

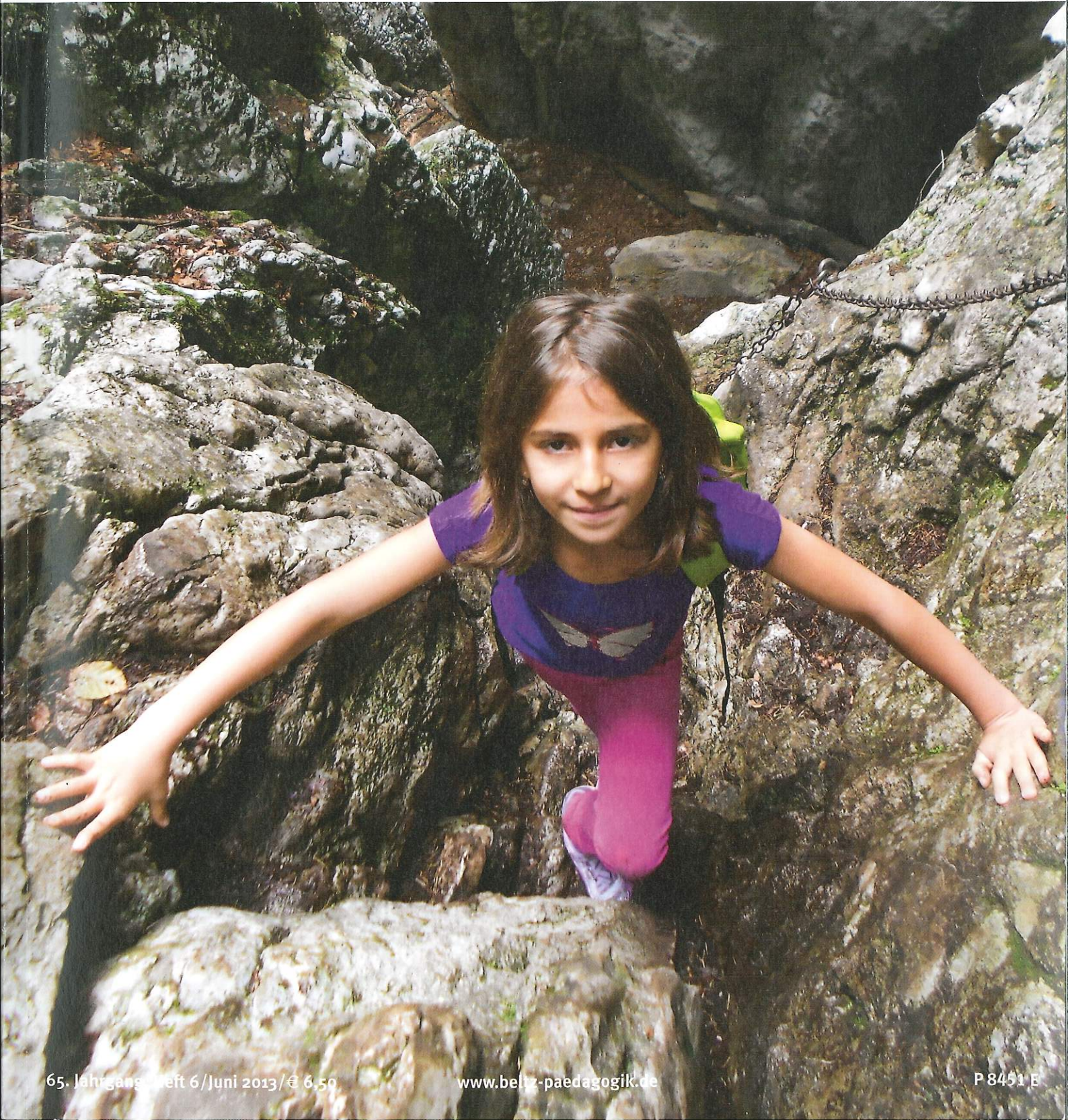
PÄDAGOGIK

6'13

GESUNDHEIT UND GUTE SCHULE

SERIE: JUGEND UND DROGEN

PÄDAGOGIK: KONTROVERS: SCHÜLERFEEDBACK VERBINDLICH FÜR ALLE?



