

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Gesundheitsförderung im Schulsport

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de





Inhalt

Vorwort der Herausgeber „Edition Schulsport“	10
1 Einführung	12
2 Grundlagen der Gesundheitsförderung	18
2.1 Gesundheit und Gesundheitsförderung (<i>Reinhard Erlemeyer</i>)	18
2.1.1 Zum Verständnis von Gesundheit	19
2.1.2 Der salutogenetische Ansatz nach A. Antonovsky	21
2.1.3 Gesundheitsförderung nach E. Beckers	23
2.2 Beiträge des Sports zur Gesundheit (<i>Eckart Balz</i>)	28
2.2.1 Beiträge des Sports zur Gesundheit sind elementar	29
2.2.2 Beiträge des Sports zur Gesundheit sind mehrdimensional	31
2.2.3 Beiträge des Sports zur Gesundheit sind ambivalent	33
2.3 Schülersgesundheit (<i>Ralf Sygusch, Clemens Töpfer & Susanne Tittlbach</i>)	38
2.3.1 Voraussetzungen der Schüler: Gesundheitsverständnis, Gesundheitsmotiv und Gesundheitsstatus	38
2.3.2 Fazit	49
2.4 Zur Gesundheit von Sportlehrkräften (<i>Valerie Kastrup</i>)	56
2.4.1 Anforderungen und Belastungen im Sportlehrerberuf	57
2.4.2 Ressourcen und Bewältigung im Sportlehrerberuf	70
2.4.3 Gesundheitliche Situation von Sportlehrkräften	72
2.4.4 Fazit	74



2.5	<i>Gute gesunde Schule</i> (Valerie Kastrup & Petra Vogel-Deutsch).....	80
2.5.1	<i>Gute gesunde Schule</i> – Charakteristik	80
2.5.2	Ein Beispiel: die <i>Gute gesunde HCA-Schule</i>	85
2.5.3	Reflexionen zum Werdegang der <i>Guten gesunden HCA-Schule</i>	97

3 Themenfelder der Gesundheitsförderung im Schulsport 105

3.1	Gesundheitspädagogische Perspektivierung (Eckart Balz)	105
3.1.1	Zur Genese der Gesundheitsperspektive	105
3.1.2	Zur Aktualität der pädagogischen Perspektive	107
3.1.3	Zur Perspektivierung der Gesundheitskompetenz	109
3.1.4	Zwischenbilanz	112
3.2	Gesundheit testen (und trainieren) lernen (Tim Mergelkuhl & Christian Schweihofen)	115
3.2.1	Gesundheit testen – ja, aber was gehört dazu?	116
3.2.2	Wie kann das Testen und Trainieren von Gesundheit im Sportunterricht thematisiert werden?	119
3.2.3	Fazit	122
3.3	Befindlichkeiten reflektieren und verbessern (Jana Lohre & Valerie Kastrup)	125
3.3.1	Die Dimensionen der Befindlichkeit	127
3.3.2	Möglichkeiten zur Thematisierung von Befindlichkeit im Sportunterricht	133



3.4	Unterrichtsvorhaben gesundheitlich akzentuieren (<i>Reinhard Erlemeyer</i>)	139
3.4.1	Praxisnahe Zugänge zur biologischen Funktionsfähigkeit	141
3.4.2	Praxisnahe Zugänge zur soziokulturellen Leistungsfähigkeit	142
3.4.3	Praxisnahe Zugänge zur individuellen Gestaltungsfähigkeit	143
3.5	Gesundheit fächerübergreifend unterrichten (<i>Tim Mergelkuhl</i>)	149
3.5.1	Fächerübergreifender Unterricht – eine Idee ohne Umsetzung?	150
3.5.2	Was ist fächerübergreifender Unterricht? Und wie kann er gestaltet werden?	154
3.5.3	Fazit	159
3.6	Gesundheitsförderung im Schulleben konkretisieren (<i>Eckart Balz</i>)	164
3.6.1	Außerunterrichtlicher Schulsport, Bewegte Schule, Ganzttag	164
3.6.2	Spektrum der Schulstufen und Schulformen	168
3.6.3	Schülerinnen und Schüler als Akteure	171
4	Praxisbeispiele zur Gesundheitsförderung im Schulsport	177
4.1	Ein Unterrichtsvorhaben zur „Sensibilisierung der Wahrnehmung“ (<i>Reinhard Erlemeyer & Achim Hinnenthal</i>)	177
4.1.1	Beschreibung des Unterrichtsvorhabens	178
4.1.2	Fazit	187



