

# Schule gesundheitsfördernd gestalten

Aktuelle Themen und Entwicklungen in der gesundheitsfördernden Schule



Tagungsband zur Konferenz  
am 10. und 11. März 2009  
in Wien



## Inhaltsverzeichnis

	Vorwort .....	3
1	PLENARVORTRÄGE	
	Wie lernt der Mensch? .....	4
	Motivation im Kontext der neuronalen Lernforschung Martin Korte, Technische Universität (TU), Braunschweig	
	Die Schule als Ort der Kommunikation und des Wachstums .....	7
	Reinhold Miller, Lehrer/innen-Fortbildung, Deutschland	
	Lernen ist genial .....	11
	Gehirn-gerecht lernen nach Vera F. Birkenbihl Dieter Böhm, brain consult, Deutschland	
	Das Schweizerische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen .....	14
	Edith Lanfranconi, Schweizer Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen (SNGS)	
	Gute Schule – Gesunde Schule? .....	18
	Erfahrung in der Begleitung von gesundheitsfördernden Projekten aus Deutschland Peter Paulus, Leuphana Universität, Lüneburg	
2	WORKSHOPS	
	Workshop 1: Bewegte Schule oder „homo sesselis“? .....	21
	Leitung: Hannes Pratscher, Institut pratscher, leben & bewegen, Niederösterreich	
	Workshop 2: Schulessen – Verhältnisprävention & Genuss .....	24
	Leitung: Karin Kaiblinger, Kaiblinger & Zehetgruber OEG, gutessen consulting, Wien	
	Workshop 3: Mit Zuversicht gesund und erfolgreich in die Zukunft gehen .....	26
	Psychosoziale Gesundheit in der Schule Leitung: Gundl Kutschera, Wien	
	Workshop 4: Schulische Suchtprävention mit KICK-Faktor .....	27
	Konsequent – interessant – cool – kompetent Leitung: Brigitte Fitsch, kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz, Innsbruck	
	Workshop 5: Bildung ist Chance .....	30
	Lernen unter schwierigen Bedingungen möglich machen Leitung: Jürgen Schwarzbach, Deutschland	
3	WORLDCAFÉ, PROJEKTE, LEBENSLÄUFE, LITERATURTIPPS	
	Worldcafé .....	32
	11 Projekte kurz vorgestellt .....	33
	Kurze Lebensläufe der Vortragenden .....	34
	Literaturtipps .....	37



## Liebe Leserin, lieber Leser!

Laut der internationalen Forschungsarbeit „Health Behaviour of School Children“ (HBSC) ist der Anteil der 13-jährigen Schülerinnen und Schüler, die ihren Gesundheitszustand als „ausgezeichnet“ beschreiben, innerhalb von zwölf Jahren von 51 Prozent auf 35 Prozent zurück gegangen. Bewegung kommt zu kurz, gesunde Ernährung ebenfalls. Auch Lehrerinnen und Lehrer sind häufig besonders hohen gesundheitlichen Belastungen ausgesetzt. Eine Studie zeigt zum Beispiel, dass sie im Vergleich zum Durchschnitt der Angestellten vier Mal so oft von Übelkeit und drei Mal so oft von Schlafstörungen und Mattigkeit betroffen sind. Genug zu tun also für die Gesundheitsförderung. Der Fonds Gesundes Österreich hat die Schule deshalb zu einer jener drei prioritären Lebenswelten erklärt, in denen bevorzugt Projekte der Gesundheitsförderung geplant und umgesetzt werden sollen. Schulen sollen zu Orten werden, wo

- Gesundheit gefördert wird
- persönliche Gesundheitspotenziale entwickelt werden
- Gesundheitsrisiken thematisiert und eliminiert werden
- und sich alle Beteiligten wohl fühlen und die besten Voraussetzungen für einen guten Lernerfolg vorfinden.



**Mag. Christoph Hörhan**  
Leiter des Fonds Gesundes Österreich

Wie diese Ziele in die Praxis umgesetzt werden können und welches theoretische Know-how dafür die Grundlage bildet, war Inhalt der Tagung „Schule gesundheitsfördernd gestalten“ des Fonds Gesundes Österreich im März 2009 in Wien. Neben aktuellen Erkenntnissen aus der neuronalen Lernforschung und der Kommunikationstheorie wurden auch Erfahrungen aus den Netzwerken für schulische Gesundheitsförderung in den Nachbarländern Deutschland und Schweiz in spannenden Referaten thematisiert. „Gehirn-gerechtes“ Lernen, gesundes Essen in der Schule, Bewegungsprogramme und Suchtprävention waren weitere Themen, die bei der Veranstaltung präsentiert und diskutiert wurden.

Die Konferenz diente nicht nur dem Wissenstransfer, sondern auch der Vernetzung zwischen österreichischen Akteurinnen und Akteuren im Bereich der schulischen Gesundheitsförderung. Dazu hat besonders auch das „Worldcafé“ beigetragen, bei dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in entspannter Atmosphäre in Groß- und Kleingruppen in einen intensiven persönlichen Austausch treten konnten. Der vorliegende Tagungsband fasst die wichtigsten Inhalte der Konferenz zusammen. Wir wünschen Ihnen bei der Lektüre viel Vergnügen und zahlreiche Anregungen für gesundes Lehren und Lernen.



**Ing. Petra Gajar**  
Gesundheitsreferentin

## Wie lernt der Mensch? – Motivation im Kontext der neuronalen Lernforschung

Martin Korte, Technische Universität (TU), Braunschweig

**Was macht menschliches Lernen aus? Wie können Konzentration und Lernmotivation erhöht werden? In seinem Plenumsreferat beantwortete Univ.-Prof. Martin Korte diese Fragen aus neurowissenschaftlicher Sicht.**

Geistesgegenwart oder auch Aufmerksamkeit ist nicht einfach da. Sie stellt sich als eine Folge einer Tätigkeit ein. Aufmerksamkeit kann gesteuert werden, wie der Lichtkegel eines Theaterscheinwerfers. In welchem Ausmaß dies möglich sein kann, kann ein Filmexperiment zeigen, das im Internet unter <http://viscog.beckman.illinois.edu/flashmovie/15.php> abrufbar ist. Versuchen Sie sehr genau mitzuzählen, wie oft das Team in den weißen T-Shirts den Basketball hin und her wirft. – *Die richtige Lösung finden Sie am Ende dieses Beitrages.*

### Motivation ist wesentlich

Auf physiologischer Ebene ist der Botenstoff Dopamin als Antriebsstoff für das Gehirn von großer Bedeutung:

- Er steuert die selektive Aufmerksamkeit.
- Er spielt eine Rolle bei der Bewegungskontrolle.
- Er ist für das Arbeitsgedächtnis und das Erwartungssystem des Gehirns, also die Motivation wichtig.

Auf kognitiver Ebene muss der Aufmerksamkeit ein erreichbares Ziel gesetzt werden, um auch für entsprechende Motivation zu sorgen. Für den Unterricht heißt das vor allem auch, dass dessen Ziele sehr klar definiert und an die Kapazitäten der Schüler/innen angepasst werden müssen. Das gilt gerade auch für jene Dinge, die ein Schüler oder eine Schülerin noch nicht so gut beherrscht. Hier müssen Zwischenziele definiert werden, die für die jeweiligen Schüler/innen voraussichtlich erreichbar sind. Statt ständig frustriert zu werden, haben sie dann erste Erfolgserlebnisse. Diese freudigen Erfahrungen prägen sich ein und können die Motivation für den jeweiligen Gegenstand erhöhen. Allgemein betrachtet stellt sich ein „Flow“, also ein optimaler Fluss des Arbeitens und Lernens, am ehesten

dann ein, wenn die Höhe der Anforderungen an uns und unsere Kompetenz diese zu lösen in einer Balance zueinander stehen. Anforderungen welche die Problemlösungsfähigkeiten der jeweiligen Individuen weit unterschreiten können Langeweile oder gar Apathie auslösen. Zu hohe Anforderungen können zu Unruhe, Stress und Angst führen.

### Verbessert Belohnung die Motivation?

Eine wissenschaftliche Studie hat sich mit der Frage auseinandergesetzt, inwieweit Belohnungen die Motivation für ein Verhalten verbessern. Psychologen der Stanford Universität und der Universität von Michigan haben 51 Kinder zwischen drei und fünf Jahren beobachtet, die besonders gerne Bilder malten – also dazu bereits innerlich motiviert waren. Nach dem Zufallsprinzip wurden die Vorschulkinder drei verschiedenen Gruppen zugeordnet:

- Die erste Gruppe wurde vorab informiert, dass sie für das Malen anschließend mit einer Auszeichnung durch ein Zertifikat belohnt werden würde.
- Die zweite bekam ebenfalls ein Zertifikat, wusste vorher aber nichts davon.
- Die dritte Gruppe bekam nichts.

Das Resultat: Die innere – oder auch intrinsische – Motivation der Kinder, die mit einer Belohnung rechneten, nahm wesentlich ab. Sie investierten nur noch die Hälfte ihrer Zeit ins Malen. Die Müllerei der Kinder ohne jedwede Belohnung lag hingegen mit rund 15 Prozent der investierten freien Zeit deutlich höher. Das wurde nur noch durch die Gruppe mit Überraschungspreisen übertroffen. Sie investierten fast 20 Prozent ihrer Zeit in neue Bilder. Dieses Resultat wird auch „Korruptionseffekt“ genannt: Die äußere oder auch „extrinsische“ Belohnung verdrängt die vorhandene innere oder auch „intrinsische“ Motivation. Statt dem Spaß und der Freude, die ursprünglich empfunden wurden, drängt sich in den Vordergrund, dass eine Belohnung erwartet wird.

### Die innere Motivation ist am stärksten

Nichts ist stärker als die innere Motivation. Das lässt sich auch auf physiologischer und neuronaler Ebene zeigen. Nervenzellen berechnen im Vorhinein den zu erwartenden Ertrag einer Handlung. Je überraschender ein Ergebnis, umso größer die hirneigene Beloh-

nung, etwa indem körpereigene Opioide ausgeschüttet werden, die Wohlgefühl oder sogar Euphorie auslösen können. Zum „Motivationscocktail“ im Gehirn zählen aber auch der schon erwähnte Botenstoff Dopamin, der das Arbeitsgedächtnis, die Leistung und die Aufmerksamkeit positiv beeinflusst sowie Oxytoxin, das in einem Zusammenhang zu persönlichem Einsatz, aber auch zu sozialen Bindungen steht. Voraussetzungen dafür, dass diese Stoffe auch ausgeschüttet werden, sind Interesse, soziale Anerkennung, persönliche Wertschätzung, gute Vorbilder, Chancen auf Erfolg, Fairness, aber auch, dass Ansprüche gestellt werden.

### **Vorbilder und Nachahmungslernen**

Studien zeigen auch, dass für den Erfolg von Unterricht die innere Einstellung einer Lehrerin oder eines Lehrers zu einem Thema von größerer Bedeutung ist als deren Fachwissen. Denn Lehrkräfte und Eltern vermitteln mehr Botschaften über Gesten und wie sie etwas sagen, als über Fakten. Auf neuronaler Ebene ist im Hinblick auf die Wirkung von Vorbildern und das Nachahmungslernen vor allem auch auf die Spiegelneuronen hinzuweisen. Das sind Nervenzellen, die im Gehirn während der Betrachtung eines Vorgangs die gleichen Potenziale auslösen, wie sie dann entstünden, wenn dieser Vorgang nicht nur passiv betrachtet, sondern aktiv gestaltet würde. Die Spiegelneuronen wurden 1995 bei Affen im Tierversuch entdeckt. Sie können durch motorische Handlungen aber auch durch Handlungen mit emotionaler Färbung aktiviert werden. Diese Zellen sind vermutlich auch als biologische Grundlage für soziale Aspekte wie die Empathie wesentlich, also für die Fähigkeit, sich in die Lage anderer Menschen versetzen und mit diesen mitfühlen zu können.

### **Das Gedächtnis gibt es nicht**

Um etwas zu lernen, müssen wir es in unserem Gehirn in dafür spezialisierten Arealen abspeichern. Aus Sicht der Neurowissenschaften gibt es also nicht „das“ Gedächtnis, sondern verschiedene Gedächtnisstrukturen in menschlichen Gehirnen. Dabei werden explizite und implizite Systeme unterschieden, je nachdem, ob sich die Gedächtnisinhalte in Worte fassen lassen oder nicht. Zum „expliziten“ oder bewussten Gedächtnis zählen das motorische Gedächtnis sowie das so genannte „Priming-Gedächtnis“, welches das Wiedererkennen von Reizen ermöglicht. Im Bereich des

„expliziten“ oder auch bewussten Gedächtnisses wird zwischen dem „Autobiografischen Gedächtnis“ und dem „Faktengedächtnis“ unterschieden, denen auf organischer Ebene das Limbische System und die Großhirnrinde zuzuordnen sind.

Das Limbische System ist eine Art Flaschenhalsstruktur des Gedächtnisses und fragt bei jeder Situation: Warum soll ich hinhören, lernen oder üben? Worin wird die Belohnung dafür voraussichtlich bestehen? Und diese Vorhersage geschieht aufgrund von gemachten Erfahrungen – und die meisten sind hier unbewusst. Das Gedächtnis wirkt damit auch immer in die Zukunft hinein, es strukturiert die Welt, die wir wahrnehmen und was wir lernen wollen. Das Limbische System vermittelt Gefühle, Affekte, Motivation und ist der eigentliche Kontrolleur des Lernerfolges. Zusammenfassend lässt sich mit dem griechischen Geschichtsschreiber Plutarch auch feststellen: „Der Geist ist kein Schiff, das man beladen kann, sondern ein Feuer, das man entfachen muss.“

## Praxistipps für Schüler/innen, Lehrer/innen und Eltern

### Lehrer/innen und Eltern sollten:

- sehr genau die Motivationslage der Kinder beachten, denn keine äußere Motivation ist so stark wie der innere Antrieb
- Belohnungen variieren
- Ziele so setzen, dass sie herausfordern, aber nicht überfordern.

### Schüler/innen sollten:

- sich den Lernstoff nicht eintrichtern, sondern versuchen, Zusammenhänge zu verstehen
- eigene Problemlösungen suchen, denn nur dies aktiviert das Belohnungszentrum des Gehirns, was für das Lernen von neuem Wissen besonders wichtig ist
- Selbstversuche machen, auch Hungergefühl kann ja beispielsweise nicht durch Zuschauen befriedigt werden
- klare Standards und Grenzen setzen und dem Gehirn dadurch Orientierung geben
- Reizüberflutung des Gehirns verhindern.

### Die Ziele einer Schule müssen klar definiert sein und können beispielsweise umfassen:

- fachliches Basiswissen aufzubauen
- den Willen zur Kooperation zwischen Lernenden, Lehrenden und Eltern zu pflegen
- die sportliche Betätigung mit Kindern zu verstärken
- Gesundheitserziehung durchzuführen.

Das Wichtigste, was eine Schule leisten muss ist jedoch, konstruktive, das Lernen fördernde Beziehungen zwischen Lehrer/innen, Schüler/innen und Eltern herzustellen.

*Die Lösung für das Filmexperiment:*

*Das weiße Team wirft den Ball 17 mal hin und her. – Kann es sein, dass Sie bei der Konzentration auf die Spieler/innen in den weißen T-Shirts etwas übersehen haben. Zum Beispiel den schwarzen Gorilla der mitten durch das Bild marschiert ist? – Das zeigt, wie hoch selektiv das menschliche Gehirn bei der Informationsaufnahme vorgehen kann. Selektivität ist eine wesentliche Vorbedingung des Lernens. Wir treffen stets eine sehr begrenzte Auswahl aus der fast unendlich großen Zahl an Informationen, die für uns verfügbar sind.*

## Die Schule als Ort der Kommunikation und des Wachstums

Reinhold Miller, Lehrer/innen-Fortbildung, Deutschland

**„Es braucht mindestens zwei, damit einer sich kennen lernt“, hat der britische Kommunikations-theotiker Gregory Bateson festgestellt. Worauf es bei der Kommunikation in der Schule ankommt und wie diese zu einem Ort des Wachstums werden kann, zeigte Dr. Reinhold Miller in seinem Plenumsreferat. Rollenspiele mit Teilnehmer/innen auf der Bühne machten die theoretischen Ausführungen zu den Themen Kommunikation, Gesprächsführung und Beziehung praktisch erlebbar. Hier die wichtigsten Stichworte zu den Inhalten des Referats.**

Stellen Sie sich vor, ein Pärchen im Teenageralter, Junge und Mädchen, kommt in der Schule auf Sie zu und fragt Sie: „Herr Lehrer, wie oft pro Woche haben Sie denn Sex?“. – „Was lässt sich darauf antworten?“, fragte der Plenumsreferent Dr. Reinhold Miller die Tagungsteilnehmer/innen. Als Feedback erhielt er zum Beispiel Folgendes: ein überzeugtes: „Das geht Dich nichts an“ oder auch scherzhaft: „So oft, das glaubst Du nicht“.

