte Verfügbarkeit der dazu verwendeten Mittel erst möglich.

In bestimmten Situationen, beispielsweise bei häufigen Problemen mit Gewalt, Mobbing, oder wenn in einer Schule öfters Substanzkonsum beobachtet wird, kann es auch notwendig sein, zusätzlich zur allgemeinen Stärkung der Lebenskompetenzen den betroffenen Kindern oder Jugendlichen weitere Hilfestellungen anzubieten. Dies kann über gezielte Programme der Sekundärprävention geschehen, in Form von Einzelberatung oder auf andere Art und Weise. Aber auch in diesen Fällen geht es im Grunde um die Entwicklung von Schlüsselkompetenzen wie um Entscheidungsfähigkeit, Sinnhaftigkeit oder Problemlösen.

### **Situationsgerecht und zielführend planen**

In vielen Kindergärten und Schulen wird schon sehr viel getan, was im Sinne der Gewalt-, Sucht- und Suizidprävention wirkt. Manches davon muss weiterentwickelt werden, vielfach geht es auch nur darum, zielgerichtet und situationsangemessen zu planen und nach der Durchführung der Maßnahmen zu überprüfen, wie weit die Ziele erreicht worden sind.

Die Perspektiven, die für die Präventionsarbeit entwickelt werden, sollten systematisch in die tägliche Arbeit einfließen. Dabei geht es weniger darum, noch mehr neue Ereignisse zu schaffen, sondern um die regelmäßige Einbeziehung von Überlegungen zur Gesundheitsförderung in die

tägliche Planungsarbeit. Ohne diese Reflexion bleiben viele Tätigkeiten »ungerichtet« (ohne Richtung) und verlieren dadurch ihre Wirkung.

Entwicklung ist ein lebenslanger Prozess. Deshalb ist es für die Präventionsarbeit wichtig, in langen Zeiträumen zu denken. Nur dann wird es möglich sein, dass sich im Laufe von Jahren eine Kultur entwickelt, in der sich die Menschen wohl- und wertgeschätzt fühlen. Dadurch werden sie auch weniger abhängig von Modeströmungen und weniger anfällig für unerwünschte Wirkungen von vielleicht auch gut gemeinten pädagogischen Ratschlägen. Verhaltensrezepte sind oft unwirksam, weil sie lediglich Techniken beinhalten, anstatt auf Beziehungskompetenz, Reflexion und auf menschenfreundliche und lebensbejahende Haltungen zu setzen. Den Blick auf das Wesentliche zu richten, bewahrt vor voreiligem Handeln.

Pädagogisches Denken und Tun stellt den Menschen und seine Geschichte in den Mittelpunkt und lässt Freiräume für Entwicklung und Selbstbestimmung. Dafür ist es unerlässlich, dass alle Entscheidungsträger, sowohl Einzelpersonen als auch Gruppen, ganzheitlich denken und darauf achten, wie bestimmte Entscheidungen sich auf sie und auf alle anderen im Arbeitsfeld auswirken. Die Unterscheidung zwischen Effektivität (Wirkung – Erfolg) und Effizienz (Produktivität, Wirtschaftlichkeit, Verhältnis von sichtbarem Nutzen zum Aufwand) spielen dabei eine Rolle.

Die Verantwortungsträger in den Bildungseinrichtungen steuern eine komplexe Lebenswelt. Dazu gehört, dass sie sich einen möglichst objektiven Überblick über das Lebens- und Arbeitsfeld verschaffen und eine konkrete Vision von einer erstrebenswerten Welt entwickeln, um daraus angemessene und wirksame Handlungsmöglichkeiten ableiten zu können. Auf diese Weise lassen sich Gestaltungsräume sinnvoll nutzen.

### **Ganzheitlichkeit anstreben**

Ausgewogene Entscheidungen lassen sich nur treffen, wenn alle wichtigen Aspekte beachtet werden. Wer immer nur eine Seite der Medaille sieht und hochhält, verliert den Bezug zur Realität. Entsprechend ist es, gemäß dem Bild vom »inneren Team« nach Friedemann Schulz von Thun, immer wichtig, allen »inneren Teammitgliedern«<sup>51</sup> eine Stimme zu geben und sie danach zu befragen, was sie von bestimmten Situationen halten und welche Entscheidungsmöglichkeiten sie sehen.

Das Bild vom inneren Team verdeutlicht, dass jeder Mensch in sich widerstreitende Tendenzen, Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse hat, sich ihrer aber oft nicht bewusst ist. Entsprechend passiert es immer wieder, dass man in bestimmten Situationen unreflektiert und automatisch handelt. In hierarchischen Strukturen kann das bedeuten, dass allem, was von oben kommt, zugestimmt wird (vielleicht wird auch hinter vorgehaltener Hand geschimpft) oder dass man reflexhaft dagegen opponiert. Die Frage, was Sinn ergibt, wird nicht mehr grundlegend, sondern aufgrund von Automatismen entschieden, zum Beispiel der Neigung zu gehorchen. Die Autonomie wird dann (phasenweise) aufgegeben.

