



# WETTERFEST

**STÄRKUNG DER LEBENSKOMPETENZEN ALS BASIS FÜR SUCHT-,  
GEWALT- UND SUIZIDPRÄVENTION IN KINDERGARTEN UND SCHULE**

**Praxisbeispiele für den Kindergarten und alle Schulstufen**

# IMPRESSUM

## Herausgeber

### Deutsches Schulamt Bozen

Dienststelle für Unterstützung  
und Beratung  
39100 Bozen, Amba-Alagi-Straße 10  
Tel. 0471 417660  
www.provinz.bz.it/schulamt



### Abteilung 22

Land-, forst- und  
hauswirtschaftliche Berufsbildung  
39100 Bozen, Brennerstraße 6  
Tel. 0471 415060  
www.provinz.bz.it/land-hauswbildung/



### Ladinische Kultur und ladinisches Schulamt

Dienststelle für Gesundheitserziehung  
39036 Abtei, S. Linertstr. 11  
Tel. 0471 839597  
www.provinz.bz.it/ladinisches-schulamt



## Erstellt von den Mitgliedern der Arbeitsgruppe »Lebenskompetenzen stärken«

**Theodor Seeber**, Deutsches Schulamt, Leiter der Arbeitsgruppe

**Annalies Tumpfer**, Deutsches Schulamt

**Lois Kastlunger**, Ladinisches Schulamt

**Bernadette Griessmair**, Kindertandirektion Mühlbach

**Brigitta Moser**, Grundschulsprenzel Klausen II

**Gertrude Ronacher**, Mittelschule »Karl Meusburger« Bruneck

**Gaby Steinbrecher**, Handelsoberschule Bruneck

**Barbara Paggi**, Dienst für Abhängigkeitserkrankungen, Gesundheitsbezirk Bruneck

**Andreas Huber**, Psychologischer Dienst, Gesundheitsbezirk Bruneck

**Edmund Senoner**, Bad Bachgart, Gesundheitsbezirk Brixen

**Maria Pia Zitturi**, Freiberuflerin

**Christine Mairhofer**, Elternvertreterin

**Anna Steinmann**, Fachschule Salern, Abteilung für Land-, forst- und hauswirtschaftliche Berufsbildung

**Franz Oberleiter**, Bezirksgemeinschaft Pustertal

## Redaktionelle Begleitung

Servicestelle Öffentlichkeitsarbeit am Schulamt

Elisabeth Hofer, Michaela Steiner, Thomas Summerer, Herbert Taschler

## Grafik und Druck

Lanarepro GmbH

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem,

PH-neutralem Papier, 100% recycelbar.

Die Verwendung und der Nachdruck von Texten und  
Bildern sind nur mit Angabe der Quelle gestattet.

Juni 2010

<b>1. EINLEITUNG .....</b>	<b>4</b>
<b>2. LEBENSKOMPETENZEN STÄRKEN – THEORETISCHE EINFÜHRUNG .....</b>	<b>5</b>
Salutogenese – neue Sichtweise der Gesundheitsförderung .....	5
Resilienz – die Fähigkeit, am Widerstand zu wachsen .....	8
Gewalt – Sucht – Suizid: Zeichen einer labilen Persönlichkeit oder unterschiedliche Antworten auf eine kränkende Lebenswelt? .....	12
Zusammen leben – zusammen lernen. Gesundheitsförderliche Modelle für Erziehung und Bildung .....	20
Das Deutsche Schulamt unterstützt Gesundheitsförderung .....	25
<b>3. LEBENSKOMPETENZEN STÄRKEN IN KINDERGARTEN UND SCHULE – PRAXISBEISPIELE .....</b>	<b>30</b>
<b>3.1 ICH UND MEINE INNENWELT .....</b>	<b>31</b>
Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl .....	31
Motive, Bedürfnisse, Wünsche und Ziele .....	49
Werte und Haltungen .....	92
Empfindungen – Emotionen – Gefühle .....	103
Freiraum und Grenzen .....	124
Masken, Rollen und Erwartungen .....	137
<b>3.2 ICH UND MEINE BEZIEHUNGEN .....</b>	<b>155</b>
Sich begegnen und zusammenfinden .....	155
Empathie und Intuition .....	168
Leben in Gruppen und Gemeinschaften .....	183
Kommunikation .....	198
Ich als Teil der Gesellschaft .....	220
<b>3.3 ICH UND MEINE PROBLEME .....</b>	<b>240</b>
Problemlösen .....	240
Konflikte lösen .....	256
Gewalt und Mobbing .....	275
Abhängigkeit (Sucht) .....	299
Lebenskrise (Suizid) .....	314
<b>3.4 LEBENSTHEMA SEXUALITÄT .....</b>	<b>329</b>
<b>3.5 LEBENSSTIL .....</b>	<b>341</b>
<b>4. LITERATUR .....</b>	<b>374</b>

# 1. EINLEITUNG

Sowohl Bildung als auch Gesundheitsförderung setzen auf einen umfassenden Kompetenzerwerb in Kindergarten und Schule. Unter Kompetenz wird die Fähigkeit verstanden, Anforderungen erfolgreich bewältigen zu können. Kompetenz wird im konkreten Handeln wirksam als Zusammenspiel von Wissen, Können, Verstehen, Fähigkeit, Erfahrung und Motivation.<sup>1</sup>

In Kindergarten und Schule beschäftigen sich viele Menschen mit der Frage, wie Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg zum Erwachsensein wichtige Kompetenzen zur Lebensbewältigung und Lebensgestaltung erwerben können. Dabei richten sie ihr Augenmerk oft auf recht unterschiedliche Aspekte und Themen, die ihnen selbst am Herzen liegen. Das Positive daran ist, dass so die Themen mit viel Engagement bearbeitet werden. Die Kehrseite der Medaille ist allerdings, dass die Themen oft alleine dastehen und nicht in ein Gesamtkonzept eingebunden sind.

Mit dieser Mappe möchten wir das hohe Engagement der Lehrpersonen und der pädagogischen Fachkräfte im Kindergarten unterstützen und gleichzeitig eine Zusammenschau wichtiger Themen der Gesundheitsförderung und Prävention ermöglichen. Wir wollen ein Stück weit auch die Ausgangsfrage »Was haben Gewalt-, Sucht- und Suizidprävention miteinander zu tun und wie können wir die Themen übergreifend bearbeiten und die Synergien nutzen?« hinter uns lassen und uns darüber hinausgehend fragen: »Wie können wir Menschen dabei unterstützen, ein gesundes Leben zu gestalten?«

Im Laufe der Auseinandersetzung mit der Ausgangsfrage ist es zusehends deutlich geworden, dass der Blick der Prävention (vorbeugen, verhindern von ...) ein anderer Blick ist als jener der Gesundheitsförderung, wo es darum geht Menschen auf dem Weg zu einer guten Lebensbewältigung zu unterstützen. Da geht es nicht nur um Vermeidung von »unangemessenen« Verhaltensweisen, sondern auch um Fragen nach Glück, nach Sinn im Leben, nach Lebensqualität. So hoffen wir, dass sich die Mappe für Sie auch lebenszugewandt und ermutigend liest.

Die Mappe beginnt mit einem theoretischen Teil, der einen Überblick über wichtige Erkenntnisse aus dem Bereich Gesundheitsförderung und Prävention gibt. Anschließend folgt der Teil mit einer Vielzahl von den praktischen Beispielen für die Arbeit in Kindergarten und Schule.