Was der Vortragende mit diesem und anderen amüsanten und interessanten Praxisbeispielen zeigen wollte, war vor allem, dass Schulen nicht nur Stätten sind, die dem Lehren und Lernen von Sachinformationen dienen. Sie sind vor allem auch Orte der Begegnung und des Austausches zwischen Menschen. Worauf es bei der Kommunikation zwischen Schüler/innen und Lehrer/innen ankommen kann und welche überaus vielfältigen Aspekte diese hat, war im Folgenden Kerninhalt des Referats. Durch Rollenspiele mit Teilnehmer/innen, die sich auf das Podium wagten, konnte das Publikum sehr plastisch nachvollziehen, was gelingende Kommunikation ausmacht.

Die These des Referenten: Dass an den Schulen Wert auf positive und konstruktive Formen der Kommunikation gelegt wird, ist letztlich auch die wesentliche Grundlage dafür, dass Schulen Orte des persönlichen Wachstums sein können – für jede einzelne Schülerin und jeden einzelnen Schüler und ebenso für die Lehrpersonen. Im Folgenden werden einige zentrale As-

pekte von Kommunikation und Wachstum an Schulen skizziert, die auch in dem Referat thematisiert wurden.

### 1. ICHzen statt Duzen

Kehren wir zu dem eingangs genannten Beispiel zurück. Die Antwort, „So oft das glaubst Du nicht“ mag schlagfertig sein und die Replik: „Das geht Dich nichts an“, wird wohl auf Überzeugung beruhen. Das heißt: Es ist ihr ein wesentliches Element gelingender Kommunikation zu eigen, nämlich Echtheit oder auch Authentizität der Aussagen. Ein anderes wichtiges Merkmal fehlt jedoch, wie der Vortragende erläuterte. Aussagen in der ICH-Form bieten nämlich bessere Voraussetzungen für einen konstruktiven Dialog als solche in der DU-Form. In der ICH-Form zu sprechen, legt die Basis dafür in Gesprächen „bei sich zu bleiben“. Statt der Antwort: „Das geht Dich nichts an!“, könnte also zum Beispiel gesagt werden: „Das möchte ich für mich behalten, weil es etwas sehr Persönliches ist.“

Das zeigt sich am besten in konflikträchtigen Situationen. Stellen Sie sich vor, Sie ärgern sich, weil ein Schüler immer wieder zu spät in ihre Stunde kommt. Dann könnten Sie vielleicht zum ihm sagen: „DU kommst immer zu spät“. Aber Sie könnten auch sagen: „ICH will nicht immer auf Dich warten“. Ersteres wird voraussichtlich ausschließlich als Vorwurf wahrgenommen werden und ist wahrscheinlich wesentlich schwerer anzunehmen als die Aussage mit Bezug zu Ihnen selbst und Ihren Gefühlen.

Oder wir denken an einen Disput zwischen Kolleg/innen: „Du hast aber komische pädagogische Ansichten“ kann auch durch die Aussage: „Ich verstehe Deine pädagogischen Ansichten nicht“, ersetzt werden. Der sachliche Inhalt bleibt derselbe, der emotionelle ist jedoch sehr unterschiedlich. Wer in Gesprächen „bei sich bleibt“, nimmt ihnen die „Vorwurfsmentalität“ und gibt dem anderen Gelegenheit „zu sich zu kommen“. Das ist die wichtigste Voraussetzung für einen zwischenmenschlichen Dialog.

### 2. Echtheit

Authentizität ist, wie erwähnt, für das Gelingen von Kommunikation wesentlich. Der deutsche Experte für psychosomatische Medizin und „Glücksforscher“ Univ.-Prof. Dr. Joachim Bauer aus Freiburg hat sogar festgestellt, dass Menschen und speziell Lehrer/innen eben deswegen häufig erkranken, weil sie vermeintlich

nicht authentisch sein dürfen. Oft ist es an den Schulen so, dass Lehrer/innen glauben, sich verkrampfen zu müssen und die Schüler/innen ebenso. Authentische Kommunikation besteht hingegen darin, die tatsächlichen Gefühle, Gedanken und Erlebnisse in Bezug zu anderen zu setzen. Es geht darum, etwas aus Echtheit heraus zu sagen, und es gleichzeitig wertschätzend so zu dosieren, dass es den Kommunikationspartner/innen angemessen ist.

### 3. Verstehen

Ein weiteres Praxisbeispiel: Als gebürtiger Bayer fragte der Referent einmal eine Hamburger Gruppe, mit der er arbeitete, ob sie ihn denn verstehen würde. Er erhielt als Antwort: „Sprechen Sie nur so weiter. Das erinnert mich an Urlaub.“ – Unser Hören und unser Verstehen ist immer durch unsere Persönlichkeit, Lebensgeschichte, zwischenmenschlichen Erfahrungen und zahlreiche weitere individuelle Faktoren geprägt. Deshalb können wir auch nicht mit Sicherheit wissen, nachvollziehen oder verstehen, was andere in einer bestimmten Situation wirklich empfinden. Verstehen wird jedoch erleichtert, wenn Menschen gemeinsame Erfahrungen, eine gemeinsame Sprache, Geschichte und Kultur haben.

In seinem Buch „99 Schritte zum professionellen Lehrer – Erfahrungen, Impulse, Empfehlungen“, Seelze, 5. Auflage 2010, gibt Reinhold Miller folgende 10 Tipps

zur Förderung des Verstehens:

- Sich mental auf den Gesprächspartner einstellen, ihm Respekt und Wertschätzung entgegenbringen und sich Zeit nehmen.
- Sich klar mitteilen.
- Botschaften „übersetzen“ und wiedergeben, was man „eigentlich“ gehört hat (das Gesagte ist nicht immer auch das wirklich Gemeinte).
- Zuhören – und in kurzen Sequenzen antworten.
- Wahrnehmen, wie die Nachrichten beim Gesprächspartner ankommen und gegebenenfalls nachfragen.
- Bei Kritik und Vorwurf die eigentlichen Mitteilungen heraushören, Konter, Rechtfertigung und Zurückschießen vermeiden.
- Um Vereinbarungen, Absprachen und Lösungen bemüht sein.
- Ein Gespräch ohne schlechtes Gewissen beenden, wenn keine Einigung möglich ist.
- Dritte als Klärungshelfer hinzuziehen, wenn es für die Beteiligten förderlich ist.
- Feedback geben und einholen: Wie haben wir gegenseitig aufeinander gewirkt?

Wie „Konfrontationen“ zu Gesprächen werden können, in denen Menschen einander „auf Augenhöhe begegnen“, zeigt auch folgende Grafik:



#### 4. Das WAS und das WIE

Der Lehrberuf gehört zu den Beziehungsberufen. Die Arbeit von Schulleiter/innen besteht zu 70 bis 80 Prozent aus Kommunikation und Beziehungsarbeit – und die von Lehrer/innen dürfte dem nicht nachstehen. Das zeigen auch folgende Aspekte:

- Unterricht ist Interaktion und Beziehungsgeschehen.
- Gespräche mit Schüler/innen und Eltern über deren Probleme, Nöte, Sorgen, Erwartungen, Wünsche gehören zum Schulalltag.
- Auseinandersetzungen und Konflikte in Kollegien, mit dem Schulträger, in der Öffentlichkeit sind keine Seltenheit.

Beim Unterrichten stehen also nicht fachliche und didaktische Fragestellungen im Vordergrund, sondern vielmehr zwischenmenschliche Beziehungen. Was das für die Interaktion und Kommunikation in der Schule bedeutet, zeigt zusammenfassend auch die folgende Grafik. Die Sachebene und speziell die Lehr- und Lernziele bilden die Spitze der Pyramide, die breite Basis setzt sich jedoch aus Emotionen und zwischenmenschlichen Erfahrungen zusammen. Kurz gesagt: die Beziehungen sind die Grundlage dafür, was auf sachlicher Ebene möglich ist – und was nicht.



#### 5. „Übersetzungen“

„Übersetzungen“ können, wie schon erwähnt, dazu beitragen, das Verstehen zwischen Menschen zu verbessern und zu fördern. Konkret geschieht dies zum Beispiel durch „aktives Zuhören“. Das bedeutet, dass der Zuhörer nachfragt, ob der Sprecher eine Aussage tatsächlich so gemeint hat. Die Zuhörerin oder der Zuhörer kann zum Beispiel folgende Formulierungen verwenden, um seine Interpretation der Aussagen der Sprecherin oder des Sprechers einzuleiten:

- „Ich verstehe Dich so, nämlich...“
- „Ich höre heraus, dass Du...“
- „Meinst Du es so oder so...?“

Es ist stets lohnend, sich Zeit für solch einen Feedbackprozess zu nehmen und so das gegenseitige Verständnis zu erhöhen. Das gilt gerade auch für Situationen, in denen der oder die andere verbal aggressiv wird. Hier gilt es, nicht ebenso aggressiv zu kontern. Hinter der verbalen Aggression verbergen sich oft tiefer liegende Gefühle oder Probleme des Sprechers. Auf Gegenaggression zu verzichten, ist aber nicht damit gleichzusetzen, sich alles gefallen zu lassen.

## 6. Individuelle Lernförderung

Ein weiteres Praxisbeispiel: Die Lehrerin zeichnet das Bild einer Katze auf die Tafel. Ein wichtiges Detail lässt sie dabei aus. Auf die Frage: „Was fehlt der Katze?“ antworten 24 Schüler/innen: „Der Schwanz“. Die 25. Schülerin aber sagt: „Ein Schälchen Milch“. Hier geht es nicht darum, ob die Antwort falsch oder richtig ist. Das Beispiel zeigt vor allem die große Kreativität der betreffenden Schülerin. Und es verweist darauf, wie wichtig es ist, die Schüler/innen in ihrer Individualität zu erkennen und zu fördern. Ebendies zeichnet auch jene Länder aus, die bei der PISA-Studie zum internationalen Vergleich der Schulleistungen besonders gute Ergebnisse erzielten.

## 7. Persönliches Wachstum fördern

Heute ist an den Schulen und in den Klassenzimmern große Heterogenität der Schülerinnen und Schüler der Normalfall. Oft stammen sie auch aus vielen verschiedenen Kulturkreisen. Das heißt, sie können sehr unterschiedliche Lebenserfahrungen, Wissensbestände, Verhaltensweisen und Einstellungen haben. Das reicht von unterschiedlichen Lernvoraussetzungen bis zu differierenden Auffassungen davon, wie sich ein „richtiger“ Junge und ein „richtiges“ Mädchen verhalten sollten. Umso wichtiger ist es, die Schülerinnen und Schüler in ihrer Individualität wahrzunehmen, zu akzeptieren und zu stärken und ihr persönliches Wachstum zu fördern. Sie müssen an den Schulen die Möglichkeit haben, sich als Teil einer Gemeinschaft zu erleben und nicht ausgegrenzt zu werden. Lehrerinnen und Lehrer sollten sich denken: Jede und jeder, die bei mir in der Klasse sitzen, kann als Person schon so viel. Ich schaue einmal, was ich daraus machen kann. Dazu gehört letztlich auch die Stärkung des Lernens und der Leistung, damit die Schülerinnen und Schüler erfahren können: Ich kann etwas. Ich werde gefördert. Ich entwickle mich weiter.

## Lernen ist genial – Gehirn-gerecht lernen nach Vera F. Birkenbihl

Dieter Böhm, brain consult, Deutschland

**Lernen muss spielerisch sein: Das ist eine der wesentlichen Thesen von Vera Felicitas Birkenbihl. Dr. Dieter Böhm ist seit 2004 erster zertifizierter Trainer der Methoden der deutschen Sachbuchautorin und Expertin für innovative Lehr- und Lerntechniken. In einem Plenumsreferat und bei einem Workshop im Rahmen der Tagung „Schule gesundheitsfördernd gestalten“ erläuterte er, weshalb Lernen „gehirn-gerecht“ erfolgen sollte und worauf es dabei ankommt.**

Schätzen Sie bitte den fehlenden Wert:

X	15	16	17	18	19	20
Y	427	546	680	980	1635	???

Die Antwort finden Sie am Ende dieses Beitrages.

Anhand von Beispielen wie diesem lässt sich einerseits zeigen, dass es für die Lösung von Problemstellungen oft notwendig ist, neue, kreative Denkpfade zu beschreiten. Andererseits wird ein Grundprinzip des Lehrens und Lernens nach den „gehirn-gerechten“ Methoden von Vera Felicitas Birkenbihl illustriert: Wenn Lernen spielerisch und entdeckend erfolgt und das Entdecken mit einem Aha-Effekt verbunden ist, dann werden Inhalte leichter und besser eingepreßt. In seinem Referat und seinem Workshop zum gehirngerechten Lernen ließ Dr. Dieter Böhm die Tagungsteilnehmer/innen zahlreiche derartige verblüffende Übungen erproben – was zu angeregtem Mitmachen und herzlichem Lachen führte.

### Gehirn-gerecht lernen

Was ist unter „Neurodidaktik“, „gehirn-gerechtem“ oder „gehirn-konformem“ Lernen zu verstehen? Dahinter steht der Wunsch, das Gehirn beim Lernen zu unterstützen. Aber wieso eigentlich? Denn unser Gehirn ist ein Lernorgan und kann gar nicht anders als lebenslang dauerhaft zu lernen. Allerdings lernt das Ge-

hirn manchmal schneller und manchmal eben nicht. Durch jene Lehr- und Lern-Methoden, die aktuell an zahlreichen Schulen und ebenso an Weiterbildungsinstitutionen für Erwachsene noch vorherrschen, wird unser Gehirn nicht ausreichend angeregt. Deshalb lernen wir mit diesen Techniken eher langsam oder gar nicht, meint Vera F. Birkenbihl. In ihren zahlreichen Büchern zu diesem Thema, wie etwa dem Titel „Trotzdem Lehren“ plädiert sie deshalb vor allem für zwei Dinge:

- Schulen müssen ein Ort des Lernens sein/werden (kein Ort des Belehrt-Werdens) und
- Lernen muss Freude machen (dürfen).

### So macht das Lernen Freude

Dr. Dieter Böhm, seit 2004 erster zertifizierter Trainer der Methoden der deutschen Sachbuchautorin und Expertin für innovative Lehr- und Lerntechniken, erläuterte bei der Tagung einige grundlegende Elemente, die dafür sorgen können, dass das Lernen Freude macht und das Gehirn zur Hochform aufläuft. Das sind im Einzelnen:

#### • Der AHA-Effekt

Dieses schon erwähnte Element umfasst, dass Lernen spielerisch oder auch entdeckend erfolgen soll. Nur wenn Schülerinnen und Schüler Lerninhalte selbst entdecken und so für sich erarbeiten können, erleben sie den AHA-Effekt. Dieser führt wiederum dazu, dass der für Lernprozesse entscheidende Botenstoff Dopamin ausgeschüttet wird.

#### • Angstfrei Lernen

In dem oben zitierten Buch schreibt Birkenbihl, Kinder sollten „keinen Prüfungen ausgesetzt sein“. Bereits in den 1930er Jahren hätten Studien gezeigt, dass Prüfungen weder helfen, um irgendeine Tätigkeit zu beherrschen (wie Wurzelziehen, Bruchrechnen, Klavierspielen, im Basketball Körbe werfen oder Tore Schießen beim Fußball) noch seien sie hilfreich, wenn es gelte Faktenwissen langfristig zu speichern, um später auf dieses Wissen zugreifen zu können, wie dies bei den klassischen Lernfächern in der Schule intendiert sei. Der Grund dafür: Unser „Angstorgan“, die Gehirnregion Amygdala, sorgt dafür, dass beim Lernen in Stresssituationen, wie etwa bei der Vorbereitung auf eine Schularbeit, vergleichsweise wenig „hängen“ bleibe.

- **Lernen mit Spaß**

Wenn mit Spaß gelernt wird, bleibt unser „Angstorgan“ hingegen ausgeschaltet und der Weg für den Botenstoff Dopamin wird freigemacht. Was dazu wesentlich beitragen kann, ist den Spieltrieb des Menschen zu nutzen. Wenn Lerninhalte in Spiele verpackt werden, sinkt die Angst vor Fehlern und Kritik. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben mehr Spaß und lernen leichter und mehr.

