

Selbstwert stärken - Gesundheit fördern

CHRISTINA KRAUSE, Pädagogisches Seminar, Universität Göttingen

Bereits Grundschul Kinder erleben alltäglichen Stress in der Schule, in der Familie und auch in ihrem Freizeitbereich. Entscheidend für ihr Wohlbefinden ist, dass sie mit akutem Stress gesundheitsförderlich umgehen können. Geschieht das nicht, sind chronischer Stress und gesundheitliche Beeinträchtigungen die Folge. Bei Kindern löst unbewältigter Stress häufig Angst aus, verbunden mit Kopf- und Bauchschmerzen, Erschöpfung, Schlaf- und Appetitlosigkeit. Das trifft gegenwärtig für ca. 20% der Heranwachsenden zu¹. Antonovsky betont, dass Stresserleben immer ein subjektives Ereignis ist und dass die individuellen Kompetenzen über die Art und Weise des Umgangs mit Stress entscheiden². Ziel von Gesundheitsförderung sollte es deshalb sein, jene Ressourcen entwickeln zu helfen, die notwendig sind, um die alltäglichen Risiken des Lebens meistern zu können. Die Grundschule ist dafür besonders geeignet, weil in diesem Lebensraum alle Kinder erreicht werden können und die Zusammenarbeit mit den Eltern sich noch relativ leicht organisieren lässt.

Eine der wichtigsten Ressourcen ist das Selbstwertgefühl, das dem Kind hilft, Stressoren kontrollier- und handhabbar zu erleben und die Aktivierung eigener Kräfte und Reserven für bedeutsam zu halten. Das Gesundheitsprogramm „Ich bin Ich - Gesundheitsförderung durch Selbstwertstärkung“ ist für die Grundschule konzipiert und verfolgt das Ziel, das Selbstwertgefühl und Wohlbefinden der Kinder zu erhalten und zu fördern.

Im Beitrag werden Ergebnisse aus einem vierjährigen Schulprojekt vorgestellt. Es wird gezeigt, dass Schule ein Stressor für Kinder ist, dass sie ihn in Abhängigkeit von ihren Kompetenzen unterschiedlich erleben und dass die Lehrkräfte sowohl die Verantwortung als auch die Chance haben, die notwendigen Kompetenzen zur Stressbewältigung bei den Kindern herauszubilden. Mit dem „Ich bin Ich“ -Programm steht den Lehrkräften ein Curriculum zur Verfügung, das sie für diese Aufgabe nutzen können. Der Elternkurs „Ohne Eltern geht es nicht“, der als Begleitmaterial entwickelt wurde, soll die Bemühungen der Lehrer/innen unterstützen und Eltern aktiv in die Gesundheitsförderung einbeziehen.

Die Evaluation des Projektes weist große Differenzen zwischen den beteiligten Schulen aus. Das Schulklima, die Professionalität der Lehrkräfte und ihre Teamfähigkeit, das Wissen über moderne Gesundheitskonzepte und die Bereitschaft sowie Fähigkeit zur Gesundheitsförderung aller Kinder, Lehrkräfte (und Eltern) scheinen entscheidende Faktoren für das Gelingen eines Schulentwicklungsprozesses im Rahmen von Gesundheitsförderung zu sein.

¹ Hurrelmann, K. (2004). Die Schule als Chance oder Bedrohung? Träger der gesetzlichen Schüler-Unfallversicherung (Hrsg.) Gute und gesunde Schule. Kongress Dokumentation Dortmund

² Antonovsky, A. (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt-Verlag.