Nach den Einführungstexten zu den verschiedenen Unterthemen finden Sie immer auch einige Fragen, die Sie zur eigenen Reflexion nutzen können. Damit möchten wir unter anderem zum Ausdruck bringen, dass uns Ihre Gesundheit ebenso am Herzen liegt wie die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen. Wir wollen Sie dabei unterstützen, den Weg gemeinsam mit Ihren Schülerinnen und Schülern zu gehen. Denn Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Um es mit Schipperges, einem Arzt und Medizinhistoriker zu sagen: »Gesundheit ist kein Zustand, sondern eine Verfasstheit, ist kein Ideal und nicht einmal ein Ziel: Gesundheit ist ein Weg, der sich bildet, indem man ihn geht.«

Die vorliegende Mappe soll Sie darin bestärken, den Weg der Gesundheitsförderung mit uns weiterzugehen und etwas an »Wetterfestigkeit« zu gewinnen. Darunter verstehen wir das Vorhandensein von Kompetenzen, die es ermöglichen, auch Krisen zu bewältigen und das Leben mit seinen Sonnen- und seinen Schattenseiten zu bestehen. Der Erwerb dieser Kompetenzen wird in Kindergarten und Schule besonders dann gut gelingen, wenn Gesundheit für die gesamte Organisation ein wichtiges Thema ist und deshalb auch von allen Seiten Anstrengungen unternommen werden, gesundes Leben und Lernen zu unterstützen.

<sup>1</sup> Deutsches Schulamt, Dienststelle für Unterstützung und Beratung/Gesundheitsförderung (Hg.): Lebenskompetenzen. Bozen 2008

## 2. LEBENSKOMPETENZEN STÄRKEN

# THEORETISCHE EINFÜHRUNG

### SALUTOGENESE – NEUE SICHTWEISE DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

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

#### SALUTOGENESE: EIN NEUER BEGRIFF

Heute kommt man in den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung ohne den Begriff der Salutogenese nicht mehr aus. Wörtlich übersetzt bedeutet der Begriff »Gesundheitsentstehung«. Der amerikanisch-israelische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky<sup>2</sup> (1923–1994) hat dieses Konzept in die wissenschaftliche und politische Diskussion um die Gesundheit eingebracht. Seine zentralen Fragen lauten: Was erhält Menschen gesund? Was trägt dazu bei, dass ein Mensch mehr gesund und weniger krank wird? Antonovsky stellt der Betrachtungsweise, wie Krankheit entsteht und geheilt werden kann, eine Perspektive gegenüber, welche die gesundheitsfördernden Elemente im Menschen in den Mittelpunkt rückt, und zwar als Vorstellung einer ununterbrochenen Entwicklung zwischen körperlichem Wohlbefinden (Gesundheit) auf der einen und körperlichem Unbehagen (Krankheit) auf der anderen Seite. Im Vordergrund steht die Frage, warum Menschen gesund bleiben, und nicht jene nach den Ursachen von Krankheiten und nach den Risikofaktoren. Antonovsky vertritt eine ganzheitliche Sichtweise des Menschen und bezieht die Biografie in den Heilungsprozess ein, beispielsweise, um fehlende Stabilität auszugleichen. Der Mensch soll zunächst aus den eigenen Kräften schöpfen. Kein Mensch lebt in einem Zustand völliger Gesundheit oder in völliger Krankheit. Antonovsky stellt sich die Entstehung von Gesundheit als ein aktives, veränderbares und sich dynamisch regulierendes Geschehen vor und zwar ein Leben lang, den Tod – als letzten Sinn – eingeschlossen. Er benützt die Metapher des Flusses als Strom des Lebens und setzt sich mit der folgenden Frage auseinander: »Wie wird man, wo immer man sich in dem Fluss befindet, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer?«

#### DAS KOHÄRENZGEFÜHL

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

#### INNERE UND ÄUSSERE FAKTOREN

Das Kohärenzgefühl entsteht laut Antonovsky aus dem Zusammenwirken von individuellen Erfahrungen, gesammelten Erlebnissen und einer entsprechenden Konstitution. Es wird vor allem in der Kindheit und Jugendzeit gebildet und bleibt nachher relativ stabil. Neuere Untersuchungen haben gezeigt, dass ein schwaches Kohärenzgefühl auch im Erwachsenenalter noch verändert und ausgebaut werden kann. Die Faktoren, die im Menschen ein starkes oder schwaches Kohärenzgefühl entstehen lassen, hängen vor allem vom gesellschaftlichen Umfeld ab. Zur Bildung eines starken Kohärenzgefühls braucht der Mensch seine persönlichen Begabungen und Talente, gute und bedeutende Erfahrungen, unterstützende Systeme wie die Familie, Freunde, die Gemeinde

<sup>2</sup> Antonovsky, Aaron: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt-Verlag 1997

und aufbauende Freiräume für Kreativität, für Spontaneität und für das Unplanbare und Unerwartete.

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

Gesundheitsförderung in einem sozialökologischen Gesundheits- und Präventionsmodell betrachtet Gesundheit nicht als Ziel, sondern als Mittel, um Individuen zu befähigen, das eigene und das gesellschaftliche Leben positiv zu gestalten. Auch die Ottawa-Charta<sup>3</sup> stellt die Gesundheit klar in den Kontext des alltäglichen Lebens, in das Feld der sozialen Organisation und der sozialen Beziehungen und macht stets von Neuem den dynamischen Bezug zwischen den sozialen Veränderungen und den Veränderungen in der Gesundheit deutlich.

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

## POSITIVE PSYCHOTHERAPIE

Aspekte aus der Sicht der Gesundheitsentstehung finden zunehmend Eingang in die psychosomatische Arbeit und in die Onkologie. Es gibt Bestrebungen, auch in der ambulanten Krankenversorgung einen ganzheitlichen Arbeitsansatz zu verwirklichen. Vor allem die Positive Psychotherapie von Nossrat Peseschkian<sup>4</sup> arbeitet mit einem ressourcenorientierten Ansatz. »Positiv« meint hier entsprechend seinem ursprünglichen Wortsinn das Tatsächliche, das Vorgegebene und das sind eben nicht nur die Konflikte und Störungen, sondern vor allem auch die Fähigkeiten und Kenntnisse, die jeder Mensch mit sich bringt.

Peschkian berücksichtigt in seiner Positiven Psychotherapie psychische und physische Gegebenheiten des Menschen. Er hat ein logisch aufgebautes, erprobtes und für alle Kulturen gültiges Therapiekonzept entwickelt, das den Menschen in seinem Denken, seinem Verstehen, seinem Erleben und seinem Handeln anspricht. Dabei spielen die Aktualfähigkeiten, jene Grundfähigkeiten, welche die Persönlichkeit eines jeden Menschen ausmachen und die per-

sönliche Wahrnehmung und das Handeln prägen, eine große Rolle. Von den primären Fähigkeiten (Liebe, Vorbild, Geduld, Zeit, Kontakt, Sexualität, Vertrauen, Hoffnung, Glaube usw.) lassen sich sekundäre Fähigkeiten (Pünktlichkeit, Sauberkeit, Ordnung, Gehorsam, Höflichkeit, Ehrlichkeit, Treue, Gerechtigkeit usw.) ableiten. Zusammen machen sie die **Aktualfähigkeiten** aus. Bei der positiven Bewältigung von inneren und äußeren Konflikten erlauben diese ein differenzierteres Vorgehen und erleichtern die Lösungsfindung.