Gesunde Menschen sind sich ihrer Gefühle bewusst. Viele wissen auch, dass ihre Entscheidungen stärker von Gefühlen als von rationalen Beweggründen gesteuert werden. Gerade bei langfristigen Entwicklungsprozessen ist es wichtig, immer auch jene Seite zu beachten, die spontan eher in den Hintergrund rückt. Dies bedeutet, dass Menschen, die dazu neigen, alles durch die rosa Brille zu sehen, sich bemühen sollen, auch die Schattenseiten zu

---

<sup>51</sup> Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden 3. Das „innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation. 11. Aufl. -Reinbek bei Hamburg: Rowohlt 1998.

sehen, umgekehrt ist es wichtig, dass jene Menschen, die alles nur schwarzsehen, sich bemühen, auch die hellen Seiten zu betrachten. Nur wenn dies gelingt, können ausgewogene und zukunftsweisende Entscheidungen getroffen werden. In diesem Zusammenhang geht es um eine gelingende Integration von übernommenen und persönlich erfahrenen Werten und den neuen Erkenntnissen von Wissenschaft und Forschung in den pädagogisch und didaktisch relevanten Bereichen.

### **Ethik, Werte und Regelwerk**

Pädagogisches Handeln kann einer ethischen Haltung folgen, kann aber auch einer Moral verhaftet sein. Im Gegensatz zur Moral, die festen und häufig recht starren, unumstößlichen Regeln folgt, bietet die Ethik die Möglichkeit zur Weiterentwicklung des eigenen Verhaltens aufgrund sich wandelnder Gegebenheiten.

Jede Kultur ist von Werthaltungen geprägt. Deshalb ist es notwendig, sich mit den gesellschaftlichen Werten wie Leistung, Solidarität, Kooperation usw. auseinanderzusetzen und zu überlegen, ob und wie sie in Kindergärten und Schulen gelebt werden sollen und können. Unterricht und Bildung sind nicht nur dafür zuständig, die Menschen auf die Arbeit vorzubereiten. Sie muss ihnen außerdem einen Raum dafür bieten, sich Schlüsselqualifikationen für das Leben zu erwerben. Außer einer gewissen Leistungsbereitschaft sind für ein erfülltes Leben noch viele andere Fähigkeiten wie Selbstkompetenz und soziale Kompetenzen erforderlich.

Eine Grundorientierung bei wichtigen Entscheidungen in der Erziehung und Bildung der Kinder und Jugendlichen könnten die Fragen sein: »Wie sollen sich diese Kinder und Jugendlichen als Erwachsene verhalten?« »Welche Grundwerte sollen sie bei wichtigen Entscheidungen leiten?«

In Organisationen und Institutionen ist es wichtig, dass alle beteiligten und betroffenen Menschen in die Entscheidungsfindungen eingebunden werden, damit sie anschließend ihre jeweils spezifische Verantwortung besser übernehmen können. In hierarchisch organisierten Einrichtungen hängt die Verantwortung zusätzlich von der Position ab, die jemand einnimmt. Je mehr Entscheidungsbefugnisse und Einfluss jemand hat, desto größer ist auch die Verantwortung für die gesamte Organisation und die von ihr oder ihm abhängigen Menschen. Wer das Geschehen wesentlich steuern kann, ist auch für den Verlauf und die Ergebnisse verantwortlich.

### **Verantwortung tragen und die Berufsrolle klären**

Wer Verantwortung tragen will, kann dies nur dann in angemessener Weise tun, wenn seine Rollen- und Funktionsbilder klar sind. Diese zu klären ist ein unaufhörlicher Prozess, der im Verlaufe eines Arbeitslebens nie wirklich endet. Führungsverantwortung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu tragen, bedeutet in vielen Situationen vor allem, die Verantwortung für die laufenden Prozesse zu übernehmen. Das bedeutet konkret, die eigenen Entscheidungen transparent zu machen, Feedback zu geben und Partizipation zuzulassen und zu fördern. Partizipation meint hier nicht, über alle Vorhaben demokratisch abzustimmen, sondern die Sichtweisen der Beteiligten und Betroffenen in die Entscheidungsfindung einzubeziehen und anschließend klar zu kommunizieren, wie die Entscheidungen, die letztendlich getroffen wurden, zustande gekommen sind. Dieselbe Vorgangsweise gilt auch für Lehrpersonen im Umgang mit Klassen.