- **Neues und Spannendes**

Was das Gehirn am liebsten hat, sind neue Dinge. Mit Spannung auf Neues vorzubereiten ist eine der Hauptaufgaben der Lehrpersonen, um die Gehirne der Schülerinnen und Schüler zu öffnen und Wissen dauerhaft zu speichern. Neue Erfahrungen sorgen für die Neubildung von Gehirnzellen, auch bei älteren Menschen.

- **Eigene Leistung**

Etwas leisten müssen: Unser Gehirn ist darauf programmiert, Herausforderungen kreativ zu meistern. Lernprozesse sind umso erfolgreicher, je größer die eigene Anstrengung während des Lernprozesses ist. Kindern soll das Lernen also nicht abgenommen werden. Eigene AHA-Erlebnisse und das Gefühl, den Lernberg selbst und aus eigener Anstrengung bewältigt zu haben geben Motivation weiter zu machen.

### **Motivierte Lehrerinnen und Lehrer**

Für die Qualität des Unterrichts ist in allererster Linie auch die Person des oder der Lehrenden wichtig. Wenn die Lehrerin oder der Lehrer motiviert und begeistert sind, so überträgt sich das, oft unbewusst, auch auf die Kinder. Dieses Prinzip wird auf organischer Ebene durch die wissenschaftliche Entdeckung und Beschreibung der Wirkung der so genannten Spiegelneuronen belegt, die seit etwa zehn Jahren eines der großen Themen der Neuroforschung sind. Unbewusste Imitation und Empathie beeinflussen die Heranwachsenden mehr als bis dahin angenommen wurde.

### **Potenziale aller Schüler/innen ausschöpfen**

Schüler/innen, die mehr oder weniger als der Durchschnitt zu einem Thema aufnehmen können oder wissen, fallen im Regelschulsystem meist unangenehm auf. Dort wird gefordert, dass alle Kinder gleichen Alters zur selben Zeit dasselbe zu können haben. Was also tun mit jenen Kindern, die mit einem Thema

überfordert sind und daher nicht mit der Norm mitkönnen? Was tun mit jenen Kindern, die unterfordert sind und dann aus Langeweile den Unterricht stören? Hier werden Potenziale nicht ausgeschöpft, da auf den individuellen Stand des Wissens und des Könnens der Schüler/innen nicht eingegangen wird. Deshalb ist es wichtig, die persönlichen Möglichkeiten besser zu berücksichtigen, denn sowohl Überforderung als auch Unterforderung sind der Entwicklung eines Kindes abträglich.

### **Neuromechanismen nutzen**

Gemäß der Methode von Vera F. Birkenbihl gibt es verschiedene natürliche Arbeitsweisen des Gehirns oder auch Neuro-Mechanismen, die beim Lehren und Lernen nach Möglichkeit genutzt werden sollten. Je mehr Neuromechanismen eine Lehrmethode, eine einzelne Unterrichtsaufgabe oder auch ein Lernspiel anspricht, desto besser. Diese zehn Neuro-Mechanismen sind: Assoziatives Denken, Bedeutung suchen, eigene Entdeckungen machen, Herumprobieren, Imitation, Incidentales Lernen, das gewissermaßen beiläufig oder nebenbei erfolgt, Muster suchen, finden, erkennen, Neugierde, Spieltrieb und Vergleichen. Nicht zuletzt wurden in dem Referat auch drei Dinge genannt, die in einem ganzheitlichen Sinn der Entwicklung des Gehirns auf jeden Fall äußerst zuträglich sind: nämlich Sprachen zu erlernen, Musik und Bewegung.

Die Antwort auf die eingangs angeführte Frage lautet:

6070. Denn die Tabelle gibt die Zahl an Menschen auf der Erde in den Jahren 1500, 1600, 1700, 1800, 1900 und 2000 an. – Was haben Sie jetzt gedacht? Vielleicht so etwas wie:

a) „Super – da lag ich ja richtig!“ (dann freuen Sie sich darüber!)

oder b) „Mist - voll daneben!“ (hier sollten Sie wissen, dass dieser Gedanke schlecht für Ihren Lernprozess ist; denken Sie lieber: „Oh, da habe ich eine Lücke, wie schön! Was war eigentlich der Sinn der Übung?“).

Und nun bekommen Sie dazu eine wesentliche Zusatzinformation: Das Bevölkerungswachstum unterliegt einer „exponentiellen“ Kurve, die langsam beginnt und irgendwann „unkontrolliert“ schnell ansteigt (so wie auch das Wachstum von Bakterienkulturen, Atomkernexplosionen, das Wachstum des Mülls auf unserem Planeten...). Und so wächst auch Wissen. Wenn man ein neues Gebiet erschließt, muss man sich erst ein wenig „durchkämpfen“, aber später (leider dann, wenn wir die Schule verlassen haben) beginnt es, leicht zu werden. Da wir das nicht abschätzen können, hören wir viel zu früh auf und meinen, wir hätten kein Talent dafür. **SCHADE!**

## Das Schweizerische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen

Edith Lanfranconi, Schweizer Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen (SNGS)

**Die Schule soll ein Ort sein, an dem sich Schüler/innen und Lehrer/innen wohl fühlen und ihre Gesundheitspotenziale nutzen können. Edith Lanfranconi berichtete in ihrem Referat durch welche Maßnahmen diese Ziele im Rahmen des Schweizerischen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen (SNGS) erreicht werden sollen. Dem SNGS gehören aktuell 866 Ausbildungsstätten an.**

Das Europäische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen (ENHPS – European Network of Health Promoting Schools) ist ein Programm der Weltgesundheitsorganisation WHO, der EU und des Europarates, das 1992 begonnen wurde. Seit 2007 wird es als Schools for Health in Europe Network (SHE Network) vom NIGZ, einem WHO-Center in den Niederlanden koordiniert. Näheres dazu ist unter [www.schoolsforhealth.eu](http://www.schoolsforhealth.eu) nachzulesen. Die Schweiz ist seit 1993 beteiligt. Radix, das Schweizer Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention, koordiniert das Schweizerische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen (SNGS) im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz. Zur Zeit sind in der Schweiz 866 Schulen Mitglied des Netzwerkes. Sie haben sich verpflichtet, während mindestens drei Jahren an einem auf ihre Schule zugeschnittenen Programm zur Gesundheitsförderung zu arbeiten. Aufgrund der grossen Anzahl von Netzwerkschulen sind in den vergangenen Jahren auch regionale Netzwerke gesundheitsfördernder Schulen als Teile des Schweizerischen Netzwerkes (SNGS) entstanden. Diese werden durch kantonale oder städtische Stellen betreut. Solche Netzwerke gibt es in der Stadt Bern, in den Kantonen Bern, Tessin, Thurgau, Basel-Landschaft, Basel-Stadt, Genf, Luzern, St.Gallen, Schwyz, Jura, Freiburg, sowie für die Berufs- und Mittelschulen und die Volksschulen des Kantons Zürich

### Allgemeine Prinzipien

Das Konzept der gesundheitsfördernden Schulen im Rahmen des SHE Networks basiert auf der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung der WHO. In dieser

wird Gesundheit ganzheitlich als körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden definiert. Partizipation und Empowerment sind die wichtigsten Handlungsprinzipien dieses umfassenden Ansatzes. Es geht also darum, Möglichkeiten zur Beteiligung zu schaffen und die Befähigung zum selbst bestimmten Handeln zu erhöhen, um so gesundheitliche Potenziale bestmöglich zu nutzen. Weitere Grundsätze sind Chancengleichheit, Ressourcenorientiertheit und Langfristigkeit.

### Einen Entwicklungsprozess beginnen

Gesundheitsfördernde Schulen sind nicht a priori „gesunde Schulen“. Es sind Schulen, die von ihren konkreten Gegebenheiten und ihren spezifischen Problemen und Anliegen ausgehen und die bereit sind, sich auf einen Entwicklungsprozess einzulassen. Die gesundheitsfördernde Schule misst sich auch nicht in Zahlen und Fakten wie an der Anzahl der übergewichtigen Kinder, dem Ausmaß des Stresses bei den Lehrpersonen oder der Höhe des Aufwandes für Zahnprophylaxe. Die gesundheitsfördernde Schule stellt vielmehr Gesundheitserziehung und Gesundheitsbildung in einen neuen Rahmen.

Gesundheitsförderung will der Ottawa Charta gemäß nicht nur eine Veränderung des Verhaltens der einzelnen, sondern ebenso eine Veränderung der Verhältnisse bewirken. Nach diesem salutogenetischen Ansatz sollen gesundheitsfördernde Schulen unter Mitwirkung aller Beteiligten ihre Organisation so gestalten, dass die Schule ein Ort ist:

- wo Gesundheit gefördert wird,
- wo persönliche Gesundheitspotenziale aller Beteiligten entwickelt werden,
- wo gemeinschaftliche Problemlösungskapazitäten gefördert werden,
- wo Gesundheitsrisiken thematisiert und eliminiert werden,
- wo sich alle Beteiligten wohl fühlen und damit die besten Voraussetzungen für gute Leistungen haben.

Wer den Impuls dafür gibt, eine Ausbildungsstätte zu einer gesundheitsfördernden Schule weiterzuentwickeln ist zweitrangig. Die Initiative kann aus dem Lehrkollegium und der Schulleitung kommen, aber ebenso von den Eltern, von Schüler/innen oder von Menschen aus dem Umfeld der Schule.

## Sechs Schritte zur Umsetzung

Das SNGS hat sechs Schritte auf dem Weg zur gesundheitsfördernden Schule beschrieben, die in dem Leitfaden „Wir werden eine Gesundheitsfördernde Schule“ näher erläutert werden. Dieser kann auf der Homepage [www.gesunde-schulen.ch](http://www.gesunde-schulen.ch) heruntergeladen werden, unter „Downloads“ im Bereich „SNGS Dokumente und Grundsatzpapiere“.

Kurz gefasst sind die sechs Schritte:

- 1. Schritt: Wo stehen wir – Wo wollen wir hin (Standortbestimmung)
- 2. Schritt: Wir setzen Prioritäten und planen (Planung)
- 3. Schritt: Wir unterzeichnen die Vereinbarung (Konzept)
- 4. Schritt: Wir setzen um (Realisierung)
- 5. Schritt: Wir werten aus (Evaluation)
- 6. Schritt: Wir arbeiten weiter (Alumni).

## Wie Netzwerkschule werden?

Schulen, die dem SNGS beitreten wollen, müssen bereits folgende Voraussetzungen erfüllen:

- eine Standortbestimmung ist durchgeführt
- der Entwicklungsbedarf für drei Jahre ist definiert
- die Zustimmung des Kollegiums, der Schulleitung und der Behörden liegt vor
- eine Steuergruppe ist gewählt und mandatiert
- eine Kontaktperson für das Netzwerk ist bestimmt.

Im Rahmen des SNGS werden den Schulen verschiedene Dienstleistungen angeboten, speziell Beratung und Begleitung sowie ein strukturierter und bedürfnisorientierter Erfahrungsaustausch. Weiters gibt es finanzielle Projektunterstützung für die Schulen, je nach den Möglichkeiten der Kantone. An den jährlichen Impulstagungen kann kostenlos teilgenommen werden und die Schulen werden mit dem SNGS-Label ausgezeichnet. Über das SNGS besteht auch Zugang zu Projekten auf europäischer Ebene. Dokumentationen werden erstellt und vierteljährlich erscheint ein Newsletter.

## Schriftliche Vereinbarungen

Mit den Schulen, die am SNGS teilnehmen wird eine schriftliche Vereinbarung getroffen, welche Ziele in einem 3-Jahres-Zeitraum erreicht werden sollen. Solch eine Vereinbarung kann konkret beispielsweise so aussehen:

## Programm für die nächsten drei Jahre

	Was wollen wir verändern? (Qualitätsziele)	Woran sehen wir Veränderungen? (Indikatoren)	Womit wollen wir die Veränderungen erreichen? (Maßnahmen)	Wann und wie messen wir die Veränderungen? (Evaluation)
Ziel 1:	Partizipation der Schülerschaft	Schüler/innen können mitbestimmen, beraten und anregen	Schüler/innenrat, Ideenbüro	Jeweils zum Ende des Schuljahrs wird die Arbeit ausgewertet
	Einbezug der Eltern	Die Eltern haben offizielle Vertreter/innen	Elterngremium	Im Sommer 2010 ist die Form klar und im Sommer 2011 hat das Gremium seine Tätigkeit aufgenommen
Ziel 2:	Gewalt vermeiden	Schüler/innen lösen Konflikte und schwierige Situationen nicht mit Gewalt, sondern konstruktiv im Dialog, allenfalls unter Beizug von neutralen Personen	Peacemakerprojekt: Projektwoche zum Thema „Gewalt“; Peacemaker werden ausgebildet	Schriftliche Umfrage nach einem bzw. zwei Jahren
	Konflikte und schwierige Situationen konstruktiv angehen		Ideenbüro: Schüler/innen beraten Schüler/innen	regelmäßige Peacemakertreffen  Auswertung nach jedem Semester oder bei Berater/innenteamwechsel

### Ein Praxisbeispiel

Zu den Schwerpunktthemen, die aktuell im Rahmen des SNGS umgesetzt werden, zählen:

- Ernährung und Bewegung
- Zusammenleben/Konflikte
- psychosoziale Gesundheit von Schüler/innen und Lehrpersonen
- Suchtprävention (Alkohol, Tabak, Cannabis)
- Förderung des Selbstwertgefühls
- Schularealgestaltung
- Umgang mit neuen Medien

Eine der Schulen, die sich am SNGS beteiligen und sich konkret mit diesen Themen auseinandersetzen, ist beispielsweise die Primarschule von Gettnau im Schweizer Kanton Luzern, in der rund 100 Kinder vom Kindergarten bis zur sechsten Klasse betreut werden. In Gettnau werden den Schüler/innen etwa durch einen Schüler/innenrat mehr Möglichkeiten für Partizipation und Mitsprache geboten. Ein Pausenkiosk, an dem Obst, Reiswaffeln, Fruchtsäfte und andere gesunde Kost feilgeboten werden, wird von den Schüler/innen selbst betrieben.

Bewährt hat sich auch das „Gotti“- oder „Götti“-System. So heißen in der Schweiz weibliche oder männliche Paten. Hier geht es darum, dass sich ältere Schülerinnen und Schüler jüngerer annehmen. Weitere Schwerpunktprogramme sind an dieser Schule zum Beispiel Gewaltprävention sowie Begabungsförderung. Auch in den Bereichen wie Bewegungsförderung, Feedbackkultur im Team, Spielplatzgestaltung und Naturerkundung werden gezielt Initiativen gesetzt.