## PERSÖNLICHER EINSATZ

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

- Körper/Sinne
- Leistung
- Kontakt
- Fantasie/Zukunft

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

## GESUNDHEIT ALS SCHATZSUCHE

Eckhard Schiffer<sup>5</sup>, Chefarzt der Abteilung für psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik am Christlichen Krankenhaus Quakenbrück, stellt ebenfalls die Gesundheit ins Zentrum seiner Betrachtungen und nicht die Frage nach den Ursachen der Krankheit. Er sucht nach schöpferischen Kräften, die seelische und körperliche Gesundheit ermöglichen und führt uns alltägliche Geschichten vor Augen, in denen es den Menschen gelingt, Belastungen durchzustehen und das eigene Leben positiv zu bewältigen.

Schiffer ist der Meinung, dass **Spiel und Dialog** für unsere Gesundheit eine große Bedeutung haben. Er lädt uns zunächst ein, uns an ganz einfache Umgangsweisen zu erinnern, die uns

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

<sup>4</sup> Jork, Klaus/Peschkian, Nossrat (Hg.): Salutogenese und Positive Psychotherapie. Gesund werden – gesund bleiben. Bern: Hans-Huber-Verlag 2003

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

Allzu oft wollen andere entscheiden, was aus uns werden soll, und da kommt der **Eigen-Sinn** ins Spiel. Es ist für jeden Menschen wichtig, durch die eigene Wahrnehmung und die Bestätigung vonseiten der Mitmenschen, ein starkes Selbstgefühl aufzubauen. Gesundheitsförderlich ist alles, was mir Wege aufzeigt, die mich zum Sinn meines Daseins und Tuns führen, und zwar nicht nur in jungen Jahren, sondern bis ins hohe Alter hinein, wenn ich vielleicht wieder auf die liebevolle Zuneigung anderer Menschen angewiesen bin. Dann kann wiederum ein aufrichtiger Dialog, bestehend aus Sprechen, Zuhören, Innehalten, Annehmen und Bestätigen heilsam sein.

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

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

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

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

<sup>5</sup> Schiffer, Eckhard: Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Weinheim/Basel: Beltz TB 2001

## RESILIENZ – DIE FÄHIGKEIT, AM WIDERSTAND ZU WACHSEN

*Es war einmal eine arme Frau, die gebar ein Söhnlein, und weil es eine Glückshaut umhatte, als es zur Welt kam, so ward ihm geweissagt, es werde im vierzehnten Jahr die Tochter des Königs zur Frau haben. »Was so einer unternimmt«, sagten die Leute im Dorf, »das schlägt ihm zum Glücke aus.« Obwohl der König und das Schicksal dem Märchenhelden übel mitspielten, überwand er alle Hindernisse, wuchs zu einem prächtigen Burschen heran und fand sein Glück.<sup>6</sup>*

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

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

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

Die bisher längste und bekannteste Studie, die Kauai-Studie<sup>7</sup>, stammt von Emmy Werner, die alle Kinder des Jahrgangs 1955 auf der hawaiianischen Insel Kauai bis zum 30. Lebensjahr mit ihrer wissenschaftlichen Forschung begleitete. Die Forscherin bezeichnete jene Kinder, die besonderen Risikofaktoren ausgesetzt waren, als »Risiko-Kinder«. Von diesen entwickelten ca. zwei Drittel bis zum Alter von zehn Jahren Lern- oder Verhaltensauffälligkeiten, wurden bis zum 18. Lebensjahr straffällig oder entwickelten psychiatrische Krankheiten. Dem restlichen Drittel der Risiko-Kinder jedoch gelang es trotz massiver Belastungen, störungsfrei und sozial kompetent zu bleiben. Diese widerstandsfähigen Kinder wurden von Emmy Werner als invulnerabel (unzerstörbar) bezeichnet.

Seither ist das Interesse an der Resilienzforschung permanent gewachsen und weitere Studien bringen nach und nach

brauchbare Antworten auf die Frage nach der Immunität gegenüber Lebenskrisen.

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

Aufgrund ihrer Selbstdisziplin und ihrer Lebenskompetenz gelingt es resilienten Menschen, Verletzungen, Angst, Trauer, Zorn und Wut in eine lebensförderliche aktivierende Energie umzuwandeln, die sie ihren, und das ist entscheidend, sozial-verträglichen Zielen näherbringt. Ursula Nuber<sup>8</sup> nennt in ihrem Aufsatz »Das Konzept Resilienz« neun Fähigkeiten und Fertigkeiten, die resiliente Menschen auszeichnen.

### 1. DER KONTAKT ZU IHREN GEFÜHLEN

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

### 2. DIE OFFENHEIT, SCHWIERIGKEITEN IM LEBEN ANZUSCHAUEN UND ALS GEGEBEN ZU AKZEPTIEREN

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

<sup>6</sup> Der Teufel mit den drei goldenen Haaren. In: Grimm, Jakob und Wilhelm: Kinder- und Hausmärchen. Gesammelt durch die Brüder Grimm. München: Winkler 1977, S. 191

<sup>7</sup> Lösel, Friedrich: Die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen unter belastenden Lebensumständen. In: Beziehungsweise 10/28. Mai 98. -Wien: ÖfF.

<sup>8</sup> Nuber, Ursula: Das Konzept Resilienz. In: Psychologie heute, Mai 1999 S. 22-27



### **3. DIE SUCHE NACH ADÄQUATEN LÖSUNGEN**

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

### **4. DIE BINDUNG AN EIN SOZIALES NETZ UND DAS AKZEPTIEREN VON HILFE**

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

### **5. DAS VERLASSEN DER OPFERROLLE**

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

### **6. DAS HOFFUNGSPOTENZIAL**

Resiliente Menschen gehen davon aus, dass sich die Dinge irgendwann wieder zum Besseren wenden und dass Krisen nicht unüberwindliche Gefahren sind, sondern dass sie auch Chancen in sich bergen. Optimismus heißt nicht, die Realität zu verleugnen, sondern in allen Dingen neben den Anforderungen auch die vorhandenen Möglichkeiten zu entdecken. Widrigkeiten werden nicht als unüberwindbare Hürden, sondern als annehmbare Herausforderung betrachtet, die mit mehr oder weniger Anstrengungen gemeistert werden kann.

Zudem können resiliente Menschen die Dinge auch einmal humorvoll und gelassen betrachten. Ben Furman hält den Humor für eine wesentliche und entscheidende Ressource resilienter Menschen.

### **7. DIE FÄHIGKEIT ZUR DIFFERENZIERUNG**

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

### **8. DAS ÜBERNEHMEN VON VERANTWORTUNG UND DIE ABLEHNUNG VON SELBSTVORWÜRFEN**

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

### **9. DIE ZUKUNFTSPLANUNG**

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

## **WAS HILFT KINDERN, RESILIENZ ZU ENTWICKELN?**

Ben Furman<sup>9</sup> hat Menschen darüber befragt, was ihnen geholfen hat, ein fehlendes oder verletzendes Elternhaus, schwierige Kindheitserlebnisse und widrige Lebensumstände zu überwinden. Er kommt dabei zu interessanten Ergebnissen.

## **DIE STÜTZENDE BEZIEHUNG ZU EINER WICHTIGEN BEZUGSPERSON**

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

## **GUTE ERFAHRUNGEN IN DER NATUR**

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

## **FANTASIE**

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

## **KREATIVITÄT**

Jede Art kreativen Umgangs mit der Welt stärkt die Selbstkompetenz eines Kindes, egal, ob es sich Geschichten ausdenkt, malt und zeichnet oder Spiele erfindet, Zwiegespräche

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

## **GESCHICHTEN, BILDER ...**

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

## **FREUNDSCHAFTEN, BEZIEHUNGEN**

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

## **KLEINE UND GRÖßERE ERFOLGE AUF EINEM GEBIET**

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

## **HUMOR**

Lachen als Hilfe zur Krisenbewältigung wird in letzter Zeit auch in der Medizin sehr großgeschrieben. Auf Kinderstationen bringen Klinikclowns die kleinen Patienten zum Lachen und stärken dadurch ihre Selbstheilungskräfte. Humor federt die Härte

<sup>9</sup> Furman, Ben: Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben. 5. Aufl. Dortmund: Borgmann 2005

des Lebens ab und wirkt als Katalysator für ungewöhnliche Sichtweisen und divergentes Denken.