4.2	„Rückenschule reloaded“ – ein Unterrichtsvorhaben (<i>Katrin Neumann</i>)	190
4.2.1	Vorüberlegungen zur Konzeption des Unterrichtsvorhabens	190
4.2.2	Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge	193
4.2.3	Rahmenbedingungen für das Unterrichtsvorhaben	193
4.2.4	Ziele des Unterrichtsvorhabens	193
4.2.5	Methodisch-didaktische Rahmung des Unterrichtsvorhabens	195
4.2.6	Darstellung des Unterrichtsvorhabens	198
4.2.7	Kritische Betrachtung des Unterrichtsvorhabens	210
4.3	Fitness-(Tests) im Test – Gesundheitsförderung fächerübergreifend (<i>Tim Mergelkuhl</i>)	223
4.3.1	Fitnessstests erfahren und einschätzen	223
4.3.2	Fitness – eine Frage der Definition	227
4.3.3	Tests im Testverfahren	231
4.3.4	Testentwicklung	236
4.3.5	Fazit	239
4.4	Rollstuhlbasketball in der Schule (<i>Patrick Thiele</i>)	248
4.4.1	Beschreibung des Unterrichtsvorhabens	248
4.4.2	Darstellung der einzelnen Unterrichtseinheiten	253
4.4.3	Fazit	258
4.5	Gesundheit im Schulleben – ein Beispiel (<i>Elisabeth Sahre & Rosemarie Schwarz</i>)	261
4.5.1	Der Anfang – oder was bedeuten <i>GimS</i> und <i>Opus</i> ?	262
4.5.2	Konkrete Umsetzung	263
4.5.3	Ausblick	270
	Bildnachweis	274



Vorwort der Herausgeber der „Edition Schulsport“

Das gesundheitsförderliche Potenzial von Bewegung, Spiel und Sport gehört von den Anfängen des „Schulturnens“ bis heute zu den zentralen Begründungen für den hohen Stellenwert des Fachs Sport im Kanon der schulischen Unterrichtsfächer, für die breite Ausgestaltung des außerunterrichtlichen Schulsports sowie für die häufige Einbeziehung von Bewegungs- und Entspannungsaktivitäten in den Unterricht anderer Fächer bzw. Lernbereiche. Besonders eng verknüpft war und ist die gesundheitsbezogene Aufgabenstellung mit dem für alle Schülerinnen und Schüler verbindlichen Unterricht im Fach Sport (vormals unter anderen Fachbezeichnungen, z. B. Turnen, Gymnastik, Leibesübungen, Leibeserziehung oder auch Körpererziehung). In allen aktuellen Richtlinien und Lehrplänen für den Schulsport wird der gesundheitsbezogene Auftrag als zentrale pädagogische Perspektive insbesondere für den Sportunterricht in allen Schulformen und auf allen Schulstufen beschrieben.