### Erfolgsfaktoren

Zu den Gelingensbedingungen für Gesundheitsförderung an Schulen zählen nach den Erfahrungen aus dem SNGS:

- Gesundheitsförderung muss im Leitbild verankert sein und in die Schulleitung muss Verantwortung dafür übernehmen
- Die Umsetzung muss durch ein engagiertes Team erfolgen, das sich mit der Schule identifiziert und mit dem sich die Schule identifiziert
- durch ideologische und finanzielle Unterstützung des Netzwerks gesundheitsfördernder Schulen sollen gesundheitsförderliche Veränderungen an einzelnen Schulen dauerhaft ver-

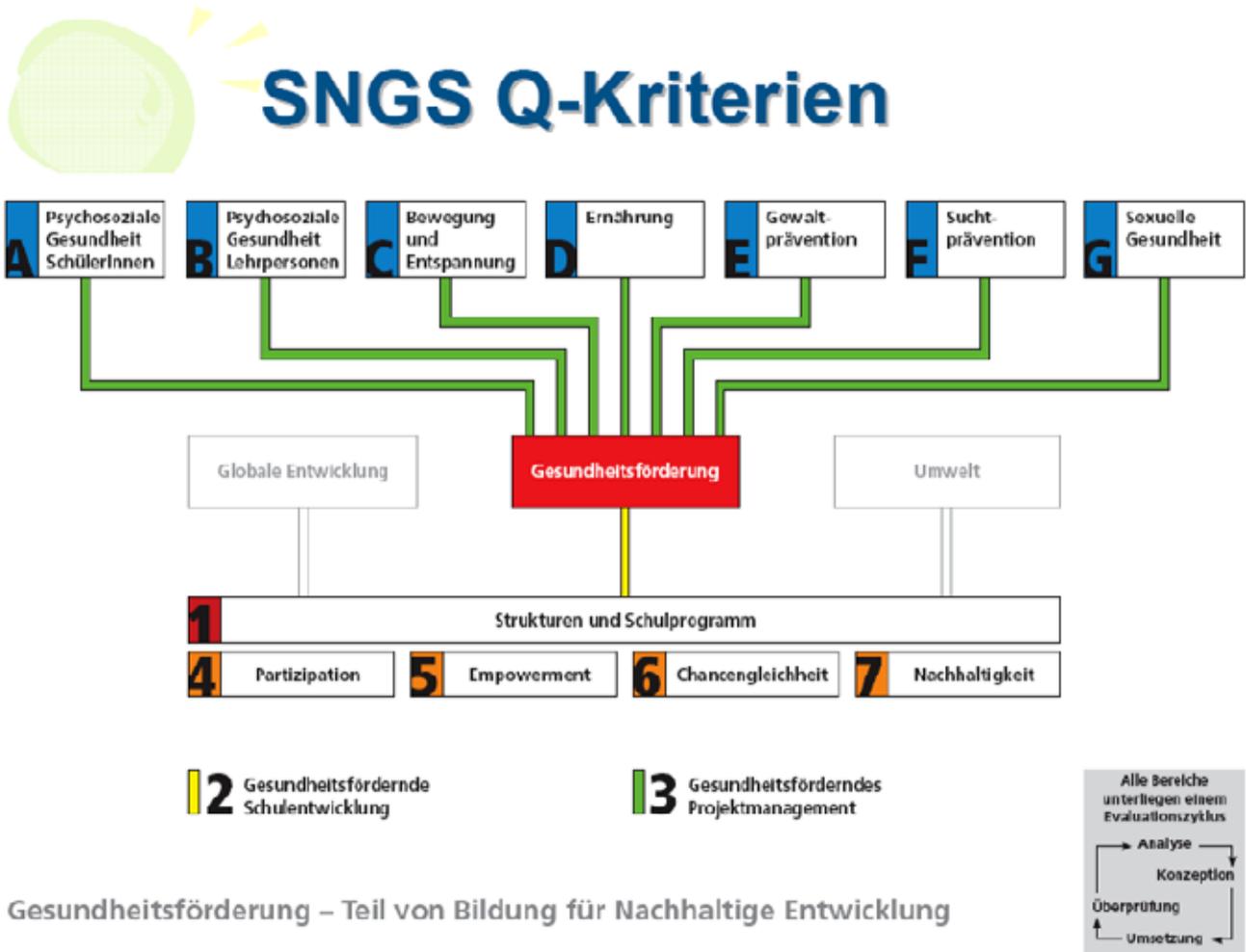
ankert werden

- viele motivierende und bedürfnisorientierte konkrete Projekte sollen durchgeführt werden
- Regelmässig sollen Standortbestimmungen durchgeführt werden, um zu überprüfen, was man erreicht hat und ob die Zielsetzungen noch aktuell sind. Dies kann mit Unterstützung eines Instrumentes zur Qualitätssicherung erfolgen. Ein Beispiel eines solchen Instrumentes sind die „Qualitäts-Kriterien der Gesundheitsfördernden Schule“ des SNGS. Sie sind auf [www.gesunde-schulen.ch](http://www.gesunde-schulen.ch) unter „Downloads“ im Bereich „Instrumente“ zu finden.

**Weniger Konflikte und bessere Teamkultur**

2007 wurde im Auftrag des Bundesamtes für Gesund-

heit und Gesundheitsförderung Schweiz eine Evaluati-on der Aktivitäten im Rahmen des SNGS durchgeführt. Im Bezug auf die Schüler/innen wurde bei 80 Prozent der Schulen eine Sensibilisierung für Gesundheit fest-gestellt, bei 74 Prozent wurde der Zusammenhalt der Schüler/innen gestärkt und in 58 Prozent wurde ein Rückgang der Konflikte zwischen den Schüler/innen beobachtet. Was die Lehrpersonen betrifft, so konn-te bei 82 Prozent eine generelle Sensibilisierung für ge-sundheitsfördernde Anliegen festgestellt werden und bei 59 Prozent bewussteres Verhalten in Bezug auf das soziale Wohlbefinden, speziell durch Vermeiden von Überforderung und Überlastung. In 71 Prozent der Schulen konnte eine Verbesserung der Teamkultur der Lehrkräfte verzeichnet werden. In gut drei Viertel der Ausbildungsstätten wirkten sich die Projekte auch er-kenubar positiv auf das gesamte Schulklima aus.



## Gute Schule – Gesunde Schule? Erfahrung in der Begleitung von gesundheitsfördernden Projekten aus Deutschland

Peter Paulus, Leuphana Universität, Lüneburg

**Um in größerem Ausmaß als bislang wirksam zu werden, muss Gesundheitsförderung beim zentralen Thema der Schulen ansetzen: der Qualität der Bildung. Das war die zentrale Botschaft des Vortrags von Univ.-Prof. Dr. Peter Paulus bei der Tagung in Wien.**

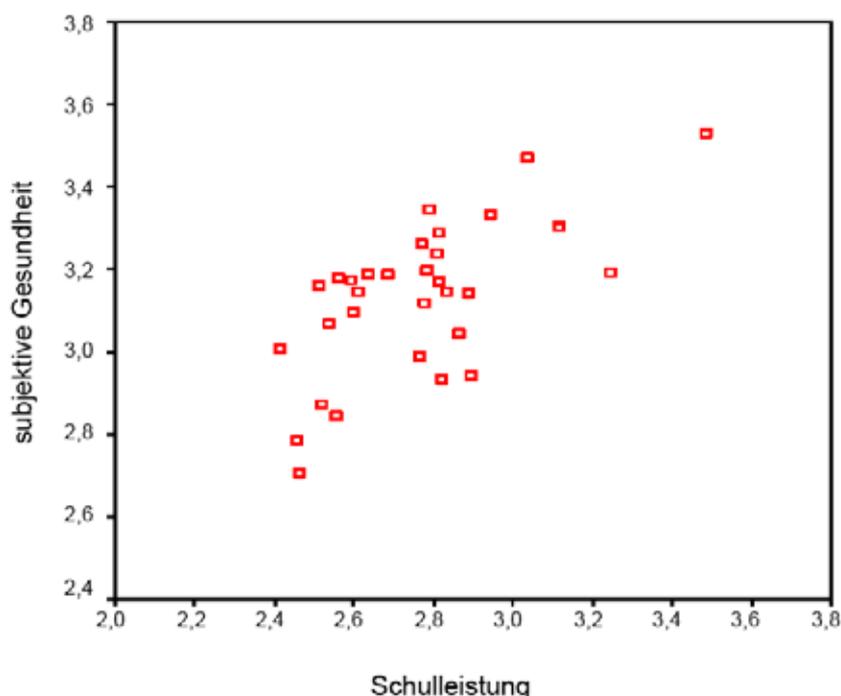
Die Diskussion um die gute Schule, also einer Schule mit hoher Bildungsqualität und um die gesunde oder gesundheitsfördernde Schule ist lange Zeit parallel verlaufen. Die beiden Themen wurden kaum oder gar nicht in Bezug zueinander gesetzt. Dabei haben sie viel miteinander zu tun, denn Gesundheit ist eine Ressource für Bildung. Aber dies wird erst allmählich deutlich. Man könnte sagen: Nur mit gesunden Schülerinnen und Schülern, aber auch nur mit gesundem Lehrpersonal kann eine gute Schule mit einer hohen Qualität des Lehrens und Lernens nachhaltig gelingen. Immer mehr

Forschungsergebnisse deuten darauf hin.

Der umgekehrte Fall, nämlich dass Krankheit Bildung beeinträchtigt, dieses Erkenntnis gehört jedoch längst zum Wissensbestand von Lehrerinnen und Lehrern. Körperliche Erkrankungen, psychosomatische Beschwerden oder auch psychische Probleme und Auffälligkeiten haben offenkundig – aber auch nicht immer – Auswirkungen auf Lern- und damit auf Leistungserfolge der Schülerinnen und Schüler, wie auch erkrankte Lehrpersonen nicht voll leistungsfähig sind. Die Forschungen zum Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern belegen hingegen, dass diejenigen, die psychisch gesund sind, sich sozial und körperlich wohlfühlen, in die Klasse integriert sind, im schulischen Lernen und Leisten eine sinnvolle Tätigkeit erkennen und bessere Leistungen erbringen. Diese wirken sich wiederum auf die Gesundheit aus und damit schließt sich der Kreis.

## Gesundheit und Schulleistung

Quelle: WHO-HBSC-Survey 2002, internationaler Datensatz



**Zusammenhang von Schulleistung und subjektiver Gesundheit (Durchschnittswerte für 35 Länder;  $n = 162.305$ ;  $r = 0,696$ )**

## Gesundheit und Bildung gehören zusammen

Die gesundheitlichen Auswirkungen mögen unmittelbar eintreten, indem sich die Schülerin oder der Schüler über eine gelungene Leistung freut und ihre oder seine Stimmung sich verbessert. Sie können jedoch auch langfristiger Natur sein. Bessere Bildung führt zu einer anderen Lebensführung, einer die zumeist mit einer verantwortlich bewussten Planung verbunden ist. Menschen mit besserer Bildung gehen auch tendenziell anders mit ihrer Gesundheit um. Sie haben ein komplexeres Gesundheitsbewusstsein oder auch ein Mehr an „Health Literacy“ als Grundlage für gesünderes Erleben und Verhalten. Die Diskussion um die Themen Gesundheit und Bildungsqualität in der Schule sollte deshalb nicht länger parallel erfolgen, sondern zusammengeführt werden. Es kann nicht mehr um die gute und/oder gesunde Schule gehen, sondern nur noch um die gute gesunde Schule.

### Gute gesunde Schulen

Bei Gesundheit als Voraussetzung für Bildung anzusetzen, ist letztlich auch eine gute Argumentation für mehr Gesundheitsförderung an den Schulen. Denn gesundheitsförderliche Aktivitäten werden derzeit in aller Regel nicht als zentrales pädagogisches Anliegen betrachtet, sondern als zusätzliche Last, die den Lehrer/innen aufgebürdet werden soll. Gesundheitsförderer/innen müssen sich also stärker an den schulischen Bildungs- und Erziehungszielen orientieren und zeigen, welchen Beitrag sie dazu leisten können.

Gesundheit im Dienste der Schule bedeutet

- von den Bildungs- und Erziehungsaufträgen der Schule auszugehen, im Sinne einer „guten Schule“
- zu fragen, wo Schulen Probleme haben, ihre eigenen Aufträge zu erfüllen, im Sinne von „Bildungsberichterstattung“
- Schulen Angebote für gezielte Gesundheitsinterventionen zu machen, mit denen ihre Probleme angegangen werden können, also „Gesundheitsbeiträge“ zu leisten.

Eine gute gesunde Schule bringt damit die Themen Bildung und Gesundheit auf neuartige Weise zusammen, indem sie konsequent Gesundheit in den Dienst des Bildungs- und Erziehungsauftrags der Schule stellt.

## Was bisher geschah

Gleichzeitig ist für die Gesundheitsförderung an Schulen im Sinne des WHO-Prinzips der Salutogenese in Deutschland auch mehr Effizienz anzustreben. Die ganzheitliche schulische Gesundheitsförderung muss von vereinzelt „Modellen guter Praxis“ zu einer „Praxis guter Modelle“ gelangen. Denn gesundheitsfördernde Schulen gibt es in Deutschland schon seit 1993 (siehe auch Kasten: „Modellversuche“) und 6.720 oder 14 Prozent der insgesamt circa 48.000 Schulen vertreten programmatisch den Setting-Ansatz in der schulischen Gesundheitsförderung, der auch von den meisten Fachleuten als der wirksamste empfohlen wird. Doch in den meisten Fällen bleibt das graue Theorie. Das heißt, die jeweiligen Schulen haben zwar Gesundheitsförderung im Leitbild oder Schulprogramm verankert, aber in der Praxis fällt vielen Lehrerinnen und Schulleiter/innen zum Thema Gesundheit nach wie vor als erstes nur ein: Ernährung und Bewegung.

### Anschub für „gute gesunde Schulen“

Ein Programm, das ganzheitliche schulische Gesundheitsförderung praxisnah umzusetzen, ist „Anschub.de – Allianz für nachhaltige Schulgesundheit und Bildung“ der deutschen Bertelsmann-Stiftung, das von 2002 bis 2008 von Univ.-Prof. Dr. Peter Paulus wissenschaftlich geleitet wurde. Es ist sehr umfassend konzipiert und setzt in den Bereichen „Führung und Management“, „Lehren und Lernen“, „Bildungs- und Erziehungsauftrag“, „Schulklima und Schulstruktur“ sowie „Zufriedenheit“ an.

Gemeinsames Ziel aller Beteiligten ist es, Gesundheit und Bildung sinnvoll miteinander zu verknüpfen, um sie nachhaltig im Schulleben zu verankern. Was als Modellprojekt startete, leben heute Schüler/innen, Lehrer/innen und Eltern in hunderten Schulen in Deutschland. In drei deutschen Bundesländern haben sich aus Anschub.de bereits Landesprogramme für die gute gesunde Schule entwickelt, in zwei Ländern Modellregionen. Aktuelle Informationen zu dieser Initiative, die seit 2008 in einen Verein überführt worden ist, können im Internet unter [www.anschub.de](http://www.anschub.de) nachgelesen werden.

### MindMatters

Ein weiterer Inhalt des Plenumsreferates war das deutsche Programm „MindMatters“. Es basiert auf dem

Konzept der guten gesunden Schule und befasst sich speziell mit der Förderung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen, Schülern und Lehrkräften. Zielgruppe des Programms sind Schulen der Sekundarstufe I, das umfasst in der Bundesrepublik Deutschland Hauptschulen, Realschulen sowie Gesamtschulen und Gymnasien bis einschließlich Klasse 10. Zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schüler/innen, Lehrer/innen und nicht-unterrichtendem Personal bieten sich für Schulen verschiedene Möglichkeiten. Das umfasst beispielsweise die Stärkung der Verbundenheit mit der Schule, der sozialen Unterstützung, des Selbstwertgefühls, des Selbstvertrauens und des Gefühls der Einflussnahme. Hier setzt das Programm MindMatters an, über das im Internet unter **[www.mindmatters-schule.de](http://www.mindmatters-schule.de)** vertiefende Informationen zu finden sind.

#### **Modellversuche zur schulischen Gesundheitsförderung in Deutschland**

- „Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen“ (1993-1997), 15 Bundesländer und die Bundesländer-Kommission (BLK) für Bildungsplanung und Forschungsförderung waren beteiligt
- OPUS – „Offenes Partizipationsnetz und Schulschulgesundheit“ (1997-2000), 15 Bundesländer und die BLK waren beteiligt
- „Gesund leben lernen“ – Projekt der Spitzenverbände der gesetzlichen Krankenversicherungen (2002-2006); wird in Niedersachsen fortgeführt
- „Gemeinsam gesunde Schule entwickeln“ (2007-2012) – bundesweites Projekt der Deutschen Angestellten-Krankenkasse (DAK)
- „Anschub.de – für die gute gesunde Schule“, Programm, initiiert durch die Bertelsmann-Stiftung (2002-2010). Seit dem Herbst 2008 Verein „Anschub.de – Programm für die gute gesunde Schule“
- Landesprogramme der Kultusministerien in Bayern, Berlin und Mecklenburg-Vorpommern („Gute gesunde Schule“), Hessen („Schule & Gesundheit“) und Nordrhein-Westfalen („Bildung & Gesundheit“) zur schulischen Gesundheitsförderung und Bildung.

## Workshop 1: Bewegung Schule oder „homo sesselis“?

Hannes Pratscher, Institut pratscher, leben & bewegen,  
Niederösterreich

**Der Mensch ist zum Jäger und Sammler geboren, wird jedoch gezwungenermaßen allzu oft zum „homo sesselis“. Schon Volksschüler/innen verbringen den Großteil des Tages im Sitzen. Deshalb ist der Bedarf an Gesundheitsförderung durch Bewegung bereits bei Kindern und Jugendlichen hoch. Im Workshop 1 wurden wissenschaftliche Daten zum Thema präsentiert und in Wort und Tat Kurz-Bewegungsprogramme vorgestellt, die speziell auch für den Schulalltag geeignet sind.**

Die meisten von uns machen zu wenig gesunde und ausgleichende Bewegung. Das steht häufig im Zusammenhang zur Entstehung von Beschwerden und Krankheiten des Bewegungsapparates, aber auch von Stoffwechsel- und Herz-Kreislaufleiden. Nicht nur Erwachsene bewegen sich zu wenig, sondern in zunehmendem Ausmaß auch schon Kinder und Jugendliche. Das zeigen unter anderem folgende Daten und Fakten aus der von Dr. Hannes Pratscher verfassten „Longitudinalstudie über Zusammenhänge von Alltagsverhalten und Rückenbeschwerden von SchülerInnen“, die als Dissertation 1999 in Wien erschienen ist:

- Volksschülerinnen und Volksschüler verbringen im Durchschnitt acht Stunden des Tages im Sitzen, 18-jährige Schülerinnen und Schüler bereits zwölf Stunden pro Tag.
- Andererseits sind Jugendliche im Durchschnitt nicht einmal drei Stunden pro Tag körperlich aktiv.
- Dementsprechend sind Kinder und Jugendliche auch immer häufiger von Beschwerden des Bewegungsapparates betroffen. Das hat auch eine Erhebung in Österreich mit insgesamt rund 6.700 Teilnehmerinnen und Teilnehmern gezeigt.
- 1992/93 waren unter den 10- bis 14-Jährigen knapp ein Drittel (31,4 Prozent) schon einmal von Rückenbeschwerden betroffen. Bis 1997/98 war dieser Anteil bereits auf über die Hälfte (51,7 Prozent) angestiegen.
- In der Altersgruppe der 15- bis 18-Jährigen ist der entsprechende Vergleichswert im selben

Zeitraum von 55 Prozent auf 58,6 Prozent angewachsen.