Für pädagogische Fachkräfte im Kindergarten und für Lehrpersonen gilt es, sich mit der eigenen Rolle bewusst auseinanderzusetzen (Rollenreflexion) und diese Rolle auch anzunehmen. Lehrerin oder Lehrer sein heißt Erziehungsverantwortung übernehmen sowie Wissen und Fertigkeiten vermitteln. Es kommt darauf an, eine Berufsidentität aufzubauen, sich der eigenen Werte und Vorstellungen bewusst zu werden und diese auch mitzuteilen.

Im Rahmen der Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention geht es darum, alles Handeln unter dem Gesichtspunkt der Gesundheitsförderung zu betrachten. Fragen wie »Was hilft Menschen, ihr Leben besser zu verstehen?« »Was hilft Menschen, ihr Leben besser zu gestalten?« »Was hilft Menschen, Sinn im Leben zu finden?« sind dabei grundlegend. Einschlägige Fortbildungsangebote bieten einen guten Rahmen, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen.

### **Alle Menschen in der Institution in die Gesundheitsförderung einbeziehen**

Wenn im Kindergarten oder in der Schule von Gesundheitsförderung und Prävention gesprochen oder dazu gearbeitet wird, stehen meist die präventiven Maßnahmen für Kinder und Jugendliche und die Stärkung der körperlichen, psychischen und sozialen Ressourcen der Lernenden im Zentrum. Auch die Lehrpersonen und die pädagogischen Fachkräfte im Kindergarten selbst denken in erster Linie an ihre Anvertrauten und sind schnell bereit, ihre eigenen Bedürfnisse und Anliegen in den Hintergrund zu rücken. Doch eine umfassende Gesundheitsförderung ist nur dann möglich, wenn auch die Bedürfnisse der Lehrenden und Betreuenden ernst genommen werden.

Wenn man diese Forderung ernst nimmt, stellt sich auch die Frage, wie man die **eigene Gesundheit fördern** kann und wo die **Grenzen der persönlichen Belastbarkeit** liegen. Das herauszufinden und dann auf sich selbst zu achten und für sich zu sorgen, ist eine wichtige Aufgabe. Diese gelingt manchmal besser mit Unterstützung von außen. In **schwierigen Situationen** kann eine **Supervisionsgruppe** oder eine **Beraterin** oder ein **Berater** dabei helfen.

### **Unterschiedlichkeit beachten – geschlechtersensibel denken und handeln**

Dass Menschen unterschiedlich und einzigartig sind, ist eine Binsenweisheit. Alle pädagogisch Tätigen wissen um die Individualität der Kinder und Jugendlichen und beachten sie, soweit es ihnen möglich ist. Seltener denken sie vielleicht daran, das, was sie für die Heranwachsenden als selbstverständlich erachten, nämlich Individualisierung und Differenzierung, auch für sich selbst in Anspruch zu nehmen. Auch sie sind einzigartige Personen mit individuellen Anliegen und Bedürfnissen.

Für die Gesundheitsförderung ist es auch wichtig zu beachten, dass Männer und Frauen, Jungen und Mädchen in manchen Bereichen unterschiedliche Bedürfnisse und Anliegen haben und dass sie mit manchen Themen und Problemen verschieden umgehen. Das Geschlecht hat in unserer Gesellschaft einen wichtigen Stellenwert und wirkt identitätsbildend, egal, inwieweit diese Differenzen angeboren oder von Geburt an erlernt sind.

Gerade in der Gesundheitsförderung gilt es einerseits, die geschlechtsspezifischen Bedürfnisse, Themen und Erlebensweisen zu beachten und andererseits zu starre Rollenbilder zu erweitern und allen Geschlechtern die Möglichkeit zu eröffnen, voneinander zu lernen.

### **Verschiedene Entwicklungsgeschwindigkeiten berücksichtigen**

Gleichgültig, ob es sich um einzelne Menschen, um Gruppen oder um Organisationen handelt, jedes lebende Wesen und jedes lebendige System hat sein eigenes Entwicklungstempo. Man kann die Geschwindigkeit zwar für kurze Zeit steigern, auf Dauer aufrechterhalten kann man den Spurt aber nicht. Diese Erkenntnis sollte auch in der Gesundheitsförderung beachtet werden. Weder Menschen noch Systeme können in wenigen Jahren zu ihrer optimalen Reife gelangen. Entwicklung braucht immer Zeit und Geduld, manchmal sogar ungeheuer viel davon. Dennoch lohnt es sich, nicht aufzugeben, dem eigenen Tun zu vertrauen und in kleinen Schritten seinem Ziele oder seinem Idealbild stetig ein wenig näherzukommen. Manche Wirkungen von sinnvollen pädagogischen Maßnahmen zeigen sich manchmal erst Jahre später.