Allerdings haben sich heute sowohl das Gesundheitsverständnis als auch die Vorstellungen von der Verwirklichung der gesundheitsbezogenen Aufgabenstellung verändert. Dies lässt sich bei einer Analyse der bundesweiten Richtlinien- und Lehrplanentwicklung deutlich aufzeigen. Auch lassen sich in der Geschichte des Schulsports zahlreiche Belege für die Bemühungen von Schulsportadministration und Sportwissenschaft finden, die konzeptionellen Grundlagen für eine wirksame und nachhaltige Förderung der Gesundheit von Schülerinnen und Schülern im Schulsport an die jeweils aktuellen gesellschaftlichen (insbesondere bildungs- und gesundheitspolitischen) Rahmenbedingungen anzupassen. Diese Aufgabe wird sich auch in Zukunft immer wieder stellen.

Es ist das Verdienst von Eckart Balz, Reinhard Erlemeyer, Valerie Kastrup und Tim Mergelkuhl, dass sie die Notwendigkeit erkannt und die Initiative ergriffen haben, die vorliegenden konzeptionellen Grundlagen für die Verwirklichung des pädagogischen Auftrags der Gesundheitsförderung im Schulsport vor dem Hintergrund aktueller Entwicklungen in den Bezugsfeldern Gesundheit, Bildung, Schule und Sport zu überprüfen und fortzuschreiben.

Der besondere Wert dieser Ausarbeitung besteht in der Verbindung zwischen einer grundlegenden Auseinandersetzung mit der pädagogischen Perspektive *Gesundheitsförderung* und der Präsentation praxiserprobter Beispiele für die Umsetzung der neuen Auslegung dieser Perspektive in Unterricht und Schulleben. Insofern bietet sich dieses Buch nicht nur für den Einsatz in der Aus- und Fortbildung sowie in der Fachberatung, sondern auch als praktische Arbeitshilfe für die Hand der Sportlehrkräfte an. Neben der Hauptzielgruppe der im Schuldienst tätigen Sportlehrkräfte rücken zudem auch andere Sportfachkräfte in den Blick, die z. B. in den Ganztagsangeboten der Schulen oder im Kinder- und Jugendsport der Vereine tätig sind.



Wir freuen uns sehr darüber und bedanken uns bei dem Autorenteam dafür, dass wir mit diesem Band (nach den Bänden *2 Leisten und Leistung im Sportunterricht der Sekundarstufe I* und *15 Etwas wagen und verantworten im Schulsport*) einen weiteren Beitrag zur Aufbereitung der pädagogischen Perspektiven des Schulsports in die „Edition Schulsport“ aufnehmen können.

Wir hoffen und wünschen, dass dieses Buch dabei hilft, den wichtigen Beitrag des Schulsports zur Verwirklichung des fächerübergreifenden Auftrags der Schule zur Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter zu verdeutlichen, die Sportlehrkräfte in ihrem Selbstverständnis und bei ihrer Arbeit als Förderinnen bzw. Förderer der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu unterstützen und letztlich den Schülerinnen und Schülern einen breiten Zugang zum gesundheitsförderlichen Potenzial von Bewegung, Spiel und Sport zu ermöglichen. In diesem Sinne wünschen wir diesem Werk eine breite Rezeption in den Bereichen der Ausbildung, Fortbildung und Beratung von Sportlehrkräften sowie vor allem eine nachhaltige Wirkung in der Praxis des Schulsports.

Dr. Heinz Aschebrock

Dr. h. c. Rolf-Peter Pack



1 Einführung

Der vorliegende Band beschäftigt sich mit Fragen und Vorschlägen zur Gesundheitsförderung im Schulsport. Diese kurze Einführung soll interessierte Leserinnen und Leser in den Band mitnehmen. Dazu werden im Folgenden zunächst thematische Bezüge einer Gesundheitsförderung im Schulsport umrissen und dann die 16 Kapitel in Aufbau und Inhalt vorgestellt.