### **WILLENSSTÄRKE, HARTNÄCKIGKEIT UND ZIELSTREBIGKEIT**

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

### **RELIGION UND PHILOSOPHIE**

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

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

### **WAS KANN KINDERGARTEN UND SCHULE ZUR ENTWICKLUNG VON RESILIENZ BEITRAGEN?<sup>10</sup>**

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

Ben Furmann<sup>11</sup> weist darauf hin, dass für viele Kinder aus schwierigen Verhältnissen gerade der Erfolg in der Schule eine wesentliche selbstwertstärkende und identitätsbildende Ressource bedeutet.

Die Gestaltung tragfähiger Beziehungen unter den Kindern und Jugendlichen sowie zwischen Schülerinnen, Schülern und Lehrpersonen ist dabei eine grundlegende Voraussetzung. Wenn Kinder und Jugendliche in der Schule Erwachsene fin-

den, die ihnen als Vorbilder dienen, weil diese ihr Leben meistern und authentisch handeln, werden sie sich in Not auch an diese Erwachsenen wenden, weil sie sie als kompetent und lebenstüchtig erleben. Auf dieser Basis wird es möglich, den Umgang mit Gefühlen zu üben, sich mit Zukunftsperspektiven und möglicherweise auftretenden Hürden auseinanderzusetzen.

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

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

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

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

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

<sup>10</sup> Welter Enderlin, Rosemarie/Hildenbrand, Bruno (Hg.): Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg: Carl Auer 2006

<sup>11</sup> Furman, Ben: Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben. 5. Aufl. Dortmund: Borgmann 2005

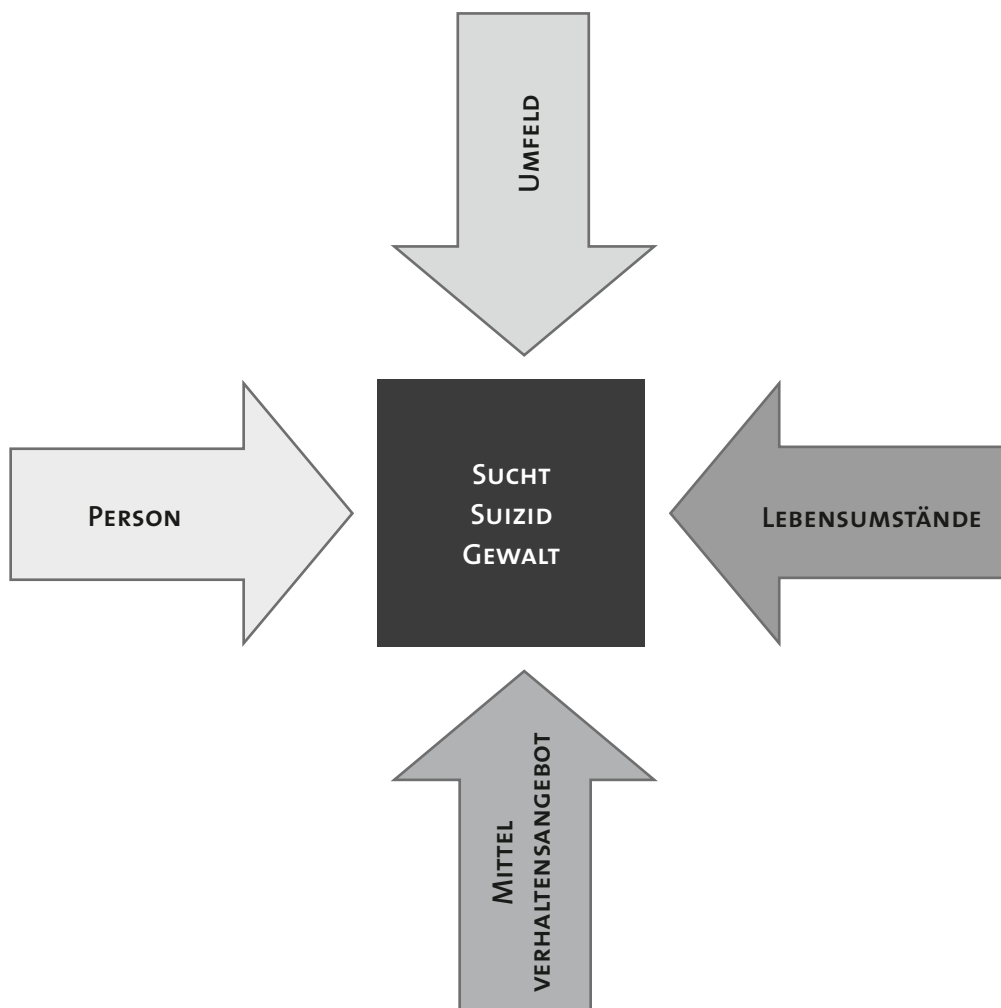
## GEWALT – SUCHT – SUIZID: ZEICHEN EINER LABILEN PERSÖNLICHKEIT ODER UNTERSCHIEDLICHE ANTWORTEN AUF EINE KRÄNKENDE LEBENSWELT?

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

Lehrpersonen dafür verantwortlich, dass ihr Sohn sich in der Schule ordentlich benimmt. Elmar selbst fühlt sich von allen provoziert und ungerecht behandelt. Fragte man seine Freunde, sie hätten wohl wieder andere Erklärungen für sein Verhalten.

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

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



## DIE BIOGRAFISCH GEWACHSENE PERSON

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

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

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

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

Will man einem Menschen gerecht werden, und das gilt besonders dann, wenn man sein Verhalten beurteilt, sollte man sich fragen, welchen Sinn diese Handlungsweise im Leben die-

ser Person haben könnte, welche Alternativen ihm überhaupt zur Verfügung stehen und welche Modelle sein Tun geprägt haben könnten. Hatte Elmar bisher überhaupt die Möglichkeit, ein sozialverträgliches Verhalten zu entwickeln, oder ist er selbst immer wieder mit Gewalt konfrontiert worden? Hat er Gewalt als einzige erfolgreiche Methode kennengelernt, um seine Ziele durchzusetzen, und erfahren, dass sie nicht geahndet wird? Welche Alternativen stehen ihm zur Verfügung, um seine Konflikte zu lösen? Wo kann er andere Vorbilder kennenlernen? Wie gut hat er bisher gelernt, mit Grenzen umzugehen? Was ist da an Erfahrungen, an die man anknüpfen kann, um neue Interaktionsmuster zu erproben und einzuüben?