- Eine im Jahre 2005 durchgeführte Kontrollstudie bestätigte diese Tendenzen: in der Unterstufe waren 60,8 Prozent der Schülerinnen und Schüler schon einmal von Rückenbeschwerden betroffen, in der Oberstufe 64,6 Prozent.
- Unter den Erwachsenen leiden in den Industriestaaten schließlich 90 Prozent im Laufe ihres Lebens zumindest einmal an Rückenschmerzen.

Das hat neben den Krankheitsfolgen für jeden einzelnen Betroffenen auch ökonomische Auswirkungen. In Österreich gibt es pro Jahr rund acht Millionen Krankenstandstage, die auf Erkrankungen am Stütz- und Bewegungsapparat zurückzuführen sind. Diese Zahl ist in den vergangenen zehn Jahren um mehr als 100 Prozent gestiegen. Der daraus resultierende Schaden für die Volkswirtschaft beträgt 2,2 Milliarden Euro pro Jahr.

### Mehr Bewegung, weniger Beschwerden

Die Entstehung von Rückenschmerzen steht häufig in einem Zusammenhang zu einseitigen Belastungen, zum Beispiel durch längeres Sitzen sowie zu mangelndem Ausgleich durch Bewegung. Bereits Volksschülerinnen und Volksschüler verbringen sehr viel Zeit sitzend, ältere Schüler/innen noch mehr. Gleichzeitig sinkt das Ausmaß an Zeit, die im Durchschnitt mit Turnunterricht verbracht wird. In höheren Klassen wird also zunehmend weniger geturnt, obwohl wissenschaftlich belegt ist, dass Schülerinnen und Schüler, die mehr Sport treiben

- sich in der Schule wohler fühlen
- weniger Rückenbeschwerden haben
- gesünder leben, speziell auch was die Risikofaktoren Rauchen und Alkohol betrifft
- und insgesamt eine positivere Lebenseinstellung haben.

Sportlich Aktive zeichnen sich nicht zuletzt im Durchschnitt durch bessere Noten in der Schule aus.

### Hoher Bedarf für Gesundheitsförderung

Zahlreiche Daten zeigen also den Bedarf für Gesundheitsförderung und Prävention durch Bewegung und

belegen deren hohen Nutzen. Vor diesem Hintergrund wurden vor einigen Jahren das Projekt und die Multimedia-Schau „Gesunder Rücken in der Schule“ gestaltet, zu der es auch eine Erwachsenenversion namens „Wege zu einem gesunden Rücken“ gibt. Diese Initiative für gesunde Bewegung wurde im Rahmen des Workshops 1 bei der Tagung „Schule gesundheitsfördernd gestalten“ in Theorie und Praxis vorgestellt.

### **Gesunder Rücken in der Schule**

Ziel des Projektes „Gesunder Rücken in der Schule“ ist es, die Gesundheitserziehung in der Schule zu unterstützen und fächerübergreifend den Unterricht für Biologie und Leibeserziehung zu ergänzen. Im Rahmen der Initiative wird, meist als Großveranstaltung für die gesamte Schule, die Multimedia-Schau „Gesunder Rücken in der Schule“ präsentiert. Diese zeigt rücken-schonende Verhaltensweisen beim Sitzen, Bücken, Heben, Tragen sowie gezielte Übungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Die Informationsblöcke werden durch praktische Übungen aufgelockert.

Hauptzweck ist, die Schülerinnen und Schüler zu mehr Bewegung zu motivieren. Das soll auch dadurch erreicht werden, dass alle Sinneskanäle der Teilnehmerinnen und Teilnehmer angesprochen werden: durch Bilder und Sprecher ebenso, wie durch musikalische Untermalung und die Ermunterung zum Mitmachen. Dadurch werden die Inhalte intensiver wahrgenommen und besser verarbeitet. Das Programm wurde vom Bundesministerium für Unterricht und kulturelle Angelegenheiten als Beitrag zur Prävention im Bewegungsbereich per Erlass empfohlen. Mit dem Projekt „Gesunder Rücken in der Schule“ wurden innerhalb von vier Monaten an die 10.000 Personen erreicht. In einer weiteren Initiative bekommen Kinder eine „Ausbildung zum Fitness-Coach“ mit einem Zertifikat, das ihnen erlaubt, die Mitschülerinnen und Mitschüler in „Kurzturnen“ zu unterrichten. Mit dem Programm „Mitarbeiter/innen bewegen Mitarbeiter/innen“ sollen auch noch Lehrer/innen zu Multiplikator/innen für gesunde Bewegung ausgebildet werden.

### **Ablauf des Projektes „Gesunder Rücken in der Schule“ im Detail**

#### **1. Tag:**

Vormittag: Durchführung der Multimedia-Schau „Gesunder Rücken in der Schule“ für alle Schülerinnen und Schüler der Schule.

Nachmittag: praxisbezogener Workshop „Gesunder Rücken“ für die Lehrkräfte der Schule.

Abend: Multimedia-Schau „Wege zu einem gesunden Rücken“ für die Eltern oder auch öffentlicher Vortrag für die gesamte Gemeinde.

#### **2. Tag:**

Vormittag: für bis zu 300 Schülerinnen und Schüler Workshops mit Stationsbetrieb zum Thema „Gesunder Rücken“:

1. Der Sitzalltag: gesünderes – bewegtes Sitzen in Schule und Freizeit.
2. Rückenschonendes Alltagsverhalten: Bücken, Heben, Tragen, Gehen.
3. „Aus dem Gleichgewicht – in die Balance“: Gleichgewichtsschulung.
4. Bewegungsprogramme „Fit in einer Minute“ – „Noch fitter in 5 Minuten“: Einführung in einfachste Kurzprogramme, BrainGym, Motivation zur Bewegung.

### **Das 1-Minuten-Dehn-Programm**

Da praktische Übungen ein wesentlicher Bestandteil des Workshops waren, wollen wir Ihnen diese auch im Rahmen des Tagungsbandes nicht vorenthalten. Dr. Hannes Pratscher hat unter anderem das folgende 1-Minuten-Dehn-Programm erarbeitet, aber auch ein 3-Minuten Programm, das auch Kräftigen, Koordinieren und Mobilisieren umfasst sowie ein 5-Minuten-Programm, das um eine Ausdauer-Übung erweitert ist. Diese Programme beinhalten einfach zu merkende Bewegungsabläufe. Wenn sie täglich durchgeführt werden, dann kann das in unserer unbewegten Welt schon einen wesentlichen Unterschied ausmachen.

## 1-Minuten-Dehnungsprogramm: Die goldenen 12

### Ausgangsstellung:

Aufrecht stehend  
Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen, Becken stabilisieren  
Schultern gesenkt lassen, bewusst atmen

**1 und 2:** Arme seitlich, Daumen zeigen nach hinten  
...beide Arme 2x nach hinten ziehen

**3 und 4:** Arme abgewinkelt, Ellenbogen in Schulterhöhe, Daumen zeigen nach hinten  
...beide Arme 2x nach hinten, unten ziehen

**5 und 6:** Rechter Arm nach oben gestreckt, Daumen zeigt nach hinten,  
Linker Arm nach unten gestreckt, Daumen zeigt nach vorne  
...beide Arme 2x in die Länge und nach hinten ziehen

**7 und 8:** Linker Arm nach oben gestreckt, Daumen zeigt nach hinten,  
Rechter Arm nach unten gestreckt, Daumen zeigt nach vorne  
...beide Arme 2x in die Länge und nach hinten ziehen

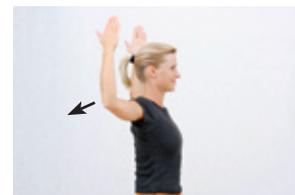
**9 und 10:** Arme hoch gestreckt, Daumen zeigen nach hinten  
...beide Arme 2x nach oben, hinten ziehen

**11 und 12:** Arme nach unten gestreckt, Daumen zeigen nach vorne  
...beide Arme 2x nach oben, hinten ziehen, dabei die Daumen nach außen und hinten drehen und in einen Zehenstand gehen.

© Dieses Programm wurde mit freundlicher Genehmigung dem Buch „Wege zu einem gesunden Rücken“ von Dr. Andreas Stippler und Dr. Hannes Pratscher entnommen.



**1 und 2**



**3 und 4**



**5 und 6**



**7 und 8**



**9 und 10**



**11 und 12**

## Workshop 2: Schulesen – Verhältnisprävention & Genuss

Karin Kaiblinger, Kaiblinger & Zehetgruber OEG, gutessen consulting, Wien

**Für viele Schülerinnen und Schüler ist die Schule jener Ort, an dem sie sich täglich hauptsächlich verpflegen: An Schulbuffets, Automaten und allenfalls auch durch Mittagsmahlzeiten. Workshop 2 zeigte, wie ein geeignetes Ernährungsangebot an Schulen zusammengesetzt sein und in welchem Rahmen es präsentiert werden sollte.**

Immer mehr Schülerinnen und Schüler sind übergewichtig. Auch Folgeerkrankungen, die im Zusammenhang zu einer nicht ausgewogenen Ernährung stehen, wie etwa Typ-2-Diabetes, treten zunehmend häufiger bereits im Kindes- und Jugendalter auf. Laut dem 1. Österreichischen Adipositasbericht 2006 ist beispielsweise in Wien jedes 5. Kind im Alter zwischen einem halben und zehn Jahren übergewichtig oder sogar adipös, also krankhaft fettleibig. Bei den 10- bis 17-Jährigen sind es dann bereits 24,9 Prozent. Somit bringt jeder vierte Jugendliche zu viele Kilos auf die Waage. Dieser Anteil wird sich in Zukunft noch vergrößern, denn aktuell nimmt die Zahl der übergewichtigen Kinder pro Jahr um 1 Prozent zu. Das lässt auch für die erwachsene Bevölkerung Verschlechterungen erwarten. Nach konservativen Schätzungen wird in den EU-Staaten die Rate an Menschen, die nicht nur übergewichtig, sondern bereits adipös sind bis zum Jahr 2020 auf rund 20 Prozent steigen.

### Bewegungsmangel und falsche Ernährung

Zu den Ursachen zählen unter anderem Bewegungsmangel, dass zunehmend mehr Zeit vor TV- und Computerbildschirmen verbracht wird sowie gezielte Produktwerbung für zucker- und fettreiche Lebensmittel. In den Familien wird den Kindern und Jugendlichen nicht mehr selbstverständlich ein ausgewogenes Essverhalten und die Bedeutung regelmäßiger Ernährung vermittelt. Speziell ab einem Alter von elf Jahren essen Jugendliche zunehmend unregelmäßig. Kinder und Jugendliche, die unregelmäßig essen, sind laut entsprechenden Erhebungen jedoch auch mit höherer Wahrscheinlichkeit übergewichtig. Die Qualität und Quantität der Verpflegung in der

Schule steht aus ernährungswissenschaftlicher Sicht im Zentrum des Interesses, wenn es um gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche geht. Denn die Schule ist Lebenswelt für Jugendliche und Lehrpersonen. In mittleren und höheren Schulen verbringen die Schüler und Schülerinnen häufig 40 Wochenstunden und mehr. Für viele ist die Schule jener Ort, an dem sie sich hauptsächlich verpflegen. Von Schulbuffets, Automaten, Catering-Unternehmen oder auch aus einer Kantine werden hier bis zu drei Mahlzeiten pro Tag bezogen.

### Gesunde Kost an der Schule

Wenn den Kindern und Jugendlichen an der Schule und in deren Umfeld hauptsächlich ernährungsphysiologisch günstig zusammengesetzte Kost angeboten wird, dann könnte dies also eine gute Basis für Prävention darstellen. Wie die Verpflegung zusammengesetzt sein sollte, ist längst bekannt: sie sollte vor allem Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte wie Obst, Gemüse, vollwertige Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Milchprodukte und kalorienarme Getränke umfassen. Was in der Praxis feil geboten wird, entspricht dennoch oft nicht dem, was Ernährungsexpert/innen empfehlen. Fette und süße Snacks sowie Softdrinks dominieren immer noch häufig das Angebot von Schulbuffets. Obst und Gemüse sind unterrepräsentiert. Die Betreiber/innen nennen dafür häufig Begründungen wie die folgenden:

- „Wenn ich es nicht anbiete, kaufen sie es im Supermarkt.“
- „Hohe Qualität ist zu teuer.“
- „Verdienen kannst du nur mit Süßigkeiten, Wurstsemmeln und Softdrinks.“
- „Ich habe es schon mit Gesünderem probiert. Doch das kommt bei den Schülerinnen und Schülern nicht an.“

Ob die Kinder und Jugendlichen gesunde Kost auch akzeptieren, hängt jedoch vor allem auch davon ab, in welcher Form ihnen diese angeboten wird. Reine Information über gesunde Ernährung beeinflusst das Essverhalten der Schülerinnen und Schüler kaum. Was sehr wohl einen Einfluss hat ist, welche Lebensmittel leicht verfügbar sind und wie das Angebot präsentiert wird. Im Folgenden werden zehn Praxistipps aufgelistet, wie gesunde Kost an Schulen erfolgreich angeboten werden kann.

## 10 Erfolgsfaktoren für gesunde Schulkost

- Gesundes attraktiv anbieten – dabei können Geschmack, Form, Präsentation und Bezeichnung eine Rolle spielen.
- Freundliches Personal bei der Ausgabe erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass ein gesundes Speisenangebot auch konsumiert wird. Besonders beliebt bei Schüler/innen: der Typ „Mama“ oder der Typ „Kumpel“.
- Angenehmes Ambiente, gerade auch beim Essen, ist für alle Altersklassen von Bedeutung. Von den Lichtverhältnissen und der Geräuschkulisse über Gerüche bis zur Form der Dekoration und Präsentation sollte alles möglichst einladend gestaltet werden.
- Auch Faktoren wie die Pausenzeiten oder ob baulich darauf geachtet wurde, dass es zu keinen Drängeleien bei der Speisenausgabe kommt, spielen eine Rolle.
- Mädchen und Burschen haben teils ganz unterschiedliche Erwartungen, was Art und Form des Speisenangebots betrifft. Das sollte berücksichtigt werden.
- Direktor/innen und Pädagog/innen sind Vorbilder und sollten auch Kund/innen sein – selbstverständlich solche, die bevorzugt gesunde Speisen auswählen.
- Partizipation: Schüler/innen sollten in die Gestaltung des Speisenangebots an der Schule miteinbezogen werden.
- Kommunikationswege etablieren (in beide Richtungen), auf Wünsche eingehen.
- Überraschungen einplanen: zum Beispiel Themenwochen, Sonderaktionen.
- Auf das Arbeitsklima achten: Schüler/innen spüren, wenn es in der Küche oder zwischen Schule und Buffetbetrieb „nicht stimmt“. Daher auch keine abfälligen Bemerkungen, sondern positiv oder gar nicht über das Essen sprechen.

## Ernährung kann Aufmerksamkeit beeinflussen

Was und wann wir essen, kann unsere Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit beeinflussen. Die geistige Leistungsfähigkeit kann sensibel auf Veränderungen der Nährstoffzufuhr reagieren. Das mag auch damit in Zusammenhang stehen, dass das Gehirn bei zwei Prozent der Körpermasse 20 Prozent der Energie und des Sauerstoffs benötigt, die wir insgesamt verbrauchen. Eine Studie des Forschungsinstituts für Kinderernährung Dortmund hat gezeigt, dass der Verzicht auf Frühstück oder Jause bei Kindern bewirkte, dass sie Tests zum Kurzzeitgedächtnis langsamer und mit mehr Fehlern absolvierten. Auch Seh-, Sprach- und Rechentests fielen schlechter aus. Offenbar schwanken kognitive und speziell schulische Leistungen je nach Blutzuckerspiegel. Je mehr Zeit seit der letzten Mahlzeit vergangen ist, desto geringer die Leistungsfähigkeit.