Thematische Bezüge

Gesundheitsförderung ist aus dem Schulsport – gestern wie heute – nicht wegzudenken: In bildungspolitischer Hinsicht wurden und werden gesundheitliche Argumente zur Legitimation genutzt; in fachdidaktischer und curricularer Sicht ist die Gesundheitsförderung als schulische Aufgabe und fachliche Perspektive fest verankert; in schulorganisatorischer und schulsportpraktischer Sicht lässt sich eine deutliche Integration gesundheitsrelevanter Facetten in Schulprofile und Schulprogramme, in schuleigene Lehrpläne und realisierte Unterrichtsvorhaben beobachten. Daher geht es uns in diesem Band nicht darum, zu zeigen, dass eine Gesundheitsförderung im Schulsport wichtig ist, sondern um die weiterführende Frage, wie diese Gesundheitsförderung (zeitgemäß) ausgestaltet werden kann und soll. Wir wollen so zu einer didaktisch-methodischen Präzisierung und Konkretisierung der Gesundheitsförderung im Schulsport beitragen.

Daher steht unser Band in einer Reihe mit anderen, perspektivisch orientierten Bänden aus der „Edition Schulsport“ im Meyer & Meyer Verlag. Diese Bände verdeutlichen, inwiefern pädagogische Perspektiven im Schulsport wirksam werden können: wie sich z. B. das „Leisten“ oder das „Wagen und Verantworten“ in Theorie und Praxis fassen und fruchtbar umsetzen lassen, welche Grundlagen, Themenschwerpunkte und Praxisbeispiele orientierend sein können (vgl. u. a. Neumann & Katzer, 2010). Insofern behandelt unser Band die pädagogische Perspektive „Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln“ – in ihrer notwendigen fachdidaktischen Breite und inhaltlichen Tiefe.

In diesem Zusammenhang werden Bezüge sowohl zum Bildungshorizont und zum Ansatz eines erziehenden, multiperspektivischen Sportunterrichts bzw. Schulsports deutlich als auch zum Kontext aktueller kompetenzorientierter Kernlehrpläne und Rahmenvorgaben für den Schulsport – dort heißt es: „Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ihre gesundheitsbezogene Handlungskompetenz und lernen insbesondere, gesundheitliche Chancen und Probleme sportlicher Aktivität einzuschätzen und das eigene Sporttreiben gesundheitsgerecht zu gestalten“ (MSW NRW, 2014, S. 11). Hieran müssen alle Beteiligten in Schulen und ihrem Umfeld mitwirken; insbesondere tätige und künftige Sportlehrkräfte sowie alle in der Lehrerbildung, Sportpädagogik und Schul- und Sportverwaltung engagierten Personen gilt es zu erreichen.



Generell folgen wir dem Anliegen einer Gesundheitsförderung im Schulsport auf möglichst umfassende Weise, ohne es an reduzierten Erwartungen einer flächendeckenden Einführung regelmäßiger Testkontrollen, einer konsequenten Optimierung motorischer Leistungswerte und Fitnessdaten, einer straffen Durchführung einschlägiger Gymnastik-, Gewichts-, Ausdauerprogramme etc. auszurichten: „Denn Schulsport ist weder ein Testlabor noch ein Fitnessstudio, zudem fehlen normative Richtwerte zur Beurteilung und regelmäßige Trainingszeiten zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit, und gerade in der Schule müssen kognitive, soziale und ökologische Facetten einer Gesundheitsförderung im Schulsport mitthematisiert werden; das macht den Unterschied z. B. zum Studio oder Sportverein und hoffentlich auch den Lernfortschritt im Sinne eines gesundheitsbewussten Sporttreibens aus“ (Balz, 2013, S. 115).

Aufbau und Inhalt

Unser Band gliedert sich in drei große Teile, die mit jeweils fünf bis sechs Kapiteln zuerst wichtige „Grundlagen der Gesundheitsförderung“ systematisch beleuchten, dann zentrale „Themenfelder der Gesundheitsförderung im Schulsport“ differenziert ausweisen und schließlich konkrete „Praxisbeispiele zur Gesundheitsförderung im Schulsport“ exemplarisch darlegen.