Wenn die Menschen in einer Organisation sich unterschiedlich schnell entwickeln, kann es sein, dass Konflikte entstehen, Konflikte zwischen denen, die schnell vorankommen wollen, und jenen, die das Tempo drosseln möchten. Beide Gruppen sind wichtig. Die einen schützen vor Stagnation, die anderen sorgen dafür, dass Bewährtes nicht zu schnell über Bord geworfen wird. Deshalb gebührt beiden Wertschätzung und Aufmerksamkeit.

### **Die Menschen ins Zentrum stellen**

Menschen können sich nur dann optimal entwickeln und lernen, wenn sie ein humanes Lernumfeld vorfinden, in dem sie als einzigartige Personen, aber auch als Teile einer Gemeinschaft wahrgenommen und anerkannt werden, wenn sie als Menschen, Erwachsene und Kinder gesehen werden und wichtig sind.

Schon bei der Schulentwicklung, aber auch bei der Konzeption von Projekten oder bei der Unterrichtsplanung sollten die Bedürfnisse und die Entwicklungspotenziale der beteiligten Menschen berücksichtigt werden. Das bedeutet zum Beispiel auch, Zeiten für wichtige Gespräche einzuräumen und die inhaltliche Auseinandersetzung mit möglichst vielen Beteiligten zu suchen. Den Menschen ins Zentrum zu stellen heißt auch, die Lernumwelt so zu formen, dass sie sich förderlich auf das Kohärenzgefühl der Menschen auswirkt: Schul- und Kindergartenwelt verstehbar und handhabbar zu gestalten und auf Sinnhaftigkeit zu achten.

Sinnhaft wird die Welt für die Lernenden dann, wenn sie die eigenen Fragen an die Welt und das Leben in den angebotenen Inhalten wiederfinden und diese mit persönlichen Erfahrungen, Interessen und Überlegungen verknüpfen können.

## **Gesundheitsförderung konkret**

### **Beispiel Soziales Lernen**

Themen, die sich mit Persönlichkeitsbildung und Sozialem Lernen beschäftigen, stoßen bei Kindern und Jugendlichen meist auf großes Interesse. Wer bin ich? Wer könnte ich sein? Was könnte ich werden? sind zentrale Fragen von Heranwachsenden. Die meisten möchten auch ihre Erfahrungen mit anderen besprechen oder lernen, wie sie Konflikte lösen oder sich durchsetzen können.

Alle diese Lerninhalte sind Themen, die das ganze Leben hindurch aktuell bleiben und die die Erwachsenen genauso beschäftigen wie die Kinder und Jugendlichen. In diesem Bereich hat niemand je ausgelernt, gibt es immer noch etwas zu ergründen, zu erfahren oder etwas Neues auszuprobieren.

### **Beispiel Sexualerziehung**

Auch die meisten Themen einer ganzheitlichen Sexualerziehung, die sich zum Teil mit denen der Persönlichkeitsbildung und des sozialen Umgangs decken, kommen bei den Jugendlichen gut an und gestatten viel gemeinsames Lernen. Eine bedürfnisorientierte Sozial- und Sexualerziehung beschäftigt sich mit den Themen Identität, Geschlechterrollen, Beziehungen, Werte, Körperwahrnehmung, Lebensgestaltung, Zukunftsplanung, Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen, Grenzen setzen und Grenzen akzeptieren und ähnlichem. Daraus ist zu ersehen, dass gerade die Sexualerziehung sehr viel zur Förderung der Lebenskompetenzen und der Gesundheitsförderung allgemein beitragen kann. Außerdem gestatten diese Themen wie wenige andere ein gemeinsames achtsames Lernen von Lehrenden und Lernenden und stärken so das Vertrauensverhältnis zwischen Kindern oder Jugendlichen und ihren erwachsenen Bezugspersonen.

Das Thema Sexualerziehung bietet immer auch eine gute Gelegenheit, die Eltern in die Arbeit einzubeziehen, sei es, dass ein Projekt gemeinsam geplant wird oder dass man zu wichtigen Themen Elternveranstaltungen organisiert oder dass Eltern selbst bestimmte Aufgaben übernehmen und mit den Kindern zuhause gezielt über wichtige Themen reden.

Aus diesem Blickwinkel betrachtet kann eine ganzheitliche Sexualerziehung durchaus als solide Grundlage für die Gesundheitsförderung allgemein und für die gesamte Präventionsarbeit dienen. Andere Präventionsthemen brauchen dann nur noch wenig Raum und müssen nicht zusätzlich von Grund auf bearbeitet werden.

### **Beispiel »Gesundheitsförderung als Leitthema«**

Dieses Beispiel zeigt, wie die Gesundheitsförderung als Leitthema einer Schule im Laufe der Zeit die Schulkultur verändern kann.