Gesundheit leben

Gesundheit und Bewegung prägen das Schulprofil einer Grundschule

Wenn es um Gesundheitsförderung geht, sind abstrakte Belehrungen oft wirkungslos. Es ist deshalb erforderlich, die Strukturen und Angebote so zu gestalten, dass ein gesundes Leben im Alltag attraktiv und selbstverständlich wird. Wie kann dies an einer Grundschule gelingen? Welche Entscheidungs- und Arbeitsstrukturen helfen dabei? Welche konkreten Maßnahmen sind förderlich?

HERMANN STÄDTLER

Unsere »Arbeits-Haltung«

»Die Fridtjof-Nansen-Schule (FNS) ist eine Schule für Kinder aus 31 verschiedenen Ländern. In ihr arbeiten, lernen und leben 345 Kinder und 42 Erwachsene mit unterschiedlichen Persönlichkeiten, Fähigkeiten und religiösen sowie kulturellen Hintergründen. Jedes Kind zu integrieren, zu fordern und zu fördern sind die Prinzipien unserer unterrichtlichen Tätigkeit. Damit wir alle miteinander leben und voneinander lernen können, bemühen wir uns um Toleranz, Achtung und gegenseitiges Verständnis. Vor dem Hintergrund erachten wir umweltbewusstes und gesundheitsförderndes Verhalten für lebenswichtig, wir fördern und fordern bewusste Lebensweisen in der Schule im Sinne der Agenda 21. Wir verstehen Schule als ein lernendes System in einer sich ständig verändernden Welt. Dies findet Ausdruck in unserem Schulprogramm: Bewegte Schule – Schule als lernendes System im Stadtteil.«

Diese Präambel ist für Lehrkräfte, Schüler(innen), Eltern und alle weiteren Mitarbeiter(innen) verbindlicher Orientierungsmaßstab und zugleich haltender Rahmen im Schulalltag. Die FNS ist seit 2012 offene Ganztagschule im sozialen Brennpunkt Hannover-Vahrenheide.

Unser Handlungsansatz: Starke Lehrkräfte – starke Schüler

Ein besonderes Augenmerk richten wir im Zuge unseres Schulprofils »Gesundheit und Bewegung« auf die gesundheitliche Perspektive unserer Lehrkräfte, indem wir kontinuierlich an der Ausbildung des Kohärenzsinn als stärkste Widerstandsressource gegen berufliche Belastungen arbeiten. So heben wir hervor, dass den Lehrkräften eine zentrale Rolle für gelingende Lehr- und Lernprozesse zukommt und betonen dies als Voraussetzung für Veränderungsprozesse. Denn nur starke Lehrkräfte können Schülerinnen und Schülern nützen.

So verstandene bewegte, gesunde Schule entspricht dem ressourcenorientierten, salutogenen Ansatz der Weltgesundheitsorganisation (WHO), der auf einem umfassenden Gesundheitsbegriff basiert und die Fähigkeit jedes Einzelnen zur Erhaltung und Stärkung seines Wohlbefindens fokussiert. Dabei ist das Kohärenzgefühl mit seinen Dimensionen der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit die entscheidende Grundlage für die körperliche und seelische Gesundheit (Antonovsky 1997, vgl. auch Paulus in diesem Heft). Die gesundheitliche Bedeutung von Bewegung ist in diesem Kontext unumstritten. Deshalb ist für uns gesunde Schule immer auch bewegte Schule, selbst wenn Bewegung nur im Zusammenspiel mit anderen gesundheitsförderlichen Maßnahmen für mehr

Gesundheit und Qualität im System Schule sorgen kann.