## DAS UMFELD

■ **Die nahen Beziehungen:** Elmar ist in seinem Leben wahrscheinlich mit vielen Menschen zusammengekommen. Vielleicht hat er zu einigen von ihnen eine sichere und tragfähige Beziehung aufgebaut, bei einigen ist er möglicherweise abgeblitzt und andere haben sein Misstrauen erregt. Auch jetzt ist er mit Menschen zusammen, die seine Lebensweise und sein Verhalten mitbestimmen. Jede Beziehung, jedes Gespräch, jede Interaktion wird von allen Beteiligten gemeinsam gestaltet und jede psychische Problematik hat einen Beziehungsaspekt. Verhalten gewinnt erst im interpersonellen Raum soziale und auch moralische Bedeutung. Wenn da kein anderer auf der Welt wäre, könnte Elmar wild um sich schlagen und sämtliche Stühle der Schule zerdeppern, es würde niemanden stören und sein Verhalten wäre in Ordnung. Aber in Beziehung zu seinen Lehrpersonen und seinen Mitschülerinnen und Mitschülern gewinnt seine Aggressionsbereitschaft eine völlig andere Bedeutung.

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

Außerdem hat jede Beziehung ihre ganz besondere Dynamik, die sich mit der Zeit zu Interaktionsmustern verdichtet, die nur dieser Beziehung eigen sind. Vielleicht fällt Ihnen eine Schülerin ein, die Sie immer wieder provoziert, während sie sich anderen Lehrpersonen gegenüber völlig unauffällig verhält, oder ein

Schüler, der Ihnen ein besonderes Vertrauen entgegenbringt, während er anderen gegenüber eher reserviert auftritt. Die Kommunikationsmuster, die sich in einer Beziehung breit machen, bestimmen deren Qualität. Ist die Beziehung vertrauensvoll, tragfähig, unterstützend oder konfliktgeladen, angespannt, ambivalent? Kann man sich aufeinander verlassen oder wird man zu Gegnern und behindert sich gegenseitig in der Entwicklung?

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

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

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

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

ren, aber auch zu destruktivem Verhalten oder zu Resignation und zum Abrutschen ins soziale Abseits.

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

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

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

## DIE AKTUELLEN LEBENSUMSTÄNDE

Wenn Elmar ein Test danebengegangen ist oder wenn er mit seiner Freundin gestritten hat, ist er besonders schnell reizbar. Die aktuelle Lebenssituation, die täglichen Anforderungen, die Niederlagen, all die kleinen Mikrotraumen, wie Nossrat Peseschkian<sup>12</sup> sie nennt, der Stresspegel können den Druck zusätzlich erhöhen und letztlich zum entscheidenden Auslöser für problematisches Verhalten führen, zum letzten Tropfen werden, der das Fass zum Überlaufen bringt. Ein geplatzt Date, eine verpatzte Note, ein Streit mit den Eltern und noch vieles mehr kann dann Grund genug sein, sich sinnlos zu besaufen, eine Rauferei zu suchen oder die Tür hinter sich zuzuknallen.

<sup>12</sup> Peseschkian, Nossrat: Steter Tropfen höhlt den Stein. Mikrotraumen – Das Drama der kleinen Verletzungen. Frankfurt am Main: Fischer TB 2005

## DAS MITTEL, DIE VERHALTENSWEISE

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

## GEWALT

Aggression und Gewalt werden häufig gleichgesetzt und als Synonyme verwendet. Aggression jedoch, verstanden als Herangehen an die Welt und als Durchsetzungs- und Überlebenswille<sup>13</sup>, kann man als biologisches Erbe und natürliche Ressource bezeichnen, derer der Mensch bedarf, um lebensfähig zu sein. Diese Aggression kann ganz unterschiedlich gelebt werden und muss sich nicht destruktiv äußern. Im Gegenteil, sie kann zum kreativen und kommunikativen Handeln anspornen, dazu ermutigen, sich mit der Umwelt auseinanderzusetzen, sich für Ideen stark zu machen, seine Bedürfnisse zu befriedigen oder mit friedlichen Mitteln einen Konflikt auszutragen.

Wer die Welt als feindlichen Ort zu begreifen gelernt hat und Gewalt und Destruktivität für nötig hält, um seine Probleme zu lösen oder seine Ziele zu erreichen, kann in seiner Umwelt damit anecken. Dabei ist Gewalt ein alltägliches Phänomen und wird, je nachdem, wer sie ausübt und in welcher Situation sie angewandt wird, ganz unterschiedlich beurteilt. Von einer gewaltfreien Gesellschaft sind wir meilenweit entfernt. Gerade deshalb ist es für manche Kinder und Jugendliche auch so schwer zu begreifen, warum sie sich zurückhalten sollten, wenn andere sie (vermeintlich) provozieren, wenn Machtmissbrauch und Gewaltgehebe in den Nachrichten an der Tagesordnung sind. Konkurrenz und Kooperation sind zwei Verhaltensangebote, die beide zum Überleben notwendig sind. Wie wir beide in Balance halten und auf welche Weise wir unsere aggressiven Anteile lebendig werden lassen, liegt in un-

serer Verantwortung. Das müssen Kinder und Jugendliche in ihrer Sozialisation lernen. Manche haben in ihrer frühesten Kindheit schon die Gelegenheit, den Umgang damit zu erproben, Verantwortung zu übernehmen und ein sozialverträgliches Handlungsspektrum zu entwickeln, andere müssen das erst in ihrer späteren Kindheit, in der Jugend oder im Erwachsenenalter nachholen. Voraussetzung dafür ist, sich selbst emotional wahrzunehmen, sich als handelndes Wesen zu begreifen und die eigene Entscheidungsmöglichkeit anzuerkennen. Das bedeutet auch, Gefühle wie Wut, Ärger, Enttäuschung als solche zu empfinden und sie von der persönlichen Reaktion darauf unterscheiden zu können.

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

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

## GEWALT UND IHRE FORMEN

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

■ **die körperliche Gewalt:** Dazu gehören alle Formen, durch die jemand körperlich verletzt wird.

<sup>13</sup> Aggredior, aggredi (lat): herangehen, sich an jemanden wenden ..., angreifen, unternehmen, beginnen ...

■ **die psychische Gewalt:** Darunter versteht man Formen aggressiven Verhaltens, die auf den Selbstwert eines anderen abzielen, andere erniedrigen und demütigen, verbal verletzen, ausbeuten, missachten ...

■ **die strukturelle Gewalt:** Als strukturelle Gewalt gilt jede institutionelle oder gesellschaftlich angeordnete Gewalt, die Menschen in ihrer Entfaltung oder in ihrem Leben beeinträchtigt. Der Begriff ist umstritten, da er einerseits oft ideologisch missbraucht wurde, und da er vom Begriff Herrschaft nicht eindeutig abgegrenzt werden kann. Dennoch soll er hier angeführt werden. Gesellschaftliche Diskriminierung, Ausgrenzung, abwendbare, aber aufrechterhaltene Armut oder Willkürgesetze und Foltererlaubnis in totalitären Systemen, einengende und menschenunwürdige Lebensumstände können zur strukturellen Gewalt gezählt werden.

## BESONDERE FORMEN VON GEWALT

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

■ **Die sexualisierte Gewalt:** Davon spricht man, wenn gegen den Willen einer Person sexuelle Handlungen vollzogen werden und »eindeutig die Gewalt im Vordergrund steht, die der Täter anwendet, um Machtbedürfnisse und sexuelle Bedürfnisse zu befriedigen.«<sup>14</sup> Körperliche Übergriffe sind immer auch begleitet von psychischer Gewalt.

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

## MOBBING<sup>15</sup>

Als Mobbing bezeichnet man die bewusste und gezielte, länger andauernde psychische, manchmal auch körperliche Gewalt gegen Einzelne zum Zwecke der Ausgrenzung. Neben einer Hauptaggressorin oder einem Hauptaggressor sind meist bald andere Personen aus der Gruppe aktiv oder passiv am Mobbing beteiligt. In der Schule drückt sich Mobbing, auch Bullying genannt, meist durch Ärgern, Schikanieren, Gemein-

sein, Angreifen und Ablehnen aus. Je jünger die Kinder sind, desto häufiger wird dabei auch körperliche Gewalt angewandt.