**Ausgangspunkt:** Die Schule entwickelt ein Leitbild und stellt dabei die Menschen und ihr Wohlergehen ins Zentrum der Zielformulierung. Das Bild einer Schule, in der sich Lehrpersonen, Schülerinnen und Schüler, aber auch das nichtunterrichtende Personal, ihren körperlichen, psychischen, geistigen und sozialen Bedürfnissen und Möglichkeiten gemäß so gut wie möglich entwickeln können, wird zur zentralen Utopie.

**Konzeptphase:** Im Laufe von zwei Jahren wird ein Konzept erarbeitet, das sich auf die Vereinbarungen der Ottawa-Charta, der Bangkok-Charta und die einschlägigen Dokumente der WHO stützt. Eine Kleingruppe, bestehend aus dem Direktor oder der Direktorin, sechs Lehrpersonen, einer Sekretärin oder einem Sekretär, einem Schulwart und zwei Eltern setzt sich intensiv mit der einschlägigen Literatur auseinander, erarbeitet die Vorschläge und stellt sie regelmäßig in den Plenarsitzungen zur Diskussion. Die Ideen aus der Plenarkonferenz werden wiederum in das Konzept eingebaut. Auch die Kinder werden in die Planung einbezogen. In den Klassen gibt es regelmäßige Gespräche über die Wünsche und Bedürfnisse der Kinder. Viele Ideen, die dort zutage gefördert werden, finden Eingang in das Konzept, so beispielsweise Gestaltungsvorschläge für den Pausenplatz, die Idee, in jede Unterrichtsstunde fünf Minuten Bewegung einzubauen oder der Vorschlag, einmal im Jahr Vater oder Mutter in den Unterricht mitnehmen zu dürfen.

**Pionierphase:** Schon während der Planungsphase werden einzelne Maßnahmen mit den Kindern im Unterricht oder in Projektform, aber auch in den Teams, manches auch in Elterngruppen oder in größeren Gruppen von Lehrpersonen und im Sekretariat ausprobiert. Was funktioniert, wird beibehalten, was Probleme macht, wird erst einmal auf Eis gelegt und abgeändert.

Nach der zweijährigen Konzept- und Experimentierphase wird mit der Umsetzung begonnen. Jedes Jahr sollen mindestens fünf Elemente des Konzeptes umgesetzt werden.

**Umsetzungsphase:** Im ersten Jahr werden folgende Neuerungen eingeführt:

#### **Auf Erwachsenenenebene:**

- Viermal im Jahr sitzen die Lehrpersonen nach der Plenarsitzung bei einem kleinen Imbiss gemütlich beisammen und sprechen über persönliche Themen. Die Sitzung wird dafür um eine halbe Stunde verkürzt. Wer länger bleiben will, ist gerne eingeladen. Zu diesem gemütlichen Beisammensein sind auch Schulwarte und die Angestellten des Sekretariats eingeladen.
- Die Eltern der ersten Klassen werden eingeladen, zwei Stunden lang im Unterricht dabei zu sein, und wer will, kann diese zwei Stunden selbst mit den Kindern gestalten (etwas mit ihnen basteln, malen, ein Handwerk vorstellen, vorlesen und erzählen ...)
- Im 2. Halbjahr entsteht eine Intervisionsgruppe

#### **Auf Kinderebene:**

- Jeden Vormittag gibt es mehrere Bewegungspausen
- Jede Klasse hat ein gesundheitsförderliches Jahresthema, zu dem gearbeitet wird
- Einmal in der Woche werden die wichtigen Ereignisse in der Klasse gemeinsam besprochen, Konflikte gelöst, Probleme erörtert ... Dafür gibt es zwei fest eingeplante Schulstunden
- In jeder Klasse werden Rituale für den Umgang mit Grenzen ausgehandelt
- Eine Woche lang gibt es auf Schulkosten eine gesunde Pause, die die Schülerinnen und Schüler selbst zubereiten

**Regelmäßige Auswertung:** Die Wirkung der Maßnahmen wird regelmäßig überprüft und reflektiert. Innerhalb von 5 Jahren soll das Projekt vollständig umgesetzt sein. Dann soll es mindestens drei Jahre weiterlaufen, damit es seine volle Wirkung entfalten kann. Trotzdem ist es flexibel genug, um an veränderte Situationen angepasst werden zu können.

### **Beispiel »Von der Intervention zur Prävention«**

In diesem Beispiel wird aufgezeigt, wie es möglich ist, von einem besonderen Thema, hinter dem oft besondere Vorfälle liegen, zu einer breiter angelegten Arbeit im Sinne der Stärkung der Lebenskompetenzen zu kommen.