Unsere Schwerpunkte machen (Kohärenz)-Sinn

Mit dem Orientierungsrahmen Schulqualität liegt allen Schulen Niedersachsens ein Qualitätskonzept vor, das ein Modell für die innerschulische Konzeptentwicklung aufzeigt und für ein gemeinsames Qualitätsverständnis sorgen soll. Die Übertragung der Qualitätsmerkmale in das Schulprogramm der FNS erfolgt anhand von fünf, sich wechselseitig bedingenden Schwerpunkten:

- *Schule steuern und organisieren:* Wie lassen sich förderliche Bedingungen für eine gesunde und bewegte Schule in die Schulorganisation einbinden?
- *Lernkultur:* Wie kann Lernen durch bewegende Aktivitäten für Schüler(innen) und Lehrkräfte wirkungsvoller gelingen?
- *Lern- und Lebensraum Schule:* Wie können die Rahmenbedingungen einer Schule, insbesondere die Innen- und Außenräume, dazu beitragen, Bewegung und Gesundheit zu fördern?
- *Sozialarbeit in der Schule:* Wie kann durch die sozialpädagogischen Interventionen die erfolgreiche Teilhabe am gesellschaftlichen Leben für Schüler(innen) aus 31 Nationen gesichert werden?
- *Gesundheitsförderung:* Wie können Lehrkräfte und Schüler(innen)

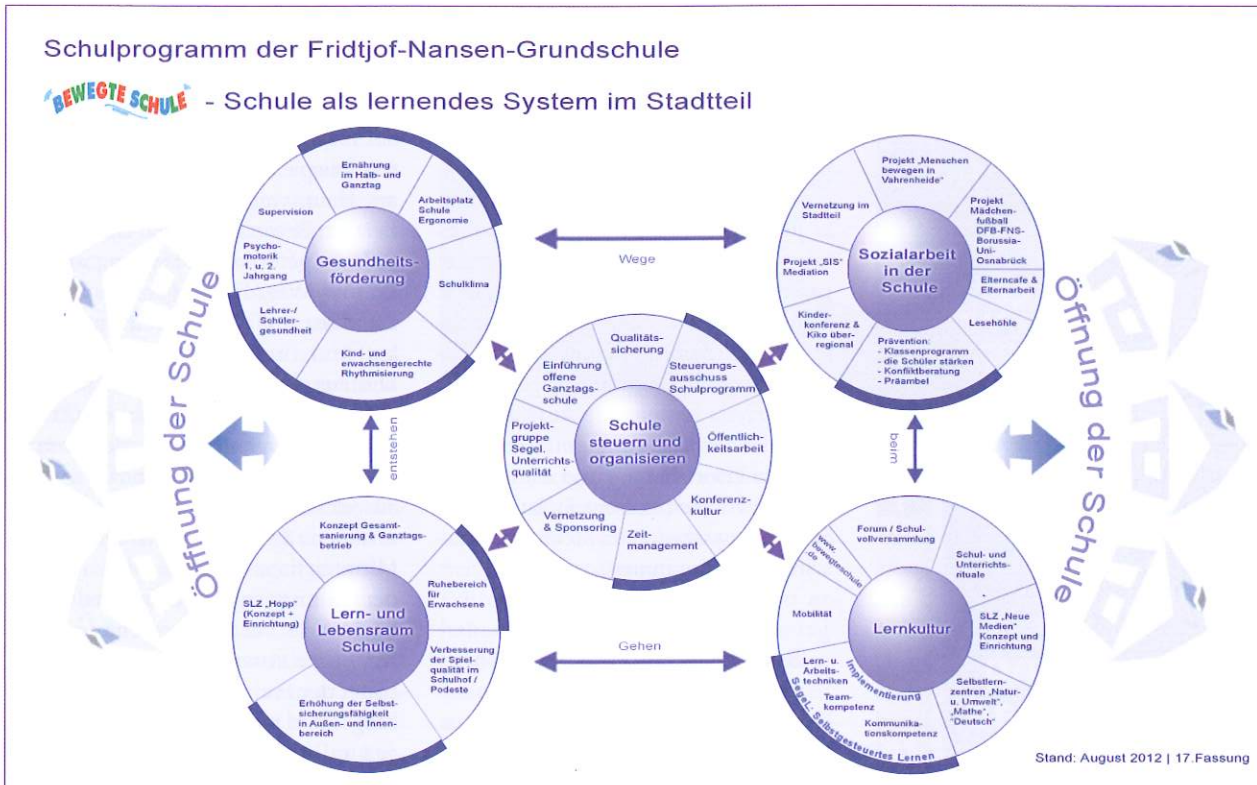


Abb. 1: Das Schulprogramm der Fridtjof-Nansen-Schule

trotz steigender Anforderungen die Belastungen des Schulalltag bewältigen und gesunde Lebenshaltungen entwickeln?