## Workshop 3: Psychosoziale Gesundheit in der Schule

Gundl Kutschera, Wien

**Selbst- und Sozialkompetenz werden an Schulen im Gegensatz zur Sachkompetenz nicht ausreichend vermittelt, lautete die These der Referentin in Workshop 3. Ein von ihr und ihren Mitarbeiter/innen auf Basis der Resonanzmethode® entwickeltes Programm soll dies ändern. Es kann in sechs Tagen umgesetzt werden.**

Der Schulunterricht ist in aller Regel fast ausschließlich auf die Vermittlung von Sachkompetenz ausgerichtet. Es wird sehr viel Wissen gelehrt, aber sehr wenig über Gefühle und menschliches Miteinander. Letzteres ist jedoch von zumindest ebenso großer Bedeutung und aus diesem Grund sollte vermehrt auch die Selbst- und die Sozialkompetenz der Schülerinnen und Schüler ausgebildet werden. Das kann auch eine gute Grundlage für die psychosoziale Gesundheit sein.

### Projekt für Selbst- und Sozialkompetenz

Im Workshop 3 wurde deshalb ein Programm für Selbst- und Sozialkompetenz vorgestellt. Es wurde für die oberösterreichischen Schulen entwickelt und kann innerhalb von sechs Schultagen durchgeführt werden. Neben den Schülerinnen und Schülern sollen durch gemeinsame Veranstaltungen auch Lehrpersonen und Eltern in die Initiative einbezogen werden, um eine nachhaltige Unterstützung der Schüler/innen und Schüler in der Schule und im Familienalltag zu gewährleisten. Das Programm ist auf Grundlage der von Dr. Gundl Kutschera 1974 begründeten und kontinuierlich weiterentwickelten Resonanzmethode® entstanden. Resonanz ist ein Begriff aus der Physik und besagt, wie örtlich getrennte Gegenstände gemeinsam schwingen können. Die Resonanzmethode® zeigt, wie man mit sich und seinem Umfeld in Einklang sein kann. Erfolgreich sind wir, wenn wir innerlich stark und ausgeglichen mit Vertrauen in die Zukunft gehen. In der Resonanzmethode® werden Lehre, Forschung und Praxis verbunden und in zahlreichen Tätigkeitsbereichen (Kinder, Jugend, Familie, Gesundheit, Business, Ausbildung, Regionalentwicklung und interkulturelle Zusammenarbeit) angewandt.

### Im Einklang mit sich und seinem Umfeld

Die Resonanzmethode® geht davon aus, dass jeder eine einzigartige individuelle Resonanz hat. Haben Menschen zu dieser Schwingung Zugang, dann haben sie das Gefühl „Sinn im Leben“ zu leben. Resonanz heißt, mit sich und seinem Umfeld in Einklang sein, sodass gleichwertiges Miteinander möglich wird. Menschen in Resonanz haben und leben

- Eigenverantwortung
- Gesundheit
- Work-Life-Balance
- Suchtprävention
- Begeisterung und Kreativität
- Zuversicht in die Zukunft
- Freude am Lernen und der persönlichen Bestleistung
- Lebensfreude.

### Das eigene Potenzial freilegen

Der Zugang zur Resonanzfähigkeit kann jedoch verschüttet sein und zwar auch schon bei Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen. Schulung von Selbst- und Sozialkompetenz im Sinne der Resonanzmethode® heißt deshalb, zu lehren, wie man das eigene Potenzial freilegen, kreativ nutzbar machen und mit sich und seinem Umfeld in Einklang leben kann. Letztlich sollen Schülerinnen und Schülern die Voraussetzungen für innere Ausgeglichenheit, Erfolg und Gesundheit vermittelt werden. Bei dem Modell geht es nicht nur um die eigene körperliche und seelische Gesundheit, sondern vor allem auch darum, wie wir auf andere reagieren und andere auf uns – somit also um soziale Aspekte. Wenn neben den akademischen Fächern auch Selbstbewusstsein und Sozialverhalten gelehrt werden, sollen Schülerinnen und Schüler dadurch letztlich in allem erfolgreicher, begeisterter und motivierter werden.

## Workshop 4: Schulische Suchtprävention mit KICK-Faktor

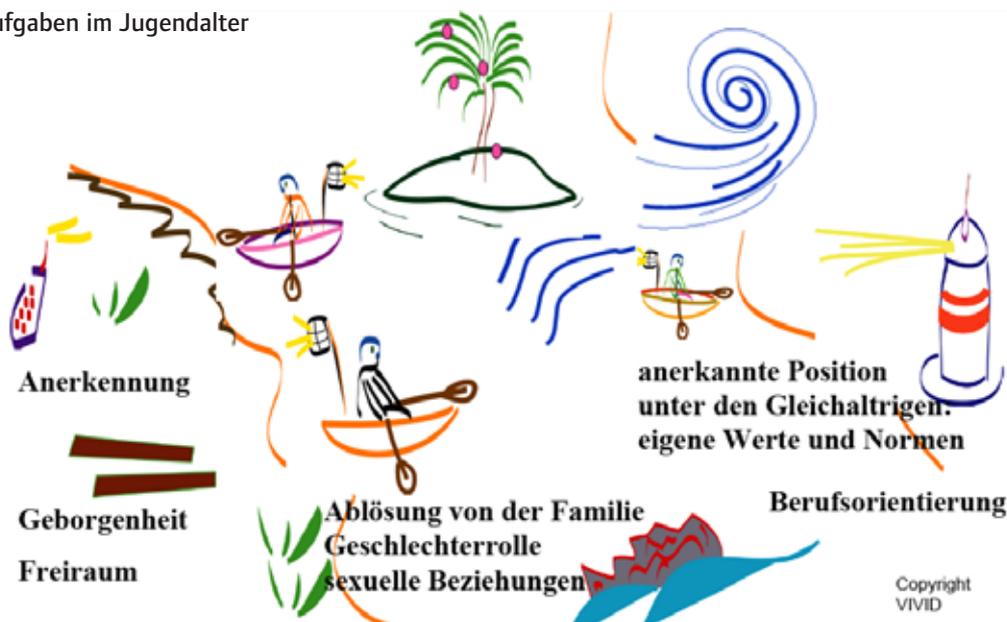
Brigitte Fitsch, kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz, Innsbruck

**Neueste Ansätze der schulischen Suchtprävention stellen eines in den Mittelpunkt: Das Selbstwertgefühl der Kinder und Jugendlichen soll gestärkt werden, um so riskante und belastende Alltagssituationen besser bewältigen und zu Suchtmitteln leichter Nein sagen zu können.**

- „...einige Schüler geben mit ihrem Vollrausch am Wochenende an.
- ...ein Schüler lässt plötzlich auffallend in seinen Leistungen nach.
- ...eine Schülerin fällt auf, weil sie immer dünner wird.
- ...ein paar Schüler werden mit einem Joint erwischt.“

Lehrer/innen sind häufig die ersten, die mit solchen Verhaltensauffälligkeiten oder auch andauernden Regelverstößen konfrontiert sind. Sie können ein Hinweis sein, dass Kinder und Jugendliche mit anstehenden Entwicklungsaufgaben überfordert sind. Wegschauen ist keine Lösung. Und diszipliniäre Maßnahmen allein können die Probleme noch weiter verschärfen. Durch gezielte und gut vorbereitete Interventionen kann hingegen geholfen wer-

Entwicklungsaufgaben im Jugendalter



den. Expert/innen für solche Maßnahmen sind bei den Suchtpräventionsstellen in den einzelnen Bundesländern tätig. Im Internet informieren sie unter [www.suchtvorbeugung.net/stepbystep](http://www.suchtvorbeugung.net/stepbystep) über ihr Angebot an Beratung und Unterstützung für Lehrer/innen. **step by step** ist eine Initiative zur Frühintervention der Fachstellen für Suchtprävention in Kooperation mit dem Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur.

Prävention fängt idealerweise aber nicht erst bei Interventionen im Krisenfall an. Ansätze moderner Suchtprävention wurden im Workshop 4 vorgestellt. Sein Titel lautete: „Schulische Suchtprävention mit KICK-Faktor“.

### Entwicklungsaufgaben

Neben den schulischen und familiären Anforderungen stehen Teenager vor den Herausforderungen durch die spezifischen Entwicklungsaufgaben im Jugendalter. Das umfasst:

- Anerkennung erwerben
- Geborgenheit finden
- Freiräume erobern
- sich von der Familie ablösen
- eine Geschlechterrolle übernehmen
- sexuelle Beziehungen
- eine anerkannte Position unter den Gleichaltrigen einnehmen
- sich beruflich orientieren.

Sich diesen Herausforderungen und Aufgaben zu stellen, kann mit Unsicherheit, Ängsten und Schwierigkeiten verbunden sein. Genussmittel und Verhaltensweisen mit Suchtpotential können dann manchmal als einfache Lösung erscheinen, der Verunsicherung und den Problemen zu enttrinnen. Sie versprechen scheinbar mit wenig oder keinem Aufwand:

- Spaß
- Spannung und/oder Entspannung
- neue Erfahrungen und Abenteuer
- Zugehörigkeit zur „Peergroup“
- ein Gefühl von Erwachsen Sein und „Freiheit“
- ein Gefühl von Kompetenz und Zuversicht
- Ablenkung von überforderndem oder belastendem Alltag.

### Schule als Stressfaktor

Auch schulischer Stress kann im Zusammenhang zu Suchtmittelkonsum stehen. Schülerinnen und Schüler, die sich durch die Schule „sehr gestresst“ fühlen, konsumieren mehr Suchtmittel wie Alkohol, Tabak und Cannabis als Schüler, die angeben, sie seien durch die Arbeit für die Schule „kaum“ oder „gar nicht gestresst“. Das zeigen Daten aus der internationalen Vergleichsstudie Health Behaviour of School Children (HBSC) für die Schweiz aus dem Jahr 2006. Konkret sind unter den „sehr gestressten“ 15-Jährigen rund 24 Prozent mindestens einmal im Monat betrunken, unter den kaum oder gar nicht gestressten nur 15 Prozent. Die Vergleichswerte für Tabakkonsum, der mindestens einmal pro Woche erfolgt, sind ähnlich: Von denjenigen, die stark unter Stress stehen, rauchen rund 24 Prozent. Unter denjenigen, die durch die Arbeit für die Schule kaum oder gar nicht gestresst sind, konsumieren nur rund 13 Prozent zumindest einmal wöchentlich Tabak.

### KICK: konsequent, interessant, cool und kompetent

Gesundheitsförderung und Suchtvorsorge heißt deshalb im Kindes- und Jugendalter vorrangig: soziale und persönliche Kompetenzen stärken, um den Anforderungen des Alltags altersgemäß gewachsen zu sein und ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln. Das Akronym **KICK** umschreibt in Kürze, wie Suchtprävention für Jugendliche nach heutigem Wissensstand gestaltet werden sollte:

- \* **K** steht für Konsequenz: Das heißt Kinder und Jugendliche brauchen einen sicheren Rahmen und verlässliche, einschätzbare Bezugspersonen
- \* **I** steht für interessante Erfahrungen, also für Anregungen, sich selbst und die Umwelt aktiv kennen und verstehen zu lernen
- \* **C** steht für Coolness und bezieht sich auf den positiven Einfluss cooler und glaubwürdiger Vorbilder. Die Vorbildwirkung Erwachsener und speziell auch der Lehrpersonen ist groß.
- \* **K** steht für Kompetenz: Damit ist gemeint, dass Kindern und Jugendlichen ermöglicht werden sollte, dass sie Fähigkeiten entwickeln, die im Leben weiterhelfen. Dieses Element ist zentral für die moderne Suchtprävention und wesentlich wichtiger als bloße Sachinformation. Denn langatmigen Vorträgen über die großen Gefahren und Risiken von Suchtmitteln ist bei Teenagern in den seltensten Fällen Erfolg beschieden.

### Realistische Ziele

Gerade im schulischen Umfeld ist es auch wichtig, sich im Bezug auf Suchtprävention realistische Ziele zu stecken. Von der Schule allein kann nicht verhindert werden, dass Schüler/innen beginnen, Suchtmittel zu konsumieren. Schulische Prävention kann und soll deshalb nicht:

- elterliche/familiäre Fürsorge und Unterstützung ersetzen
- therapeutisch begleiten
- oder Drogenkonsum/Suchtverhalten aus der Welt schaffen.

Lehrer und Lehrerinnen können jedoch auf die Hilfsangebote der in allen Bundesländern tätigen, unter dem Dach der „Österreichischen Arge Suchtvorbeugung“ zusammengefassten Fachstellen für Suchtprävention verweisen, die einleitend schon erwähnt wurden.

Realistische Ziele für die Suchtprävention an Schulen sind:

- das Einstiegsalter für Drogenkonsum hinauszuschieben
- Konsumhäufigkeit und Konsumrisiko zu vermindern
- sowohl einer Dramatisierung als auch einer Verharmlosung entgegenzusteuern
- sachliche Information und Selbstkompetenzen vermitteln.

Lehrerinnen und Lehrer können nicht zuletzt auch dazu beitragen, Mythen rund um den Suchtmittelkonsum zu entkräften, wie etwa: „Alle Jugendlichen konsumieren doch Cannabis“. Kurz zusammengefasst geht es also nicht darum, absolute Abstinenz möglichst vieler Jugendlicher zu erreichen, sondern darum, sich jenen Herausforderungen zu stellen, die realistischerweise zu bewältigen sind. Denn das ist meist schon schwer genug.

### 10 Standards für Suchtprävention an Schulen

- Ursachenorientierung statt Feuerwehreaktion bei aktuellem Anlass
- Lerninhalt statt Lückenfüller am Schulschluss
- Zielgruppenorientierung statt Standardangebot
- Partizipation und persönliche Auseinandersetzung mit der Zielgruppe statt nur Frontalvorträge
- Vielfalt der Methoden statt plakativer Warnhinweise
- Fachliche Aktualität und Zuverlässigkeit statt Mythen und Ideologie
- Planung, Dokumentation und Evaluation statt Beliebigkeit
- Ethische Vertretbarkeit, Glaubwürdigkeit und Transparenz statt erhobenem Zeigefinger
- Struktur- und personenorientierte Maßnahmen statt ausschließlichem Fokus auf die „problematische Jugend“
- Kontinuität und Nachhaltigkeit statt punktueller oder spektakulärer Einzelaktionen.



## Workshop 5: Bildung ist Chance – Lernen unter schwierigen Bedingungen möglich machen

Jürgen Schwarzbach, Deutschland

### Unter schwierigen Bedingungen erzielt ein Gymnasium in Prizren im Kosovo gute schulische Erfolge der Kinder und verwirklicht auch gesundheitsfördernde Ansätze.

Im Kosovo waren nach dem Krieg von 1999 rund 50 Prozent der Schulen zerstört. Die Hälfte davon irreparabel. Viele Ausbildungsstätten können im Winter nicht geheizt werden und sind immer wieder von Stromausfällen, bis zu 12 Stunden täglich, betroffen. Die Region leidet stark unter den Auswirkungen des Krieges und des ethnischen Konfliktes zwischen Albanern und Serben. Die Arbeitslosenquote liegt bei 80 Prozent, der Altersdurchschnitt der Bevölkerung bei 24 Jahren.

Im Herbst 2002 wandten sich kosovarische Eltern an einen Mitarbeiter von Renovabis, dem Osteuropa-Hilfswerk der katholischen Kirche in Deutschland und baten, dass ein klassisches Gymnasium im Kosovo errichtet werden solle. In der Folge ließ die kirchliche Organisation zunächst eine Machbarkeitsstudie durchführen. Diese ergab, dass die Gründung eines klassischen Gymnasiums im mehrheitlich muslimischen Kosovo nicht nur wünschenswert, sondern auch verantwortbar sei. Insbesondere müsse man sich der Erziehung der Mädchen widmen und ihnen die Chance zu einer guten Ausbildung eröffnen. Das zu gründende Gymnasium sollte unbedingt ein Internatsgymnasium sein, das allen Kosovar/innen und den Anrainerstaaten offen steht.