Der dieser Einleitung folgende zweite Teil des Bandes umreißt mit sechs verschiedenen Beiträgen die wesentlichen *Grundlagen* und *Rahmenbedingungen* für die Planung und Durchführung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung in der Schule. Er bildet damit gleichermaßen das Fundament und die Eckpfeiler für die folgenden konkreten Projekte und Ansätze.

- So beschreibt Reinhard Erlemeyer in Kap. 2.1 zunächst den zugrunde liegenden, weiten Gesundheitsbegriff, der sich an Antonovskys salutogenetischem Grundverständnis orientiert. Daraus abgeleitet, wird ein Theoriekonzept zu einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung vorgestellt, das sich in weiten Teilen an Arbeiten von Edgar Beckers anlehnt.
- In Kap. 2.2 entfaltet Eckart Balz die möglichen Berührungspunkte und Themenfelder zwischen Gesundheit und Gesundheitsförderung einerseits sowie den verschiedenen Handlungsfeldern des Sports und Schulsports andererseits. Er beschreibt dabei insbesondere die Mehrdimensionalität und Vielfalt der Beziehung zwischen Sport und Gesundheit, zeigt auch deren Ambivalenzen und Potenziale auf.
- Dann erläutern Ralf Sygusch, Clemens Töpfer und Susanne Tittelbach in Kap. 2.3 den gesundheitlichen Status, das Gesundheitsverständnis und die Gesundheitsmotivation der Schülerinnen und Schüler, identifizieren dabei Bedarf, Sinnrichtungen und Möglichkeiten für gesundheitsfördernde Projekte und untersuchen die Wirkungspotenziale des Schulsports.



- Den anderen Hauptakteuren im Schulsport widmet sich das Kap. 2.4 von Valerie Kastrup: Dieser Beitrag öffnet in Form einer Analyse aktueller Studien die viel diskutierte Perspektive auf die gesundheitlichen Herausforderungen und Gefahren für die Lehrerinnen und Lehrer, insbesondere die Sportlehrkräfte. Sie beantwortet dabei Schlüsselfragen nach fachspezifischen Belastungen im Unterrichtsfach Sport, nach gesundheitlichen Folgen von beruflichen Anforderungen und nach beruflichen Ressourcen.
- Im letzten Kap. 2.5 dieses Abschnitts beschreiben Valerie Kastrup und Petra Vogel-Deutsch (an einem Beispiel) die Organisation und Gestaltung einer *Guten, gesunden Schule*. Sie erläutern zunächst die Bausteine, die für dieses von der Unfallkasse eingeführte Modell vorgesehen sind, und analysieren dann kritisch an einer Beispielschule den gesamten Entwicklungsprozess zu einem solchen Projekt. Hier wird eine Möglichkeit präsentiert, die Gesundheitsförderung im Schulsport in einen umfassenderen schulischen Rahmen zu integrieren, sie noch vernetzter und damit nachhaltiger anzubieten.

Im dritten Teil des Bandes werden *Themenfelder* vorgestellt, die zur Ausrichtung des Fachs und als Hintergrundwissen bei der Planung von Sportunterricht oder von außerunterrichtlichen Vorhaben und Projekten zur Gesundheitsförderung im Schulsport von Bedeutung sind.