## WER MOBBT? – WER WIRD GEMOBBT?<sup>16</sup>

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

## MOBBING UND SEINE FOLGEN

Mobbing hat weitreichende Folgen für alle Beteiligten:

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

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

<sup>14</sup> Springer, Alfred: Sexuelle Gewalt – sexualisierte Gewalt. In: Psychiatria Danubina. Zagreb, Croatia 2005; Vol. 17, No. 3-4, pp 172-189 Conference paper © Medicinska naklada

<sup>15</sup> Leymann, Heinz: Mobbing – Psychoterror am Arbeitsplatz und wie man sich dagegen wehren kann. Hamburg: Rowohlt 1993

<sup>16</sup> Olweus, Dan: Gewalt in der Schule. Bern/Göttingen/Toronto/Seattle: Huber Verlag 1995



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

### WAS TUN GEGEN MOBBING?

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

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

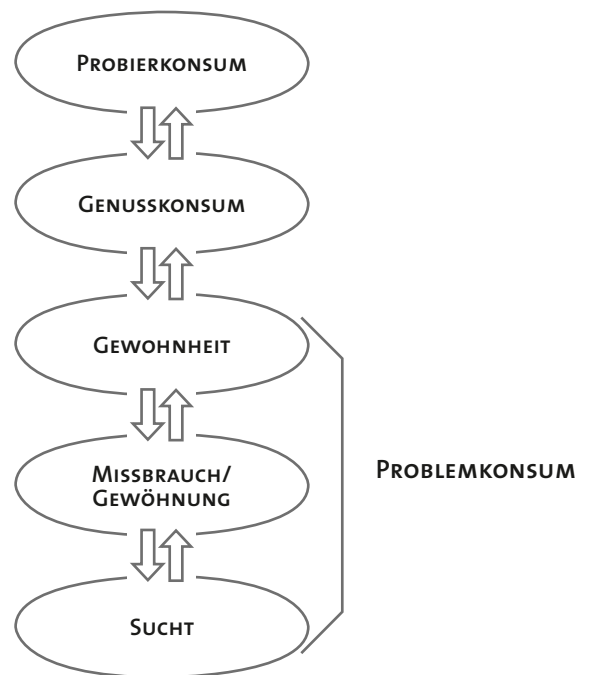
Mobbing geschieht oft versteckt und wird vielfach erst spät bemerkt. Viele Kinder haben Angst, als »Petze« dazustehen, wenn sie Erwachsene auf Gewalt oder Mobbing aufmerksam machen. Deshalb empfiehlt sich eine Unterscheidung zwischen »Petzen« (alles weitertratschen, auch wenn es andere nichts angeht)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

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

### ABHÄNGIGKEIT – SUCHT

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

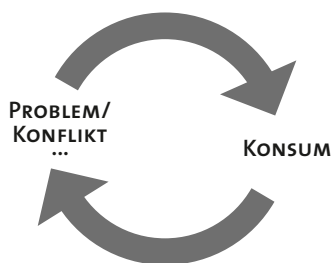
Der Weg in die Abhängigkeit führt über mehrere Stationen<sup>17</sup>:



Ein erstes Ausprobieren kann jemanden auf den Geschmack bringen und zum Genusskonsum führen. Wenn sich der Genusskonsum zur Gewohnheit ausweitet oder zum Missbrauch führt, ist der Weg in die Abhängigkeit nicht mehr weit. Missbraucht wird ein Mittel dann, wenn es zur Ersatzbefriedigung oder zur Ersatzhandlung wird. Wenn jemand ein Glas Wein trinkt, um sich zu entspannen, kann das eine angemessene Lösung sein, um sich in diesem Moment wohlfühlen. Wenn jemand aber immer ein Glas Wein

<sup>17</sup> In Anlehnung an: Bilstein, Eva/Voigt, Annette: Ich lebe viel. Materialien zur Suchtprävention. Mühlheim/Ruhr: Verlag a. d. Ruhr 1991

braucht, um sich gut zu fühlen, oder immer ein Glas Wein trinken muss, wenn Ärger ins Haus steht, wenn jemand Problemen und unangenehmen Situationen durch Trinken auszuweichen sucht und anstatt sein Problem zu lösen zum Weinglas greift, dann kann man von beginnender Abhängigkeit sprechen.



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

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

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

»Das Leben ist enttäuschend! – Die Droge hält, was sie verspricht!« Diese Aussage eines Jugendlichen bringt auf den Punkt, was manchmal vergessen wird: Drogen wirken! Die einen beruhigend, andere aufputschend, wieder andere anregend. Niemand würde zu psychotropen Substanzen greifen oder ein exzessives Verhalten an den Tag legen, wenn es nicht mit einer vorerst angenehmen Wirkung verbunden wäre. Ein Glas Wein entspannt, ein riskantes Spiel kann aufregend und prickelnd sein (**psychopharmakologische Wirkung**). Das Belohnungssystem im Gehirn nimmt diese angenehme Wirkung schnell wahr und mit der Zeit setzt es alles daran, um sich mehr davon zu verschaffen und entwickelt eine (Sehn-)Sucht nach bestimmten Substanzen oder Verhaltensweisen.

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

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

Im Zusammenhang mit Suchtprävention bei Jugendlichen wird immer öfter das Konzept des **sensation seeking**<sup>18</sup> als mög-

<sup>18</sup> Tozzi, Silvia: il cervello degli adolescenti: a work progress. Sintesi delle ultime ricerche neuropsicologiche sullo sviluppo del cervello degli adolescenti. Materiale per corso di formazione in Psicologia giuridica, psicopatologia e psicodiagnostica forense. 2005

licher Risikofaktor erwähnt. Unter sensation seeking, das eine gewisse Risikobereitschaft einschließt, versteht man das Bedürfnis nach intensiven Erlebnissen und Erfahrungen.

**Marvin Zuckermann beschreibt vier Subskalen<sup>19</sup>:**

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

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

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

Sensation seeker suchen die Herausforderung und das angenehme Empfinden im Bewältigen gefährlicher Situationen. In diesem Zusammenhang ist wohl auch die enge Verquickung von missbräuchlichem Alkoholkonsum und Gewalt zu sehen. Enthemmung, Impulsivität und riskantes Verhalten gehen dabei eine unselbige Verbindung ein.

Hohe Stressresistenz und große Selbstwirksamkeit ist in vielen Situationen im Leben von Vorteil. Auch das Interesse an neuen Erfahrungen, die Experimentierfreudigkeit und das Akzeptieren von Herausforderungen können es Menschen erleichtern, mit ihren Unsicherheiten besser zurechtzukommen und das Leben aktiver anzupacken.

Während der Pubertät scheint die Suche nach neuen aufregenden Erfahrungen besonders ausgeprägt zu sein. Dies ist auch sinnvoll, da sich junge Menschen in dieser Zeit notwendigerweise vielen neuen Erlebnissen und Herausforderungen stellen müssen. Man denke bloß an die erwachende Sexualität oder die allmähliche Ablösung von den Eltern. Die Erlebnispädagogik trägt dieser Entwicklung Rechnung und führt die Jugendlichen in einem geschützten Rahmen an ihre Grenzen heran.