Um den Kern eines jeden Schwerpunktes des Schulprogramms herum sind die jeweiligen Themenbereiche angeordnet (Abb. 1). Für jeden Schwerpunkt ist eine von der Gesamtkonferenz gewählte Leitung zuständig, die eigenverantwortlich mit ihrem Team die Umsetzung in die Unterrichtspraxis beziehungsweise in das Schulleben plant und steuert. Sie ist Mitglied im Steuerungsausschuss der Schule, der ein System dafür bietet, dass das gesamte Kollegium an Entscheidungsprozessen beteiligt wird und Verantwortung trägt.

Im Folgenden werden ausgewählte Beispiele der Schulprogrammschwerpunkte vorgestellt. Diese sind in der Abb. 1 markiert. Die übrigen Aktivitäten sind unter www.fns-online.de zu finden.

Steuerungsausschuss: Erfolge auf Augenhöhe organisieren

Wer hausgemachte »Krankmacher« im traditionellen System Schule verändern will, muss bei den Hierarchien beginnen. An der FNS bedeutete dies, dass ein Teil der Verantwortlichkeiten,

die der Schulleitung zugeordnet waren, auf einen Steuerungsausschuss übertragen wurde. Dieser Ausschuss besteht aus je einem Vertreter der fünf Schulprogrammschwerpunkte, der Koordinatorin des Ganztagsbetriebes und der Leiterin des integrierten Hortes, wobei der Schwerpunkt »Schule steuern und organisieren« von der Schulleitung vertreten wird. Der Ausschuss ist von der Gesamtkonferenz beauftragt, alle wesentlichen Entscheidungen der Schule in den wöchentlichen Kurzsitzungen voranzutreiben und bei Bedarf zu beschließen. Zu verteilenden Entlastungsstunden, Öffentlichkeitsarbeit, Projektmanagement, Qualitätssicherung, Sponsoring, Finanzen, interne Organisation von Arbeitsabläufen und Klärung von aktuellen Problemen liegen in den Händen der sechs Entscheider(innen). Der Steuerungsausschuss tagt wöchentlich jeweils 30 Minuten; seine Mitglieder sind im Gegenzug von einer Pausenaufsicht befreit. Bei Entscheidungen hat jedes Mitglied eine Stimme, bei Stimmengleichheit nutzt die/der Vorsitzende die Möglichkeit einer weiteren Stimme, damit auf jeden Fall Entscheidungen getroffen werden können. Der Ausschuss hat Berichtspflicht in der Gesamtkonferenz. Entscheidungen werden zeitlich befristet

gefällt und nach verabredeter Probezeit wieder auf den Prüfstand gestellt. Gesundheitsfördernd für alle Kolleginnen und Kollegen dabei ist, dass Entscheidungen für die Schule mutiger, schneller und kompetenter getroffen werden, auch mit dem Risiko, Fehler zu machen. Diese verteilen sich ebenso wie die Erfolge auf die Schülern vieler.

Zeitmanagement: Eigene und fremde Lebenszeit verantworten

Der sorgfältige Umgang mit Zeit ist ein Qualitätsmerkmal von gesunder und bewegter Schule, sofern Kräftepotentiale primär von den Ressourcen des Kollegiums her gedacht und

Ein besonderes Augenmerk richten wir auf die gesundheitliche Perspektive unserer Lehrkräfte.

im Blick auf die zu erreichenden Ziele in ein bewältigbares Anforderungsprofil gebracht werden. Damit versuchen wir, unserem auf Dauer krankmachenden Überlastungsgefühl (»Nie werde ich fertig«) entgegenzuwirken und offen für lohnende Entwicklungsimpulse zu bleiben.