**Ausgangspunkt:** Anfrage, ein Projekt zum Thema »Ich, wir und die anderen« zu machen. Als Zielgruppe werden die Schülerinnen und Schüler von zwei Klassen genannt.

Anlass für die Idee, ein Projekt zu diesem Thema durchzuführen, war die Beobachtung, dass es unter den Kindern immer wieder Reibereien im Umgang miteinander gibt. Ein Ausländerkind, das neu dazugekommen ist, hat zudem Schwierigkeiten, sich in die Klassengemeinschaft zu integrieren, obwohl es sich sprachlich einigermaßen verständigen kann.

**Situationsanalyse:** Im Rahmen einer aktuellen Anfrage für eine Projektbegleitung zum Thema »Ich, wir und die anderen« wird eine kurze Situationserhebung gemacht, aufgrund derselben entschieden wird, welche Maßnahmen im Rahmen des Projektes durchgeführt werden sollen.

Die Situationsanalyse sollte ein klareres Bild dessen ergeben, was in der Klasse (auch bei den Pausen und Ausflügen) an verschiedenen kleinen Gewalttaten (Zerstören von fremden Sachen, Raufereien, verbale Gewalt wie Beschimpfungen usw.) geschieht. Zugleich soll ein Blick darauf geworfen werden, wie es den Lehrpersonen geht, wenn sie bestimmte Situationen erleben und sich dazu entscheiden, einzuschreiten oder nicht einzuschreiten.

**Auseinandersetzung mit dem Thema:** Bei der Sitzung, in der die Beobachtungen gesammelt und systematisiert werden, zeigt sich einmal mehr, dass die Lehrpersonen Situationen sehr unterschiedlich wahrnehmen und entsprechend handeln. Zudem ergibt sich eine längere Diskussion darüber, wann Handeln überhaupt sinnvoll ist. Daraus lässt sich der Schluss ziehen, dass es neben der Arbeit auf Schülerebene auch Fortbildung und Austausch auf der Ebene der Lehrpersonen geben muss.

Die Fortbildung dient dazu, Lehrpersonen mit wichtigen theoretischen Hintergründen für die verschiedenen Phänomene vertraut zu machen und ihnen auch einiges Handwerkszeug zum Umgang mit brenzligen Situationen in die Hand zu geben. Das Hauptaugenmerk wird jedoch darauf gerichtet, wie Kinder unterstützt werden können, damit sie ein gesundes Leben führen und einen konstruktiven Umgang mit Konflikten einüben können. Schnell kommt das Thema »Lebenskompetenzen stärken« aufs Tapet.

**Einbettung in einen größeren Zusammenhang:** Es stellt sich heraus, dass das Projekt vor allem dann sinnvoll ist, wenn es in einen größeren Zusammenhang (Lebenszusammenhang der Kinder und Lehrpersonen) gestellt wird und so Nachhaltigkeit möglich macht. Die Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern wird auf das Schuljahr verteilt und nimmt dadurch nicht einen Sonderstatus als Projekt ein. Stunden zu besonderen Themen werden durch kleine Übungen, die immer wieder eingebaut werden, ergänzt.

## **Weitere Planung und Durchführung**

Im Laufe der weiteren Projektplanung werden folgende Maßnahmen vereinbart:

Im Rahmen eines pädagogischen Tages werden die Lehrpersonen in die Thematik eingeführt.

Weitere Fortbildungsveranstaltungen für Lehrpersonen ebnen den Weg für Gesundheitsförderung und Prävention. Für eventuelle Vorfälle werden standardisierte Formen des Handelns überlegt und ausprobiert. Eine kontinuierliche Supervisionsgruppe bietet Raum für die Reflexion der täglichen Arbeit mit den Kindern und ermöglicht darüber hinaus regelmäßige Fallbesprechungen. Dadurch wird die Kooperation unter den Lehrpersonen deutlich gestärkt.

Auf Schülerinnen- und Schülerebene werden in den einzelnen Klassen Übungen zum Bereich Lebenskompetenzen durchgeführt, mit dem Ziel, die Selbstwahrnehmung der Schülerinnen und Schüler zu verbessern, ihr Einfühlungsvermögen zu steigern, ihnen die Möglichkeit zu einem positiven Umgang mit ihren Gefühlen zu eröffnen und Konflikte angemessen zu lösen.