Möglicherweise hängt die jugendliche Risikobereitschaft auch mit der pubertären Gehirnentwicklung zusammen. Dennoch sollte man nicht der Fehleinschätzung unterliegen, die Pubertät sei notgedrungen und schicksalhaft mit gefähr-

lichem Risikoverhalten gepaart. Dass dies nicht so ist, beweisen Pubertierende immer wieder.

Wie so oft, wenn es um menschliche Verhaltensweisen und Persönlichkeitsmerkmale geht, scheint auch hier die goldene Mitte, eine gesunde Balance zwischen Risikobereitschaft und Risikovermeidung erstrebenswert zu sein. Menschen mit sehr niedrigen Werten im sensation seeking dürften zu Ängstlichkeit, Passivität, schneller Überforderung, Stressintoleranz usw. neigen. Menschen mit sehr hohen Werten sind aufgrund ihrer Impulsivität und ihrer erhöhten Risikofreudigkeit gefährdet.

Außerdem ist zu bemerken, dass die negativen Auswirkungen eines hohen sensation seeking erst in einer entsprechenden Umwelt zum Tragen kommen. Ein Umfeld, das Risikoverhalten fördert und belohnt sowie entsprechende Möglichkeiten anbietet, kommt der Sensationssuche entgegen und stachelt sie zusätzlich an.

## SUIZID

Was die Tendenz zu suizidalem Verhalten angeht, könnte man sie als Sprung aus einer als unerträglich empfundenen Realität bezeichnen. Schon diese Definition macht deutlich, wie nahe die selbstdestruktiven Verhaltensweisen miteinander verwandt sind. Ähnlich wie bei der Suchtentstehung spielt auch hier die Suche nach einer Welt ohne Schmerzen und Probleme eine große Rolle. Hinzu kommt eine hochgradige Verletzlichkeit, was den Selbstwert betrifft. Kommunikationsdefizite, vor allem die Schwierigkeit, sich anderen anzuvertrauen und sich Unterstützung zu holen, tun ein Übriges zum Entstehen der Selbsttötungsgedanken. Selbst gewählte oder aufgezwungene Isolation und stetiger Rückzug sind wesentliche Begleiter von Suizidhandlungen. Das gilt ganz besonders für Menschen mit Depressionen oder anderen psychischen Störungen, für Suchtkranke und für alte, kranke Menschen, und all jene, die unter sozialer Ausgrenzung leiden.

Dabei will eine Suizidantin oder ein Suizidant nicht unbedingt sterben, sondern nicht mehr so leben. Die Verzweiflung ist in dem Moment so groß, dass kein anderer Weg offen scheint. Die Selbsttötung ist der letzte, verzweifelte Schritt zu einer radikalen Veränderung der Situation.

Wer mehr zu dieser Problematik erfahren und lesen möchte, sei auf die Handreichung »Flügge werden«<sup>20</sup> verwiesen, die sich auch ausführlich mit den Hintergründen beschäftigt.

<sup>19</sup> Strobel, Alexander: Sensation seeking und die Alternative Five. [www.urz.tu-dresden.de/~as34/traids-zuckerman-referat-georges.pdf](http://www.urz.tu-dresden.de/~as34/traids-zuckerman-referat-georges.pdf)

<sup>20</sup> Deutsches Schulamt (Hg.): Flügge werden. Suizidprävention durch Stärkung der Lebenskompetenzen in Kindergarten, Schule und Jugendarbeit. Bozen 2004

## ZUSAMMEN LEBEN - ZUSAMMEN LERNEN. GESUNDHEITSFÖRDERLICHE MODELLE FÜR ERZIEHUNG UND BILDUNG

*Karin ist Lehrerin. Wenn sie die Klasse betritt, sieht sie zwölf Schülerinnen und zehn Schüler, die sich mehr oder weniger schnell auf ihre Plätze begeben, ihre Hefte aus den Schultaschen kramen und einige Zeit brauchen, bis sie so weit sind, dass der Unterricht beginnen kann. Karin hat sich gewissenhaft auf die Stunde vorbereitet, sich eine saubere Präsentation ausgedacht, Arbeitsblätter erstellt, aber sie befürchtet, dass die Grammatikstunde trotzdem nur wenige begeistern wird. Und so kommt es auch. Einige machen aufmerksam und aktiv mit, andere widmen sich ihren Zwischengesprächen oder langweilen sich sichtlich. Die üblichen drei Jungen mit ihren Zwischenbemerkungen haben die Lacher auf ihrer Seite. Je öfter sie die 12-Jährigen ermahnen muss, desto deutlicher schwindet ihre Energie und am Ende der Stunde denkt sie wieder einmal, dass sie von Jahr zu Jahr schwieriger werden.*

*Verena ist Karins Kollegin und unterrichtet in der Parallelklasse. Auch sie hat sich auf die Stunde vorbereitet und eine Grammatikeinheit geplant. Als sie die Klasse betritt, sieht sie Katrin und Sandra in einen Brief vertieft, Bernd streitet sich gerade mit Stefan über die Fußballstrategien vom Wochenende, Anne scheint noch müde zu sein und auch Peter hängt verschlafen in der Bank. Auch sie muss warten, bis Ruhe einkehrt und die Jugendlichen ihren Platz aufsuchen. Sie fragt Florian, Gerd und Sabine, mit wem sie heute zusammenarbeiten möchten. In den Grammatikstunden brauchen sie Zusatzklärungen. Die anderen schaffen es alleine und Steffi, Carla, Annegret, Damian und Harald können helfen, wenn jemand Unterstützung benötigt. Erst werden die Plätze gewechselt, dann beginnt der Unterricht: Grammatik mit Einsprengseln. Auch in dieser Klasse gibt es Zwischengespräche. Auch hier ist es zeitweise laut. Auch hier wird gelacht. Vieles wird angesprochen, was auf den ersten Blick wenig mit Grammatik zu tun hat, aber meist gibt es auf den zweiten Blick doch eine Verbindung. Am Ende der Stunde braucht auch Verena eine kurze Pause, aber es hat sich gelohnt. Sie hat erfahren, dass Carla sich für Hockey interessiert und Dominik sich in der Sternkunde auskennt. Drüber könnten sie bei der nächsten Gelegenheit in der Klasse etwas erzählen. Von Harald hat sie sich einen neuen Trick für die Erkennung der Adjektive abgeschaut und sie hat herausgefunden, dass es im Moment kein allgemeines Klassengesprächsthema zu geben scheint. Also wird sie mit der Lektüre des Ganzwerks noch warten.*

Eine Welt – zwei Konzepte: Das erste setzt auf Funktionen und Hierarchie, das zweite auf individuelle Menschen und Persönlichkeit. Das eine führt zu einer Aufspaltung, vielleicht sogar zu einem Gegeneinander von Lehrperson und Schülerinnen und Schülern. Aus dem anderen Blickwinkel gibt es eigentlich nur gleichwertige Lernende mit mehr oder weniger Wissen, mit Alters- und Rollenunterschieden, mit individuellen Besonderheiten und persönlicher Einflussnahme.

Beide Ansätze funktionieren: Hierarchische Denkweisen haben Jahrhunderte geprägt, aber auch persönlichkeitsorientierte Konzepte haben sich in vielen Zusammenhängen als tauglich erwiesen, man denke nur an die themenzentrierte Interaktion oder an andere ähnliche Lernkulturen in der Erwachsenenbildung. Von allen in den Bildungsinstitutionen Tätigen hängt es ab, welche pädagogischen Haltungen und welche Schulkultur die zukünftigen Lernwelten bestimmen werden.