- In Kap. 3.1 reflektiert Eckart Balz die Bedeutung der Gesundheitsförderung und ihre Auslegung als pädagogische Perspektive. Hierzu wird ihre Genese nachgezeichnet, um in einer zeitgemäßen Analyse darzulegen, wie diese zentrale Perspektive heute Anschluss an die Kompetenzorientierung finden kann.
- Tim Mergelkuhl und Christian Schweihofen stellen in Kap. 3.2 vor, wie Schüler/innen lernen können, Gesundheit im Sportunterricht zu testen (und zu trainieren), wie Gesundheitstests in einem erzieherischen Sportunterricht sinnvoll eingesetzt werden können und inwiefern Schüler/innen mit Ergebnissen solcher Tests kritisch umgehen sollten.
- Anschließend werden in Kap. 3.3 von Jana Lohre und Valerie Kastrup verschiedene Unterrichtsideen vorgestellt, mit denen Befindlichkeitsveränderungen aufgrund sportlicher Aktivität im Sportunterricht thematisiert werden können. Hierzu werden auch mehrere Befindlichkeitsskalen präsentiert, die im Sportunterricht eingesetzt werden können.
- Zugänge für die Realisierung eines gesundheitsförderlichen Sportunterrichts werden von Reinhard Erlemeyer in Kap. 3.4 dargelegt. Das Kapitel bietet einen Überblick, in welchen organisatorischen und thematischen Zusammenhängen gesundheitsförderliche Aspekte problematisiert und welche Akzente in Unterrichtsvorhaben gesetzt werden können. Diese Zugänge orientieren sich an den Ebenen schulischer Gesundheitsförderung sowie an verschiedenen Bewegungsfeldern und Sportarten.



- Gesundheitsförderung ist nicht allein Aufgabe des Sportunterrichts und wäre hier auch nur mit eng eingegrenztem Fachwissen zu bearbeiten – daher sollten gesundheitliche Zusammenhänge in fächerübergreifenden Bezügen thematisiert werden. Tim Mergelkuhl stellt in Kap. 3.5 aktuelle Aspekte aus der Diskussion zum fächerübergreifenden Unterricht, auch Gestaltungsmöglichkeiten und Varianten sowie Anwendungsmöglichkeiten für das Fach Sport dar.
- Schließlich zeigt Eckart Balz in Kap. 3.6, wie sich Gesundheitsförderung im Schulleben konkretisieren lässt, indem er gesundheitsförderliche Angebotsformen im Schulsport („Bewegte Pause“, Ganzttag etc.) erläutert, auf die Bedingungen unterschiedlicher Schulstufen und -formen verweist und schließlich die Schüler/innen als Akteure der Gesundheitsförderung in den Blick nimmt.

Im abschließenden Teil 4 werden fünf erprobte *Praxisbeispiele* vorgestellt, die ganz konkrete Umsetzungsmöglichkeiten einer Gesundheitsförderung an Schulen verdeutlichen. Die hier beschriebenen Projekte und Unterrichtsvorhaben greifen immer wieder auf Erkenntnisse aus den vorangegangenen Kapiteln zurück und versuchen, diese in die (alltägliche) Praxis zu übersetzen.

- Im ersten Praxisbeispiel (Kap. 4.1) beschreiben Reinhard Erlemeyer und Achim Hinnenthal ein Unterrichtsvorhaben, in dem die Sensibilisierung der Wahrnehmung als ein Aspekt der schulischen Gesundheitsförderung im Fokus steht. Am Beispiel Volleyball erproben die Schülerinnen und Schüler die Relevanz von Wahrnehmungsprozessen und nutzen die gewonnenen Erkenntnisse sowohl zur Verbesserung der Eigenrealisation als auch zur Umsetzung von inklusivem Sportunterricht.
- Wie eine praxisnahe und an die Lebenswelt angepasste Rückenschule für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I aussehen kann, stellt Katrin Neumann in ihrem Beitrag „Rückenschule reloaded“ in Kap. 4.2 vor. In diesem Praxisbeispiel erweitern die Schülerinnen und Schüler des Jahrgangs fünf auf der Grundlage eigener Körperwahrnehmungen im Rahmen einer spielorientierten Sensibilisierung ihre Gesundheitskompetenzen, indem sie selbstständig rückenfreundliche Bewegungsangebote entwickeln.
- Als konkrete Umsetzung der theoretischen Überlegungen lässt sich das dritte Praxisbeispiel in Kap. 4.3 von Tim Mergelkuhl auffassen. In einem fächerübergreifenden Unterrichtsvorhaben zum Thema Fitness geht es weniger um die Verbesserung der eigenen Fitness, als vielmehr um den Umgang mit dem allgegenwärtigen Phänomen Fitness. Die Schülerinnen und Schüler hinterfragen gängige Fitnessdefinitionen, überprüfen die Aussagekraft von Fitness-tests und thematisieren den Zusammenhang von Körperidealen, Ausbendarstellung und Machbarkeit des Körpers.