### Gymnasium und Internat 2005 neu gegründet

Im Herbst 2003 beauftragte Renovabis die Deutsche Provinz der Jesuiten, vertreten durch Pater Walter Happel SJ, der bereits mit der Machbarkeitsstudie betraut worden war, auch mit der Durchführung des Projekts. Als juristische, im Kosovo handelnde Person wurde im Dezember 2003 die Asociation „Loyola-Gymnasium“ (ALG), als Trägerverein für das Gymnasium und die Internate gegründet. Weitere Informationen dazu sind unter [www.alg-prizren.com](http://www.alg-prizren.com) nachzulesen.

Als Standort wurde Prizren gewählt, die historische Hauptstadt des Kosovo und im Kern eine gewachsene

Stadt, in der ein klassisches Gymnasium einen hohen Symbolwert hat und die Bedeutung der Kommune weiter stärkt. Pater Walter Happel SJ begann seine Arbeit in Prizren zunächst damit, dass er Kontakt zu allen wichtigen Organisationen aufnahm. Am 16. April 2005 erfolgte die Grundsteinlegung. Nur 5 Monate später wurden Teile der Schule und der Internate eingeweiht. Der Unterricht begann für 184 Kinder am darauf folgenden Tag.

### Bildungsziele

Im April 2007 waren dann sämtliche Baumaßnahmen erledigt. Die Schüler/innenzahlen stiegen auf 318 im Schuljahr 2006/2007 und 561 im Schuljahr 2008/2009, darunter rund 23 Prozent katholische Schülerinnen und Schüler. Die Kinder und Jugendlichen wurden 2008 von insgesamt 54 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern betreut, darunter 35 Lehrpersonen und neun Erzieherinnen und Erzieher. Bei der Finanzierung ist die Schule auf Spenden angewiesen,

Die wesentlichen Bildungsinhalte und -ziele der Ausbildungsstätte können im Sinne von Ignatius von Loyola durch folgende Stichworte definiert werden:

- optimistische Pädagogik
- welt- und lebensbejahend
- auf ganzheitliche Bildung des Einzelnen ausgerichtet
- wertbezogen, denn Bildung kommt nicht ohne Werte aus
- auf individuelle Behandlung und Sorge um die Schülerinnen und Schüler abzielend
- auf lebenslanges Lernen ausgerichtet
- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geben Beispiel.

### Gesundheitsförderung im Kosovo

Trotz der schwierigen Bedingungen im Kosovo funktioniert das Projekt. Die Kinder erreichen ihre Lernziele. Ebenso wie die Lehrkräfte sind sie stolz auf „ihre“ Schule, die sich auch darum bemüht, grundlegende Maßnahmen zur Gesundheitsförderung umzusetzen. So wird zum Beispiel beim Pausenverkauf und in der Mensa darauf geachtet, eine ausgewogene Ernährung anzubieten. Als Getränke werden Mineralwasser und Fruchtsäfte offeriert. Auf stark zuckerhaltige Limonaden wird verzichtet. In Kochkursen wird dem Personal, aber auch den Kindern und Jugendlichen gesunde

Ernährung nahe gebracht und im schuleigenen Garten werden Obst, Gemüse und Kräuter angebaut. Außerdem wird an der Schule der Müll getrennt – auch wenn die Wiederverwertung in der Region schwer zu organisieren ist.

### Ein verlässlicher Rahmen

Zur Gesundheitsförderung tragen aus Sicht der Schulbetreiber/innen auch die klaren Regeln und Strukturen im Loyola Gymnasium bei, welche den Kindern einen verlässlichen Rahmen bieten. Der Unterricht findet zu den angegebenen Zeiten statt, und es gibt keinen Unterrichtsausfall. Beides ist in der Region nicht immer selbstverständlich und trägt dazu bei, Unsicherheit und Stress zu vermeiden. Die Zahl an Krankenständen

sowohl der Lehrpersonen also auch der Schülerinnen und Schüler ist am Loyola-Gymnasium in Prizren vernachlässigbar, und es gibt auch keine Gewalttätigkeiten unter den Kindern.

Bei der Gestaltung des Stundenplans und bei den Studier- und Schlafzeiten wurde besonders auf den Biorhythmus Heranwachsender Bedacht genommen. Die Leistungsgipfel am späten Vormittag und am Abend werden speziell berücksichtigt. Außerdem wird großer Wert darauf gelegt, dass die Kinder sich ausreichend bewegen können: Die Schule stellt dafür drei Sportplätze zur Verfügung. Nicht zuletzt wurde das Gymnasium auch zur rauchfreien Zone erklärt. An das Rauchverbot halten sich auch die Lehrpersonen und anderen Mitarbeiter/innen.

Das Loyola-Gymnasium in Prizren im Kosovo setzt auf gesundheitsfördernde Maßnahmen.



## Austausch, Diskussion und Vernetzung im Worldcafé

Moderation: Christian Scharinger, Sarleinsbach

**Das Worldcafé ist eine noch junge Methode, um neue Möglichkeiten für Beteiligung zu schaffen, Austausch zu fördern und das Wissen von Gruppen voll auszuschöpfen.**

Das World Café ist eine Workshop-Methode, die darauf ausgerichtet ist, auch innerhalb von größeren Gruppen ein hohes Ausmaß an Beteiligung und Austausch aller Anwesenden zu ermöglichen. Das Grundprinzip ist, dass sich die Teilnehmer/innen in entspannter Atmosphäre an runden Tischen zusammenfinden. An jedem Tisch gibt es eine Gastgeberin oder einen Gastgeber, welche die Moderation übernehmen. Tischtücher aus Papier und bunte Stifte fordern zum Benutzen auf.

Gemeinsam wird nun eine erste Frage besprochen und diskutiert. Bei der Tagung in Wien war das: „Welche Aspekte und Themen schwingen von den Referaten und Workshops der Tagung noch nach. Was war für Sie bekannt, was war überraschend, was hat Ihnen gefehlt?“ Wichtig dabei: die Teilnehmer/innen sollen über das sprechen, was für sie wirklich von Bedeutung ist, sich kurz fassen und auf das reagieren, was ihre Gesprächspartner/innen sagen.

### Lob und Kritik

Einige Aspekte, die in diesem Rahmen bei der Konferenz genannt wurden, waren etwa, dass Vortragende gelobt, Herangehensweisen diskutiert oder Wünsche nach mehr Beteiligung der gesundheitsfördernden Schulen geäußert wurden. Weiters wurde beispielsweise gefordert, die Politik vermehrt einzubinden. Eine Tagungsteilnehmerin kritisierte etwa auch, dass zwar rund 80 Prozent der auf der Konferenz Anwesenden weiblich, der Anteil an Frauen unter den Vortragenden jedoch sehr gering sei.

Nach rund 20 Minuten Dialogen zu diesem ersten Thema bleibt nur die Gastgeberin oder der Gastgeber an ihrem oder seinem Tisch, dessen Tuch im besten Fall mit Notizen, Stichworten und Bildern beschrieben wurde. Alle anderen stehen auf und finden sich an anderen Tischen zu neuen Gesprächsrunden zusammen. Das neue Thema war dann bei der Tagung in Wien: „Was sind Ihre persönlichen Erfahrungen mit schulischer Gesundheitsförderung? Welche Maßnahmen wirken,

welche nicht?“.

### Wunsch nach mehr Vernetzung

Nun wurde zum Beispiel gefordert, dass der Einsatz von Lehrer/innen für Gesundheitsförderung entsprechend abgegolten werden sollte. Außerdem wurde etwa auch angesprochen, dass die Vernetzung zwischen den gesundheitsfördernden Schulen verbessert werden sollte. Dadurch könne auch mehr Nachhaltigkeit in der schulischen Gesundheitsförderung erreicht werden. Schließlich fanden sich die Teilnehmer/innen noch ein drittes Mal zu einer Gesprächsrunde zusammen. Diesmal wurde diskutiert: „Was sind unterstützende Faktoren bei der Entwicklung von Gesundheitsförderung an der Schule?“.

### Langer Atem notwendig

Ein Aspekt, der dazu erwähnt wurde, war etwa, dass für das Gelingen von Projekten ein klares Bekenntnis der Schulleitung zur Gesundheitsförderung wesentlich sei. Dass die anderen Lehrer/innen sowie die Eltern in möglichst hohem Ausmaß miteinbezogen werden sollten, wurde ebenfalls als Erfolgsfaktor genannt. Weiters wurde für Langfristigkeit im Denken plädiert, da von der Gesundheitsförderung keine kurzfristigen Effekte gefordert werden sollten. Es müsse mit einer Spanne von bis zu zehn Jahren gerechnet werden, bevor spürbare Auswirkungen von nachhaltigen gesundheitsförderlichen Initiativen zu erwarten seien, meinte eine Teilnehmerin. Somit sei ein langer Atem notwendig. Sinn des Worldcafés ist letztlich auch, dass jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer eine niederschwellige Möglichkeit erhält, eigene Ansichten und Sichtweisen beitragen zu können. Dieser Idee konnte bei der Tagung in Wien durch zahlreiche angeregte Gespräche und intensiven Wissensaustausch umgesetzt werden. So konnte auch eine gute Basis für bessere Vernetzung hergestellt werden. Gemeinsam konnten die Beteiligten neue Fragestellungen, Erkenntnisse und Handlungsmöglichkeiten entdecken. Weitere Informationen über die Worldcafé-Methode sind unter anderem in einem Buch aus dem Verlag Carl Auer nachzulesen. Es heißt das „Das World Cafe: Kreative Zukunftsgestaltung in Organisationen und Gesellschaft“ und wurde von Juanita Brown und David Isaacs verfasst.

### Projektpräsentationen nachfolgend kurz zusammengefasst:

**Österreichweit gibt es zahlreiche gesundheitsfördernde Projekte an Schulen. Im Rahmen der Tagung „Schule gesundheitsfördernd gestalten“ wurden einige besonders innovative und erfolgreiche Initiativen präsentiert.**

#### „Jausenkistl“

In der Wiener Volksschule Meissnergasse wurde begleitet von „gutessen consulting“ gemeinsam mit den Schüler/innen ein gesundes Jausenangebot erarbeitet. Das Projekt wurde von Mag. Karin Kaiblinger vorgestellt: Die Eltern bestellen ein Abo und das „Jausenkistl“, das unter anderem Bioobst und gefüllte Brote vom nahen Bäcker enthält, wird dann täglich frisch an die Schule geliefert. Das hat kann auch Auswirkungen auf jene Kinder haben, für die noch keine gesunde Jause bestellt wurde: Sie wünschen sich das, was sie bei den anderen im Kistl gesehen haben und fragen ihre Eltern nach mehr Obst für ihr Jausensackerl.

#### Mental Health Promotion im Setting Volksschule

Seit 1989 haben unter anderem rund 80 Volksschulen in Form mehrjähriger Projekte mit der steirischen Gesundheitsförderungseinrichtung Styria vitalis daran gearbeitet, Gesundheit in ihrem Schulalltag zu verankern. Mag. Eva Deutsch von Styria vitalis stellte ein von Schulpsycholog/innen begleitetes Projekt vor, in dem es speziell um die psychosoziale Gesundheit der Kinder geht und das bislang in drei Grazer Volksschulen durchgeführt worden war.

#### Konflikt und konstruktives Konfliktmanagement/Gewaltprävention

Katharina Schmollmüller, MSc., präsentierte eine erfolgreiche Initiative, bei der Pädagog/innen, aber auch Eltern und Schüler/innen umfassende Information, Beratung und Coaching für den besseren Umgang mit Konflikten angeboten wurde. Unter anderem wurde beispielsweise mit den Lehrer/innen ein Katalog an Maßnahmen erarbeitet, wie Fällen von Sachbeschädigung und Gewalt an Schulen begegnet werden kann.

#### „Ganz schön stark“

In acht Eisenstädter Ausbildungsstätten, Volks- und Hauptschulen ebenso wie Gymnasien, leitete die burgenländische Sportunion Schulungen für Multiplikator/innen an. 2.500 Schüler/innen und 240 Lehrer/innen konnten mit der groß angelegten Initiative zum sensiblen Thema Übergewicht erreicht werden. Unter-

schiedlichste Formen gesunder Bewegung und Kindergesundheitstage waren Teil des von Mag. Christian Lackinger geleiteten und von Mag. Petra Aigner koordinierten Projektes.

#### „Der kleine MUGG – mir & uns geht's gut“

Diese Gesundheitsinitiative legte besonderes Augenmerk auf Schüler/innen und Eltern mit Migrationshintergrund. Mag. Sarah Sebinger, Leiterin des „kleinen MUGG“, erzählte bei der Tagung in Wien über die umfassende mehrsprachige Gesundheitsförderung durch ihr Projekt. Dazu zählt beispielsweise, dass die Eltern in ihren Muttersprachen informiert werden, und dass durch gemeinsame Aktivitäten, wie etwa Kochkurse, Raum für Vertrauensbildung und Erfahrungsaustausch geschaffen werden soll.

#### GIVE Servicestelle

Die bundesweite Servicestelle GIVE wurde von deren Leiterin Mag. Andrea Lehner präsentiert. GIVE, [www.give.or.at](http://www.give.or.at), informiert und berät Lehrer/innen sowie Mitarbeiter/innen von Bildungs- und Gesundheitseinrichtungen in Fragen der Gesundheitsförderung. GIVE gibt Auskunft zu modellhaften Projekten sowie zu aktuellen Initiativen und Aktivitäten. Für Interessent/innen werden Materialien und Medien zur Verfügung gestellt. Die GIVE-Datenbank listet neben Projekten, Literatur und Medien auch Organisationen und Fachleute auf, die Aktivitäten im Bereich der schulischen Gesundheitsförderung mit verschiedensten Angeboten unterstützen können.

#### „Lehrer/innen und Gesundheit“

Über das Projekt an der Tagesheimschule Kollegium Aloisianum in Linz sprach Mag. Gabriela Meinhart. In einem Gesundheitszirkel wurde zunächst erhoben, welche gesundheitlichen Probleme das Team der Lehrer/innen am meisten belasten. Um diesen entgegenzuwirken wurden in der Folge unter anderem Workshops zu den Themen „Gesunder Rücken“, „Stimme“ und „Stress“ organisiert.

#### „Gesunde Schule BG/BRG Amstetten“

Mag. Petra Hausberger informierte über die zahlreichen gesundheitsförderlichen Maßnahmen an der Schule in Niederösterreich. Dort wurden zum Beispiel umfassende Gesundheitstage zu den Themen Ernährung, Bewegung, Seele und Soziales veranstaltet. Außerdem wurden etwa Bewegungsparks aufgebaut, um zu mehr körperlicher Aktivität in den Pausen zu mo-

tivieren, Seminare zur Gewaltprävention veranstaltet und Verkehrssicherheitstage durchgeführt.

### „Gesunde Schule in der Hauptschule Langkampfen“

Die Hauptschule Langkampfen in Tirol wurde durch Direktorin Margret Egger vertreten. Diese Schule hat sich im Sinne der Gesundheitsförderung zum Ziel gesetzt, die psychische und physische Gesundheit aller dort tätigen Personen nachhaltig zu verbessern. Das geschieht unter anderem durch die Arbeit an Themen wie „Lernen lernen“, „Gesundes Frühstück“ oder „Bewegte Pause“. Die Schulordnung wurde gemeinsam mit den Schüler/innen überarbeitet. Diese konnten selbst überlegen, welche Regeln sie brauchen.

### „Schau auf dich“

Der Schwerpunkt der umfassenden gesundheitsförderlichen Maßnahmen an der Hauptschule Grafendorf in der Steiermark liegt für 10- bis 12-Jährige auf Ernährung und bewegtem Lernen. Ab 13 Jahren steht die psychische Gesundheit im Vordergrund, berichtete die Projektleiterin Dipl. Päd. Elisabeth Wagner.

### „Gesunde Schule HS Alkoven“

An dieser Schule in Oberösterreich wurde schon vor 20 Jahren mit Gesundheitsförderung begonnen, etwa indem versucht wurde, die Jause gesünder zu gestalten, sagte Mathilde Sattler, Oberlehrerin für Werkerziehung. Zu den weiteren Maßnahmen zählt unter anderem, dass der Turnsaal schon in der Früh allen offen steht, dass ältere und behinderte Menschen als Gäste in die Schule eingeladen werden oder auch, dass Workshops für die Eltern veranstaltet werden.

## Lebensläufe



### Dr. Dieter Böhm, brain consult, Deutschland

Forschungsstudium Numerische Mathematik an der Technischen Universität Magdeburg, 1987 Promotion zum Dr. rer. nat.

1998 - 2003 diverse Seminare und Zertifizierungen zu Lehr- und Lern-

techniken bei Vera F. Birkenbihl, Hans-Jürgen Walter (NLP), Dr. Jeannette Vos (The learning revolution international), Alexander Christiani und anderen.

Seit 2004 erster zertifizierter Trainer der Lehr- und Lernmethoden von Vera F. Birkenbihl und Birkenbihl-Beauftragter für Lehrerfortbildung.