Geben Sie auf sich Acht, ...

Sylvia Kéré Wellensiek

Fels in der Brandung statt Hamster im Rad

Zehn praktische Schritte
zu persönlicher Resilienz

WEITERBILDUNG · TRAINING

BELTZ

... denn ein Drittel aller Lehrerinnen und Lehrer ist vom Burnout bedroht. Dieses Training vermittelt anschaulich, wie Sie mit den hochkomplexen Alltagsbedingungen, privat wie beruflich, souverän umgehen können.

Drei von zehn praktischen Schritten zu persönlicher Resilienz:

- Innehalten – und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen
- Den Lebensrucksack entlasten
- Konflikte aktiv angehen

Sylvia Kéré Wellensiek
**Fels in der Brandung
statt Hamster im Rad**
2012. 142 Seiten. Broschiert.
€ 19,95 D
ISBN 978-3-407-36511-8
Auch als **E-Book** erhältlich.

Leseprobe auf
www.beltz.de/resilienz

BELTZ

Im Zuge unseres Umgangs mit Zeit trennen wir zwischen Kerngeschäft und flankierenden Aktivitäten, priorisieren in Abhängigkeit von vorhandenen Zeitressourcen und entscheiden bei neuen Anforderungen im Hinblick auf von ihrer Bedeutung für die Schule jeweils neu, mit welcher Intensität wir uns ihnen widmen. Denn die professionelle Annahme einer neuen Aufgabe setzt voraus, dass eine andere Aufgabe bereits erledigt ist und wieder Zeitressourcen frei geworden sind oder bereits bestehende Aufgaben im Zuge der Priorisierung entfallen müssen. Die Priorisierung und die Identifizierung von Zeitfressern im laufenden Schulalltag werden im Steuerungsausschuss vorgenommen.

Lernkultur: Bewegend lehren und lernen

Es ist effizient und entlastend, wenn sich Lehrkräfte auf Inhalte, Methoden und Rituale einigen können. Dies geschieht bei uns durch die für alle Klassen verbindliche Unterrichtssystematik und weitere Qualitätskategorien der Unterrichtsentwicklung im Zuge des eigenverantwortlichen Lernens und Arbeitens. Die Realisierung des Ziels der nachhaltigen Umsetzung eines gemeinsamen pädagogischen und methodischen Nenners setzt in unserer Schule starke Steuerungsenergie und die immer wieder neu anzufachende Bereitschaft des Kollegiums voraus, Vertrauen in die mittelfristige Wirkung der neuen Lernstrategien zu investieren und die Durststrecke bis zum Erfolg trotz nicht unmittelbar ablesbarer Verbesserungen durchzuhalten. Dieser Baustein wird von einer Projektgruppe Unterrichtsentwicklung aus dem Schwerpunkt »Lernkultur« gesteuert.

Freiraumkonzept: Vom Leerraum zum Lernraum

Im Freiraum der FNS werden den Kindern viele Handlungsmöglichkeiten angeboten, die sie immer wieder zu Spiel und Bewegung animieren. Dabei erwerben sie soziale, motorische und kognitive Kompetenzen. Unser Schulgelände bietet unterschiedlich ausgeprägte Hügel zum Hinauf- und Hinablaufen, Gelegenheiten zum Klettern, Balancieren, Hinunterspringen und Verstecken, Flächen zum Bewe-

gen auf Rollen, aber auch Orte zum Entspannen und für Gespräche. Zusätzlich sorgen Bewegungsverführungen am Rand der Alltagswege der Kinder für kurze spontane Bewegungszeiten, beispielsweise am Hangelpfad, der am Hauptweg an einer Mauer montiert ist. Besonders durch den von den Geräten geforderten Umgang mit Risiko und Wagnis bringen wir die Kinder dazu, mit ihren Grenzen zu spielen und ihre Selbstsicherungsfähigkeit auszubauen. Der Freiraum wird so zum Lernraum mit hohem Effekt. Zur intensiven Nutzung der Freiräume ist es nötig, den Schulalltag mit ausreichend langen Pausen zu rhythmisieren. Zwei Pausen von jeweils 30 Minuten haben sich bewährt. Auch in der 15-minütigen Gleitzeit zu Schulbeginn, in Vertretungsstunden oder für kurze Auszeiten vom Unterricht bietet der Freiraum einen hohen Erholungs- und Spielwert und bildet einen gesundheitsfördernden Kontrast zur sitzenden Tätigkeit im Klassenraum.