## **Nach der Arbeit: Eigenes Handeln prüfen**

Eine solide humane Schulkultur kann sich nur entwickeln, wenn die Konzepte und das pädagogische Handeln immer wieder auf seine Wirkung hin überprüft und kritisch hinterfragt werden. Dafür ist es oft auch notwendig, sich im Kollegium, aber auch mit anderen Kindergärten oder Schulen auszutauschen und unterschiedliche Sichtweisen einzubeziehen. Diese können dazu beitragen, die eigenen Werte und Leitbilder zu überprüfen und auf diese Weise Orientierung gewährleisten. Da stellen sich Fragen wie: Was will ich erreichen? Was bedeutet das für andere Menschen? Welchen Sinn hat diese Handlung, bezogen auf die großen Leitlinien? Wie soll die Schulkultur in dieser Einrichtung aussehen, wenn ich sie verlasse? Was kann ich und was können andere dazu beitragen, dass die Umsetzung der Vision gelingt? Was verbindet uns mit anderen und worin unterscheiden wir uns von ihnen? Was können wir von anderen lernen? Was können wir ihnen anbieten?

## Literatur

**Antonovsky, Aaron:** Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Dt. erw. Hg. von Alexa Franke. Tübingen: dgvt-Verlag 1997

**Arbeitszeit und Arbeitsbelastung von Lehrpersonen in Südtirol.** Eine Untersuchung im Auftrag der Autonomen Provinz Bozen–Südtirol, Abteilung Personal und Schulämter der drei Sprachgruppen, in Zusammenarbeit mit den Schulgewerkschaften von AGB-CGIL, SGB-CISL, SGK\_UIL und ASGB. Bozen: Apollis 2006

**Autonome Provinz Bozen– Südtirol (Hg.):** Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Schülerinnen und Schülern. Schuljahr 2005/2006. Bozen 2008

**Badura, Bernhard:** Unterlagen zur Fachtagung Gesundheitsförderung in Universitätskliniken. Bonn 2006

**Bilstein, Eva/Voigt, Annette:** Ich lebe viel. Materialien zur Suchtprävention. -Mühlheim/Ruhr: Verlag a. d. Ruhr 1991

**Enders, Manfred/Hauser, Susanne (Hg.):** Bindungstheorie in der Psychotherapie. 2. Aufl. München/Basel: Reinhard 2002

**Cohn, Ruth C.:** Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion. Von der Behandlung einzelner zu einer Pädagogik für alle. 14. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta 2000

**Das Drogenrisiko Jugendlicher und die Differenzierbarkeit des Rauschmittelkonsums.** Kooperationsstudie zwischen Stadt Innsbruck und der Universität Innsbruck. Ohne Verlag

**Der kleine Stowasser.** Lateinisch-deutsches Schulwörterbuch. bearb. Von Dr. Michael Petschenig / Einleitung und Etymologie von Dr. Franz Skutsch. Wien: Hölder-Pichler-Tempsky 1955

**Deutsches Schulamt (Hg.):** Flüge werden. Suizidprävention durch Stärkung der Lebenskompetenzen in Kindergarten, Schule und Jugendarbeit. Bozen 2004

**Deutsches Schulamt (Hg.):** Handreichung zur Sexualerziehung in der Schule. 2. überarbeitete Aufl. Bozen 2005

**Furman, Ben:** Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben. 5. Aufl. Dortmund: Borgmann 2005

**Jork, Klaus/Peseschkian,Nossrat (Hg.):** Salutogenese und Positive Psychotherapie. Gesund werden – gesund bleiben. Bern: Hans-Huber-Verlag 2003

**Juul, Jesper/Jensen, Helle:** Vom Gehorsam zur Verantwortung. Für eine neue Erziehungskultur. Weinheim und Basel: Beltz 2005

**Juul, Jesper:** Das kompetente Kind. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt TB 2003

**Kern, Walter:** Suchtvorbeugung im Schulalltag; aus: Sucht. Suchtprävention, Dokumentation zur Tagung vom 12. November 1997. Hg. von Dienststelle für Gesundheitserziehung. Deutsches Landesschulamt. Autonome Provinz Bozen. Bozen 1998

**Koller, Gerald/Wörgerbauer, Georg/Wörgerbauer, Hans:** Herzensangelegenheiten. Rückenwind für ein herzgesundes Leben. Wien: Kremayr&Scheriau/Orac 2007

**Leymann, Heinz:** Mobbing – Psychoterror am Arbeitsplatz und wie man sich dagegen wehren kann. Hamburg: Rowohlt 1993

**Lösel, Friedrich:** Die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen unter belastenden Lebensumständen. In: Beziehungsweise 10/28. Mai 98. Wien: ÖIF

**Nuber, Ursula:** Das Konzept Resilienz. In: Psychologie heute, Mai 1999

**Olweus, Dan:** Gewalt in der Schule. Bern/Göttingen/Toronto/Seattle: Huber Verlag 1995

**Peseschkian, Nossrat:** Steter Tropfen höhlt den Stein. Mikrotraumen – Das Drama der kleinen Verletzungen. Frankfurt am Main: Fischer TB 2005