- Den Ansatz des inklusiven Sportunterrichts greift Patrick Thiele mit seinem Beitrag in Kap. 4.4 zum Rollstuhlbasketball in der Schule auf. Er verdeutlicht mit seinem Unterrichtsvorhaben eine Möglichkeit, wie Schülerinnen und Schüler mit und ohne körperliche Beeinträchtigungen gemeinsam Sport treiben können. Dabei geht es immer wieder um die Auseinandersetzung mit der eigenen Körperlichkeit und heterogenen Leistungsvoraussetzungen.
- Abgerundet wird dieser letzte Teil mit Kap. 4.5, das exemplarisch zeigt, wie Gesundheit im Schulleben auch außerunterrichtlich akzentuiert werden kann. Elisabeth Sahre und Rosemarie Schwarz stellen konkrete Umsetzungsmöglichkeiten von Gesundheitsförderung vor, die an einem Bielefelder Gymnasium seit mehreren Jahren erfolgreich eingesetzt werden. Neben der Beschreibung von unterschiedlichen Projekten wie der Umgestaltung des Schulgeländes zur Schulhoflandschaft oder der Initiative zur Stressreduktion im Schulalltag werden auch konkrete Hinweise für einen erfolgreichen Start auf dem Weg zur gesunden Schule gegeben.

Literatur

- Balz, E. (2013). Gesundheit fördern. In P. Neumann & E. Balz (Hrsg.), *Sportdidaktik* (S. 113-122). Berlin: Cornelsen.
- Neumann, P. & Katzer, D. (2010). *Etwas wagen und verantworten im Schulsport. Didaktische Impulse und Praxishilfen*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (2014). *Rahmenvorgaben für den Schulsport in Nordrhein-Westfalen*. Zugriff unter www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/schulsportentwicklung/pdf/RV_Schulsport_Entwurf_Verbaendebeteiligung_14-03-03.pdf





2 Grundlagen der Gesundheitsförderung

2.1 Gesundheit und Gesundheitsförderung

Von Reinhard Erlemeyer

Kaum ein anderer Themenkomplex beschäftigt das Bewusstsein und die Diskussionen sowie Bestrebungen, Wünsche und Vorsätze in unserer Gesellschaft so sehr wie „Gesundheit“. Jeder möchte sie haben, am besten andauernd – und die Angst vor ihrem Schwinden ist weitverbreitet. Exorbitante Summen werden für ihren Erhalt und ihre Wiederherstellung ausgegeben¹. Allerdings weist das Verständnis von „Gesundheit“ ähnliche Probleme auf, wie viele andere Schlüsselbegriffe auch. Der Gesundheitsbegriff ist schwer eindeutig zu definieren, und er ist abhängig von einem intendierten, oft unbewussten Menschenbild im Hintergrund. Er ist damit sehr subjektiv-individuell geprägt und unterliegt einem historischen Wandel. Weitverbreitet ist immer noch ein Verständnis, das Gesundheit als einwandfreies Funktionieren einer Art biochemisch-mechanischer „Körpermaschine“ versteht, welche ihrerseits einer unabhängigen, losgelösten „Vernunft“ untersteht (Descartes). Dieses Verständnis vermittelt die Hoffnung, dass man bei Versagen der Maschine, also im Krankheitsfall, nur die defekten Teile (Organsysteme) reparieren bzw. zunehmend austauschen muss, um wieder den angestrebten Zustand einwandfreier Gesundheit zu erreichen.