Einen Plan des Schulgeländes mit Fotos und Beschreibung finden Sie unter www.bewegteschule.de.

Ruhebereich für Erwachsene: Kraft tanken in den Pausen

Was für Kinder gilt, gilt auch für Erwachsene. Räume zum Wohlfühlen und Entspannen helfen dabei, notwendige Kräfte zu mobilisieren. Wir profitieren sehr von einem selbstgeplanten Ruhebereich im Freien, der nur Erwachsenen vorbehalten ist und uns durch seine ästhetische Gestaltung aus dem Lehrerzimmer nach draußen lockt.

Rhythmisierung: Zeiten klug organisieren

Der Schulvormittag wird im rhythmischen Wechsel zwischen Belastung und Entspannung organisiert. Er beginnt mit einem gleitenden Einstieg: Ab 7.50 Uhr ist das Schulgebäude für die Kinder geöffnet; die Lehrkräfte sind ab 8.15 Uhr in der Klasse und bis 8.30 Uhr müssen alle Kinder im Klassenraum eingetroffen sein, um den Unterricht mit einem Ritual im Steh- oder Sitzkreis zu beginnen. Frühstück wird vor oder nach der ersten 30-minütigen Pause im Klassenverband.

In den Pausen haben dienstliche Angelegenheiten der Lehrkräfte zurück-

zustehen, da auch mit ihrer Lebenszeit sorgfältig umgegangen und Erholung ermöglicht werden muss. Elterngespräche in den Pausen sind nur in Notfällen zugelassen. Stattdessen werden Termine nach dem Unterricht verabredet, die von allen Beteiligten vorbereitet werden und neben einer höheren Zielorientierung auch höhere Wertschätzung erwarten lassen. Anfangs- und Schlusszeiten der Konferenzen sind verbindlich festgelegt, was zu Selbstdisziplinierung und Sachbezogenheit aller Konferenzbeteiligten führt. Seit zwei Jahren praktizieren wir außerdem ein Modell, in dem wöchentlich 45 Minuten außerunterrichtliche Arbeitszeit in die Schule verlegt wird. Wir treffen uns an einem festgelegten Tag nach dem Unterricht im Plenum und arbeiten dann je nach Bedarf in Kleingruppen oder im Gesamtkollegium. Diese Rhythmisierung erspart Konferenz- und Fahrtzeit und trägt deutlich zur Arbeitszufriedenheit im Kollegium bei. Außerdem gelingt es uns durch diese Organisationsform, den Informationsfluss für alle Kollegiumsmitglieder aktuell zu halten und notwendige Entscheidungen zeitnah zu treffen.

Arbeitsplatz Schule: Sitzenbleiben macht krank

Sitzen ist die ungünstigste Arbeitsdauerleistung für Menschen und gilt bei zu hoher Dosis als gesundheitsschädigend. Deshalb sollten Schularbeitsplätze ebenso wie Büroarbeitsplätze dem speziellen Anforderungsprofil der Tätigkeit entsprechen. Unsere Konsequenz besteht in bewegenden Lernangeboten, die Kindern sowohl innere Spannung als auch äußere Bewegung ermöglichen. Das fällt natürlich leichter auf ergonomisch geformten Stühlen mit Wipp-Mechanismus, an Liegearbeitsplätzen auf Matten, an Stehtischen auf Rollen und an Einzeltischen, die sich von Schülerhand leicht in der Höhe verstellen und auf Rollen schnell neu arrangieren lassen. Inzwischen sind fast alle Klassen der FNS mit unterschiedlichem ergonomischen Mobiliar ausgerüstet, das natürliche Bewegungsmuster der Kinder und aktives Lernen unterstützt.