**Postman, Neil:** Keine Götter mehr. Das Ende der Erziehung. München: DTV 1997

**Rotthaus, Wilhelm:** Wozu erziehen? Entwurf einer systemischen Erziehung. 6. Aufl. Heidelberg: Carl Auer Verlag 2007

**Schaarschmidt, Uwe** (Hrsg.): Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrberuf – Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes. 2. Aufl. Weinheim und Basel: Beltz Verlag 2005

**Schiffer, Eckhard:** Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Weinheim/Basel: Beltz TB 2001

**Schulz von Thun, Friedemann:** Miteinander reden 3. Das „innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation. 11. Aufl. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt 1998

**Sennett, Richard:** Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus. Aus dem Amerikanischen von M. Richter. 2. Aufl. Berlin: BvT Berliner Taschenbuchverlag 2006

**Springer, Alfred:** Sexuelle Gewalt – sexualisierte Gewalt. In: Psychiatria Danubina, - Zagreb, Croatia 2005; Vol. 17, No. 3-4, pp 172-189 Conference paper - © Medicinska naklada

**Tozzi, Silvia:** il cervello degli adolescenti: a work progress. Sintesi delle ultime ricerche neuropsicologiche sullo sviluppo del cervello degli adolescenti. Materiale per corso di formazione in Psicologia giuridica, psicopatologia e psicodiagnostica forense, 2005

**Welter Enderlin, Rosemarie/ Hildenbrand, Bruno (Hg.):** Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg: Carl Auer 2006

## **Literatur aus dem Internet und unveröffentlichte Materialien**

### **Bangkok Charta für Gesundheitsförderung in einer globalisierten Welt:**

[www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/fileadmin/user\\_upload/publikationen/Bangkok-Charta.pdf](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/fileadmin/user_upload/publikationen/Bangkok-Charta.pdf)

**Dimensionen in Anlehnung an das anthropologische Orientierungsmodell** von Johannes Schilling. Seminarunterlagen

**Europäisches Parlament** – Leitfaden. 4.8.5. Gesundheitsschutz und Sicherheit am Arbeitsplatz. In: [www.europa.eu/facts/4\\_8\\_5\\_de.htm?textMode=on](http://www.europa.eu/facts/4_8_5_de.htm?textMode=on) vom 08.06.2008

**Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung.** In:

[www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010827\\_2?language=German](http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010827_2?language=German) (03. Juli 2008, 16.43 Uhr)

**Strobel, Alexander:** Sensation seeking und die Alternative Five. In: [www.urz.tu-dresden.de/~as34/traids-zuckerman-referat-georges.pdf](http://www.urz.tu-dresden.de/~as34/traids-zuckerman-referat-georges.pdf)

[www.zitate-online.de/literaturzitate/allgemein/54/kaum-verloren-wir-das-ziel-aus-den-agen.html](http://www.zitate-online.de/literaturzitate/allgemein/54/kaum-verloren-wir-das-ziel-aus-den-agen.html); 30. August 2007, 16.27 Uhr



## **Erstellt von den Mitgliedern der Arbeitsgruppe Lebenskompetenzen stärken**

<b>Theodor Seeber</b>	Deutsches Schulamt, Leiter der Arbeitsgruppe
<b>Annalies Tumpfer</b>	Deutsches Schulamt
<b>Lois Kastlunger</b>	Ladinisches Schulamt
<b>Bernadette Griebmair</b>	Kindergartendirektion Mühlbach
<b>Brigitta Moser</b>	Grundschulsprengel Klausen II
<b>Gertrude Ronacher</b>	Mittelschule »Karl Meusburger« Bruneck
<b>Gaby Steinbrecher</b>	Handelsoberschule Bruneck
<b>Barbara Paggi</b>	Dienst für Abhängigkeitserkrankungen, Gesundheitsbezirk Bruneck
<b>Andreas Huber</b>	Psychologischer Dienst, Gesundheitsbezirk Bruneck
<b>Edmund Senoner</b>	Bad Bachgart, Gesundheitsbezirk Brixen
<b>Maria Pia Zitturi</b>	Freiberuflerin
<b>Christine Mairhofer</b>	Elternvertreterin
<b>Anna Steinmann</b>	Fachschule Salern, Abteilung für Land-, forst- und hauswirtschaftliche Berufsbildung
<b>Franz Oberleiter</b>	Bezirksgemeinschaft Pustertal

### **Titelfoto:**

Anna Steinmann, Fachschule Salern

### **Druck:**

Landesdruckerei

November 2010

**Herausgeber:**

Deutsches Schulamt

Dienststelle für Unterstützung und Beratung

39100 Bozen, Amba-Alagi-Straße 10

Tel. 0471 417660, Fax 0471 417669

SA.Dienststelle@schule.suedtirol.it

[www.provinz.bz.it/schulamt](http://www.provinz.bz.it/schulamt)