Dr. Böhm betreut derzeit acht deutsche Pilotgruppen und eine internationale (D, A, CH) zur Lehr- und Lernmethodik von Vera F. Birkenbihl unter Berücksichtigung aktueller Hirnforschung.



### Brigitte Fitsch

Ab 1980 für 16 Jahre tätig als Hauptschullehrerin.

Organisation und Durchführung von Lehrer/innenfortbildungen im Rahmen des Pädagogischen Instituts.

Dreijähriger Lehrgang/Zusatzausbildung „Gesund sein“ (Gesundheits-

berater/in für die Schule).

Seit 1996 pädagogische Mitarbeiterin bei kontakt+co Suchtprävention Tirol als Zuständige für den schulischen Bereich.

Mitarbeit an verschiedenen österreichweit von den Suchtpräventionsstellen entwickelten und umgesetzten Präventionsprogrammen (stepbystep, Eigenständig werden, PLUS).



### Mag. Karin Kaiblinger,

Humanbiologin. Kaiblinger & Zehetgruber OG, gutessen consulting ([www.gutessen.at](http://www.gutessen.at)) – Arbeits- und Forschungsschwerpunkte: Bil-

dungsverpflegung (Einführung von Schuljausensystemen, Optimierung von Schulbuffets und Mittagsver-



**Prof. Dr. Martin Korte**

ist Professor für zelluläre Neurobiologie an der TU Braunschweig und Direktor des dortigen Zoologischen Institutes. Der Hirnforscher studierte Biologie in Münster, Tübingen und an den National Institutes of Health, Bethesda, Maryland, USA. Er arbeitete für viele Jahre an den Max-Planck-Instituten für Hirnforschung (Frankfurt, Abteilung Prof. Dr. Wolf Singer) und für Neurobiologie (München-Martinsried, Abteilung Prof. Dr. Tobias Bonhoeffer) und habilitierte 2001 an der LMU München. Prof. Dr. Korte erforscht die zellulären Grundlagen von Lernen und Gedächtnis, ebenso wie die Vorgänge des Vergessens.



**Dr. Gundl Kutschera**

Soziologin, Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin; Autorin zahlreicher Publikationen; Universitätslektorin in Europa und USA. Seit 1974 Entwicklung von Ausbildungsprogrammen und Forschung mit der Fragestellung: Wieweit Beziehung und Kindererziehung lehr- und lernbar sein kann. Ausbildungen, Coaching und Supervision in Organisationen, Unternehmen, Schulen und Familien (im Zeitraum von 1978-1996 in den USA). Seit 1982 Gründung und Leitung des Lehrinstitutes kutscheracommunication. Seit 1986 Gründung und Vorstand der Resonanz-Stiftung in Wiesbaden: Ziel: Förderung und Evaluierung sozialer Projekte. Seit 1996 Gemeinsame Forschungsarbeit mit Universitäten in Linz, Wien, Bielefeld und Mannheim.



**Edith Lanfranconi**

Leiterin Schule bei RADIX, Schweizer Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention, zuständig für Nationale Koordination Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen, Programmverantwortung MindMatters, Förderung Psychischer Gesundheit in der Schule  
Zusatzausbildung in NDK Projektmanagement in der Gesundheitsförderung, Fachhochschule Nordwest-

schweiz, angewandte psychologische Beratung, Szondi Institut, Zürich  
Heilpädagogische Zusatzausbildung, PHZ Luzern  
Sekundarlehrerin phil.I, Universität Zürich



**Dipl. Päd. Dipl. Theologe Dr. Reinhold Miller**

Philosophie-, Theologie-, Pädagogik- und Psychologie-Studium in München, Tübingen und Heidelberg; 15 Jahre Grund- und Hauptschullehrer; Lehrbeauftragter für Pädagogik; Promotion zum Dr. Päd.  
Seit 1989 hauptamtlich in der Lehrerfortbildung tätig; 5 Jahre Mitglied im Bildungsrat BW; seit 2006 in Pension. Referententätigkeit im schulischen und außerschulischen Bereich in Deutschland, Österreich und der Schweiz.



**Univ. Prof. Dr. Peter Paulus**

Diplom in Psychologie (1974), Promotion in Erziehungswissenschaft (1980), Habilitation in Pädagogischer Psychologie (1989), Professor für Pädagogische Psychologie an der Fachhochschule Magdeburg (1995-1998). Seit 1998 Professor für Psychologie am Institut für Psychologie der Leuphana Universität Lüneburg. Geschäftsführender Leiter des Zentrums für Angewandte Gesundheitswissenschaften (ZAG) der Leuphana Universität Lüneburg seit 2003. Arbeits- und Forschungsschwerpunkte Pädagogische Psychologie, Familienpsychologie, Gesundheitspsychologie, -bildung, -beratung und -förderung. Das übergreifende Interesse gilt der Untersuchung und Ermöglichung einer guten Erziehung und Bildung in den verschiedenen pädagogischen, sozialpädagogischen und sozialarbeiterischen Arbeitsfeldern (insbesondere Familie, Kindergarten, Schule, Hochschule, Stadtteil) in der Verbindung mit Fragen der Erhaltung und Förderung der Gesundheit (zum Beispiel „gute gesunde Schule“).  
Von 2002 bis 2008 wissenschaftlicher Leiter des Projekts „Anschub.de – Allianz für nachhaltige Schulgesundheit und Bildung“ der Bertelsmann-Stiftung. Seit 2002 Leiter des Projekts „MindMatters – mit psychischer Gesundheit gute Schule machen“.  
Seit 2007 wissenschaftliche Co-Leitung des Projekts

„Gemeinsam gesunde Schule entwickeln“ und Mitglied im Steuerkreis des niedersächsischen Programms „die Initiative – Gesundheit – Bildung – Entwicklung“.



### **Mag. Dr. Hannes Pratscher**

Sportpädagoge: Unterrichtstätigkeit am BG/BRG Berndorf, Sportgymnasium Maria Enzersdorf und am BORG für Hochleistungssportler Südstadt. Autor zahlreicher Broschüren und des Buches: „Wege zu einem gesunden Rücken“.

Österreichweite Leitung vom Gesundheitsseminaren und Vortragstätigkeit in Schulen, Gemeinden und Firmen.

Leiter des Institutes pratscher, bewegen & leben.

### **Dr. Christian Scharinger**



Gesundheitssoziologe, Organisations-, Personalentwickler und Coach, Mitglied der Österreichischen Vereinigung für Supervision (ÖVS). Selbständige Tätigkeit als Berater und Coach in Profit und Non-Profit-Organisationen. Beschäftigt sich seit 10 Jahren in unterschiedlichen Feldern –

Forschung, Verwaltung, Ausbildung, Vernetzung, Projektpraxis – mit dem Konzept der Gesundheitsförderung.



### **Jürgen Schwarzbach**

Studium von Maschinenbau, Betriebswirtschaft und Soziologie an der TU und LMU München.

Abschluss mit Diplom in Soziologie, Studienschwerpunkte: Betriebs- und Industriesoziologie sowie Soziologie der Schichtung und Mobilität.

Zusätzlich EDV-Ausbildung am Control Data Institut, München für Wirtschaft und Systemprogrammierung, einschlägig tätig als Geschäftsführender Gesellschafter der HI-CO-TEC Kommunikationstechnik GmbH. ab 1997.

Ab 2004 Gründung und Bau des Loyola-Gymnasiums in Prizren im Kosovo, ebenda tätig als Finanzdirektor der Asociation „Loyola-Gymnasium“.

## Literaturtipps

BATESON, Gregory: Die Ökologie des Geistes. Suhrkampverlag, ISBN: 3-518-28171-2

BAUER, Joachim: Warum ich fühle, was du fühlst. Heyne Verlag, ISBN: 3-453-61501-8

BAUER, Joachim: Lob der Schule. Hoffmann und Campe, ISBN: 3-455-50032-5

BRÄGGER, Gerold, POSSE, Norbert, ISRAEL, Georg: Bildung und Gesundheit. Hep Verlag, ISBN: 3-03905-347-6

BOHL, Thorsten: Prüfen und Bewerten im Offenen Unterricht. Beltz Basis-Bibliothek Unterricht, ISBN: 3-40725-525-X

BOY, Jacques, DUDEK, Christian, KUSCHEL, Sabine: Projektmanagement. Grundlagen, Methoden und Techniken, Zusammenhänge. GABAL, ISBN: 3-93079-901-4

FURMAN, Ben: Ich schaffs! Spielerisch und praktisch Lösungen mit Kindern finden. Carl-Auer Verlag, ISBN: 3-89670-500-8

GÖPEL, Eberhard: Systemische Gesundheitsförderung. Mabuse Verlag, ISBN: 3-94052-907-7

GROSSEGGER, Beate, HEINZLMAIER, Bernhard: Jugendkulturguide. öbv Verlag, ISBN: 3-209-03706-X

GROSSEGGER, Beate, HEINZLMAIER, Bernhard: Die neuen Vorbilder der Jugend. G&G Verlag, ISBN: 3-707-40519-2

GUGEL, Günther: Methoden-Manual „Neues Lernen“. Beltz Basis-Bibliothek Unterricht, ISBN: 3-407-25430-X

HALLER, Reinhard: (un)Glück der Sucht, ecowin. ISBN: 3-90240-448-0

HARGENS, Jürgen: Systemische Therapie... und gut. Ein Lehrstück mit Hägar. Verlag Modernes Lernen, ISBN: 3-80800-537-8

HURRELMANN, Klaus, LAASER, Ulrich, RAZUM, Oli-

ver: Handbuch Gesundheitswissenschaften. Juventa, ISBN: 3-77990-790-9

HURRELMANN, Klaus: Familienstress, Schulstress, Freizeitstress – Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche. Beltz (2. Aufl. 1994), ISBN: 3-40725-124-6

HÜTHER, Gerald: Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden. Vandenhoeck & Ruprecht, ISBN: 3-52501-439-2

KOENIG, Detlef: 30 Minuten für optimale Selbstorganisation. GABAL, ISBN: 3-89749-126-5

KLIPPERT, Heinz: Lehrerentlastung. Beltz, ISBN: 3-407-25454-2

KOLLER, Gerald, WÖGERBAUER Georg: Beziehungen Leben. Life, ISBN: 3-95006-573-3

KOLLER, Gerald, WÖGERBAUER Georg, WÖGERBAUER Hans: Herzensangelegenheiten. Orac Verlag, ISBN: 3-70150-503-6

MOHL, Alexa: Metaphern-Lernbuch. Junfermannverlag, ISBN: 3-87387-349-4

NAIDOO, Jennie, WILLS, Jane: Lehrbuch der Gesundheitsförderung. Verlag für Gesundheitsförderung, ISBN: 3-92979-833-6

MARTI, Thomas: Wie kann Schule Gesundheit fördern? Erziehungskunst und Salutogenese. Verlag Freies Geistesleben, ISBN: 3-77252-036-7

MANSEL, Jürgen, HURRELMANN, Klaus: Alltagsstress bei Jugendlichen. Juventa, ISBN: 3-77990-420-9

MEYER, Wulf-Uwe: Gelernte Hilflosigkeit. Grundlagen und Anwendungen in Schule und Unterricht. Verlag Hans Huber, ISBN: 3-45683-491-8

MILLER, Reinhold: Sich in der Schule wohlfühlen. Wege für Lehrerinnen und Lehrer zur Entlastung im Schulalltag. Beltz, ISBN: 3-40722-172-X

MÜLLER, Frank: Selbstständigkeit fördern und fordern. Beltz Basis-Bibliothek Unterricht, ISBN: 3-40725-431-8

MÜLLER, Meike: Trainingsprogramm Schlüsselqualifikationen. Die besten Übungen aus Karriere-Seminaren. Eichborn, ISBN: 3-82183-827-2

MUSIL, Resmarie: Schule ohne Stress. 99 Tipps für genervte Eltern. Manz Verlag Schulbuch, ISBN: 3-70681-790-X

MUSIL, Resmarie: Schule ohne Stress. 99 Tipps für genervte LehrerInnen. Manz Verlag Schulbuch, ISBN: 3-70681-789-6

MUSIL, Resmarie: Schule ohne Stress. 99 Tipps für genervte SchülerInnen. Manz Verlag Schulbuch, ISBN: 3-70681-788-8

KIESEL, Gerd-Georg: Fit im Projekt-management (Jokers edition), Weka Media, ISBN: 3-82768-210-X

KLEINSCHROTH, Robert: Garantiert lernen lernen. Die besten Techniken für sicheres Wissen. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2005

KRETSCHMANN, Rudolf: Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen. Beltz Basis-Bibliothek Unterricht, ISBN: 3-40725-494-6

PHILIPP, Elmar, ROLFF, Hans-Günter: Schulprogramme und Leitbilder entwickeln. Beltz Basis-Bibliothek Unterricht, ISBN: 3-40725-426-1

RACHOW, Axel: Spielbar. 51 Trainer präsentieren 77 Top-Spiele aus ihrer Seminarpraxis. Managerseminare Verlag, ISBN: 3-93148-847-0

REICHEL, Rene, RABENSTEIN, Reinhold: Kreativ Beraten. Ökotopia Verlag, ISBN: 3-931902-80-3

REICHEL, Rene, RABENSTEIN, Reinhold, THANNHOFFER, Michael: Das Methoden Set. 5 Bücher für Referenten und Seminarleiterinnen. Ökotopia Verlag, ISBN: 3-92516-921-0

SCHIFFER, Eckhard, SCHIFFER, Heidrun: LernGesundheit. Lebensfreude und Lernfreude in der Schule und anderswo. Beltz Taschenbuch, ISBN: 3-40722-154-1

SCHIFFER, Eckhard: Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Beltz Ta-

schenbuch, ISBN: 3-40722-090-1

SCHULZ VON THUN, Friedemann, HARS Verena: miteinander Reden, Bd. 3: Das innere Team und Situationsgerechte Kommunikation. Rowohlt Taschenbuch, ISBN: 3-499-60545-7

SEIWERT, Lothar: Wenn du es eilig hast, gehe langsam. Campus Verlag, ISBN: 3-593-35911-1

SELIGMAN, Martin, E. P., ROCKSTROH VON BELTZ, Brigitte: Erlernte Hilflosigkeit. Beltz Taschenbuch, ISBN: 3-40722-016-2

WIECHMANN, Jürgen: 12 Unterrichtsmethoden. Beltz Basis-Bibliothek Unterricht, ISBN: 3-40725-488-1

WILDT, Beatrix: Gesundheitsförderung in der Schule. Beltz, ISBN: 3-40725-318-4

VUILLE, Jean-Claude et al.: Die gesunde Schule im Umbruch. Wie eine Stadt versucht, eine Idee umzusetzen und was die Menschen davon spüren. Verlag Rüegger, ISBN: 3-72530-772-5

**DVD-Tipp**

Für den Film „Treibhäuser der Zukunft“ hat der deutsche Filmemacher und Bildungsjournalist Reinhard Kahl mehr als 200 Stunden Material gedreht. Er zeigt gelungene Ganztagschulkonzepte in der Praxis, zum Beispiel die Bodensee Schule in Friedrichshafen, die Jena-Plan-Schule in Jena, das Gymnasium Klosterschule in Hamburg und viele andere deutsche Ausbildungsstätten zwischen Herten, Potsdam und Bremen, in denen Raum und Zeit des Lernens neu vermessen werden. Diese Dokumentation von Unterricht und Schulalltag, mit Statements von Lehrer/innen, Schüler/innen und Eltern, sowie mit Interviews von Wissenschaftler/innen ergibt ein Gesamtbild, wie unser Ausbildungssystem in Zukunft neu gestaltet werden könnte. An manchen Schulen wurde längst schon damit begonnen.

KAHL, Reinhard: Treibhäuser der Zukunft. Wie Schulen in Deutschland gelingen, 3 DVDs. Studio: Verlagsgruppe Beltz, Spieldauer: 13 Stunden, ASIN: 3-40785-830-2



## **Impressum:**

Medieninhaber und Herausgeber:  
Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der gesundheit Österreich GmbH,  
Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien

Tagungskonzept: Ing. Petra Gajar  
Textierung: Mag. Dietmar Schobel  
Redaktionelle Leitung: Helga Klee  
Grafik: Barbara Ringseis, [www.rentadesigner.at](http://www.rentadesigner.at)  
Druck: Grasl Druck und Neue Medien, Bad Vöslau



Gedruckt nach der Richtlinie des Österreichischen Umweltzeichens  
„Schadstoffarme Druckerzeugnisse“  
Grasl Druck und Neue Medien, Bad Vöslau, UW-Nr. 715