Vitaminfrei in den Ganztag?

Motiviert durch die Tatsache, dass viele Schülerinnen und Schüler ohne



Abb. 2: Mit Vitaminen in den Ganztag

oder mit ungesundem Frühstück in die Schule kommen, wird wöchentlich jeweils eine Klassenstufe mit einer Rohkostergänzung zum eigenen Frühstück versorgt. Die Klassen erhalten in ihrer Frühstückswoche täglich etwas Obst und/oder Gemüse, welches auf Tellern von Helferinnen aus der Elternschaft oder von »Ein-Euro-Kräften« schmackhaft angerichtet wird. In jeder Klasse gibt es darüber hinaus Mineralwasser, damit die Kinder auch während des Unterrichts ihren Flüssigkeitsbedarf decken können.

Im Zuge der Einführung der offenen Ganztagschule bieten wir gezwungenermaßen (Schulträger ist die Stadt Hannover) ein Mittagessen an, das eher vitaminarm von einem Caterer geliefert wird. Hier wäre eine Selbstkochküche sinnvoller, um das Ernährungsverhalten der Kinder durch gesunde Ernährung und durch Esskultur nachhaltig zu verändern. Dies ist derzeit politisch nicht umsetzbar.

Unser Fazit: Gesundheit in der Schule leben

Gesundheitsförderung in der Schule ist als anspruchsvolle Querschnittsaufgabe anzusehen, die nicht nebenbei und nicht ohne spezielle Kompetenzen erledigt werden kann. Es gilt ein tragfähiges Gesundheitsmanagement als wesentliches Element der Qualitätsentwicklung in der Schule zu etablieren.

Wir haben diese Aufgabe dem Steuerungsausschuss übertragen, der für die situative Umsetzung von gesundheitsförderlichen Maßnahmen in den Schulalltag sorgt. Das Ziel besteht darin, Gesundheit authentisch (mit Leichtigkeit) zu leben und zu lernen.

Gesundheit und Bildung bedingen einander, da Gesundheit dem »Kopf« nützt – darüber besteht Einigkeit. Es lohnt sich also auch unter dem Aspekt des Schulerfolgs, erste Schritte zum Abbau von hausgemachten Krankmachern zu setzen. Denn wir wissen inzwischen, dass nur die gesundheitsbezogene Aufwertung des eigenen Lebens- und Lernraums Schule Lernende überzeugen kann, ihren Lebensstil gesundheitsförderlich auszurichten. Abstrakte Belehrungen sind wirkungslos. In diesem Sinne brauchen wir starke Lehrkräfte, deshalb müssen wir bei uns selbst beginnen. Unverzichtbar ist die Verankerung der Idee der gesunden, bewegten Schule im Schulprogramm, wenn Erfolge sichtbar gemacht und Nachhaltigkeit erzielt werden soll. Eine ressourcenschonende Planungshilfe auf dem Weg in Richtung Gesundheit und Bewegung kann das Plakat des Niedersächsischen Projektes »Mehr Bewegung in die Schule – bewegte, gesunde Schule Niedersachsen« sein (Plakat zum Download unter www.bewegteschule.de).

Literatur

- Abeling, I./Städtler, H. (2008): *Bewegte Schule – mehr Bewegung in die Köpfe*. In: Die Grundschulzeitschrift 212–213/2008
- Antonovsky, A. (1997): *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen
- Städtler, H. (2012): *Mehr Bewegung in die Schule – Bewegte, gesunde Schule Niedersachsen (Plakat »Konzept: Räderwerk« Bewegte Schule Niedersachsen)*. Hannover

Hermann Städtler ist Leiter der Fridtjof-Nansen-Schule Hannover.
Adresse: Leipziger Straße 38, 30179 Hannover
E-Mail: h.staedtler@web.de
Internet: www.fns-online.de; www.bewegteschule.de