Häufig genährt wird dieses eigentlich überholte Verständnis von weiten Teilen einer oft auf Profit ausgerichteten Medizinindustrie. Zweifellos sind die Fortschritte dieser pathogenetischen Medizin, die die Ursachen der Krankheiten erforscht (Diagnose) und Maßnahmen der Wiederherstellung bzw. Symptombeseitigung (Therapie) im Fokus hat, in vielen Bereichen überzeugend. Überholt ist dieses Verständnis vom in Geist, Seele und Körper „geteilten“ Menschen dennoch, weil zu viele Beobachtungen nahelegen, dass der Mensch ein unteilbares, einheitliches und ganzes System darstellt (s. phänomenologische Ansätze zum Menschenbild z. B. von Merleau-Ponty, 1966; Köhler, 1971) – und dass Gesundheit ein durchaus subjektives, von persönlicher Befindlichkeit und Bewertung abhängiges Konstrukt darstellt. So beeinflussen psychosoziale Faktoren, Lebensumstände und Ressourcen sowohl Prozesse der Gesunderhaltung – aber auch die Entstehung und den Verlauf von Krankheiten.

¹ 2010 in Deutschland 4.338,- US-Dollar pro Kopf (entspricht 11,6 % des BIP), in den USA sogar 8.238,- US-Dollar pro Kopf (entspricht 17,6 % des BIP) nach OECD-Bericht (www.oecd.org/germany/BriefingNoteDEUTSCHLAND2012inGerman.pdf).



Neuere Ergebnisse der Neurowissenschaften (vgl. z. B. Roth, 2003; Spitzer, 2005) bestätigen die untrennbare Verzahnung von Verhalten, vor- bzw. unbewussten Steuerungs- und Entscheidungsvorgängen und bewussten, intellektuellen Interpretationen und Wahrnehmungen. Vorteilhaft bei dieser erweiterten Perspektive auf Gesundheit ist, dass sie dem Individuum mehr Gestaltungsraum beim Umgang mit der eigenen Gesundheit eröffnet als ein klassisches, ausschließlich medizinisch-physiologisches Risikofaktorenmodell: Letzteres muss sich im Wesentlichen auf das Vermeiden von physischen Risikofaktoren, aber vor allem auf die Therapie von Krankheiten beschränken, während unter erweiterter Perspektive fast alle Handlungsfelder einer allgemein sinnvollen und erfolgreichen Lebensgestaltung bereits auch der Gesunderhaltung, also der Vermeidung von Krankheitsmanifestationen, dienen können.

2.1.1 Zum Verständnis von Gesundheit

Da sich dieses gesamte Buch um Gesundheit, ihre Erhaltung bzw. Förderung dreht, erscheint es also unverzichtbar, das hier zugrunde gelegte Verständnis von Gesundheit näher zu erläutern:

Allen Überlegungen liegt dabei ein sehr weit gefasster *Gesundheitsbegriff* in Anlehnung an die Definition der WHO (1948) vor, auch wenn dieser Definition häufig Realitätsferne vorgeworfen wird (z. B. Expertise der BZgA zum Salutogenesemodell, 2001), da „vollkommene“ Zustände wohl nicht erreichbar sind:

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“ („Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”)

Oder ähnlich auch nach Hurrelmann (2010):

Gesundheit ist ein „Zustand des objektiven und subjektiven Befindens einer Person, der gegeben ist, wenn diese Person sich in den physischen, psychischen und sozialen Bereichen ihrer Entwicklung im Einklang mit den eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen befindet.“

„Gesundheit ist eine Fähigkeit zur Problemlösung und Gefühlsregulierung, durch die ein positives seelisches und körperliches Befinden – insbesondere ein positives Selbstwertgefühl – und ein unterstützendes Netzwerk sozialer Beziehungen erhalten oder wieder hergestellt wird.“

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Gesundheitsförderung im Schulsport

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