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

### THEMENZENTRIERTE INTERAKTION: LEBENDIGES LERNEN IN GRUPPEN

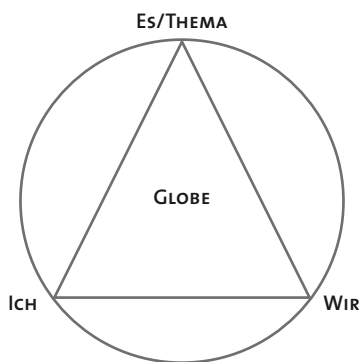
Ein gutes Modell für die Arbeit in Kindergärten und Schulen stellt die themenzentrierte Interaktion (TZI) nach Ruth C. Cohn<sup>21</sup> dar. Sie zielt darauf ab, das Lernen in Gruppen so zu gestalten, dass die einzelnen Personen und die Gruppe daraus Gewinn schöpfen können und dass auch die Themen und Inhalte dabei nicht zu kurz kommen. Dies gilt für Lerngruppen gleichermaßen wie für Arbeitsgruppen und kann gut als Grundlage für Teambesprechungen und Konferenzen genutzt werden.

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

Diese Haltung geht davon aus, dass Menschen ein Leben lang um Autonomie und Interdependenz ringen. Deshalb ist es wichtig, sie beim Lernen und Arbeiten darin zu unterstützen,

<sup>21</sup> Cohn, Ruth C.: Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion. Von der Behandlung einzelner zu einer Pädagogik für alle. 14. Aufl. -Stuttgart: Klett-Cotta 2000.

dass sie imstande sind ihr Leben im Spannungsfeld zwischen Eigenständigkeit und Verbundenheit mit anderen Menschen und der Welt zu gestalten.



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

Für pädagogische Fachkräfte im Kindergarten und Lehrpersonen bedeutet dies, die einzelnen Kinder und Jugendlichen im Auge zu haben und zu bedenken, dass sie alle

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

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

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

### **JESPER JUUL UND HELLE JENSEN – DIE PERSÖNLICHE BEZIEHUNG ALS GRUNDLAGE FÜR LERNEN UND VERANTWORTUNG<sup>22</sup>**

Die Familientherapeuten Jesper Juul und Helle Jensen sind überzeugt davon, dass destruktives Verhalten und zermürbende Machtkämpfe mit schwierigen Kindern, Ungehorsam und Lernunwilligkeit oft dieselbe Ursache haben: einen tiefgreifenden Beziehungskonflikt zwischen Erwachsenen und Kindern. Sie sind überzeugt, dass Kinder und Jugendliche lernen wollen, weil Lernen bedeutet, die Welt zu entdecken. Kinder seien kooperationsbereit, sie kooperieren aber nicht im-

<sup>22</sup> Juul, Jesper/Jensen, Helle: Vom Gehorsam zur Verantwortung. Für eine neue Erziehungskultur. Weinheim und Basel: Beltz 2005

mer so, wie die erwachsenen Bezugspersonen sich das vorstellen.<sup>23</sup> Solange ihre persönliche Integrität nicht verletzt wird und solange ihre Individualität anerkannt und respektiert wird, seien Kinder immer kooperationsbereit. Achtsamer Umgang und ein gleichberechtigter, oder besser ein gleichwürdiger Dialog, seien die Voraussetzung dafür. Der zentrale Begriff für Schule und Erziehung, für Eltern und Lehrpersonen ist die Beziehungskompetenz. Nur über den authentischen Dialog kann die Beziehung zwischen Kindern und ihren Bezugspersonen gestaltet werden. Dieser Ansatz weist der Eltern- und der Lehrerpersönlichkeit eine zentrale Rolle zu. Die alte Gehorsamsstruktur in Schulen und Familien, so das Autorenteam, habe längst ausgedient. Alternativen sind ein auf Empathie und festen Strukturen basierender Erziehungsstil.

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

## GLEICHWÜRDIGKEIT

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

Es bedeutet auch, die Kinder und Jugendlichen nicht mehr als Objekte der Erziehung zu sehen, sondern als Subjekte in einer Beziehung wahrzunehmen. In einer Subjekt-Subjekt-Beziehung<sup>24</sup>, wie Daniel Stern sie nennt, können sich Kinder und Erwachsene am besten entfalten.

Wer aber als erwachsene Bezugsperson die Kinder als Objekte betrachtet, wird in den Augen der Kinder wiederum selbst zum Objekt. Wer auf Macht und Druck setzt, ruft Widerstand hervor. Gleichwürdigkeit ist allerdings nicht durch eine Methode zu erreichen. Der Weg dorthin kann nur über regelmäßige Reflexion der Beziehung erfolgen. Gleichwürdigkeit ist eine Haltung, die das Augenmerk immer wieder darauf richtet, was in der Beziehung zwischen Menschen geschieht, und dabei die Bedürfnisse des einen wie der anderen gleich achtet.

Für Kindergarten und Schule heißt dies, dass der Inhalt, das Fach, die Methode an die zweite Stelle rücken und dass die Beziehungen, der Prozess an erster Stelle stehen. Nur so können Lehrkräfte destruktivem Verhalten konstruktiv begegnen.

## VERANTWORTUNG

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

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

<sup>23</sup> Juul, Jesper: Das kompetente Kind. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt TB 2003

<sup>24</sup> Enders, Manfred/Hauser, Susanne (Hg.): Bindungstheorie in der Psychotherapie. 2. Aufl. München/Basel: Reinhard 2002

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

### WILHELM ROTTHAUS UND DER WEG ZUR SELBSTERZIEHUNG

Wilhelm Rotthaus<sup>25</sup> ist der Ansicht, dass die herkömmliche Erziehung überholt ist. Sie fußte auf dem Unterschied zwischen Kindern und Erwachsenen und betrachtete die Kinder als unfertige Menschen, die erst durch Erziehung zu vollwertigen Mitgliedern der Gesellschaft werden könnten. Diese Sichtweise, so Rotthaus, ist wissenschaftstheoretisch nicht mehr haltbar, da die Sicherheit und Eindeutigkeit des Unterschieds zwischen Kindern und Erwachsenen schwindet und die Idee der Machbarkeit in erzieherischen Beziehungen in Frage gestellt werden muss.

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

Kinder sind genauso autonome Wesen wie Erwachsene und entwickeln sich aufgrund innerer Motivation und selbstbestimmter Entscheidungsprozesse. Motivation ist eine innere Bereitschaft, die sich durch Handeln ausdrückt. So gesehen kann niemand andere durch äußere, erzieherische Einflüsse über längere Zeit zu bestimmten Handlungen motivieren. Dennoch ist die Qualität der Beziehungen, der Ideen und Überzeugungen, die wir Kindern vorleben oder die wir im Gespräch an sie weitergeben, bedeutungsvoll. Diese Bedeutung

liegt erstens darin, dass Kinder manches freiwillig von uns annehmen. Zweitens liegt sie darin, dass wir dadurch unser Handeln die Welt gestalten, die Gegenwart und die Zukunft prägen.

Rotthaus schlägt folgende Zielorientierung vor:

### ABSCHIED NEHMEN VON IDEOLOGIEN UND ABSOLUTEN WAHRHEITEN – HIN ZU PERSÖNLICHER VERANTWORTUNG FÜR DAS EIGENE HANDELN

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

### ETHISCHE ORIENTIERUNG

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

- **Menschen sind auf andere angewiesen und bezogen.** Säuglinge überleben nur, wenn andere sie umsorgen und verstehen, was sie brauchen. Das »Ich« kann sich nur im Dialog und in der Interaktion mit einem unabhängigen »Du« entwickeln.
- **Menschen sind empathische Wesen.** Die Entwicklung der Empathie und des Kooperationsstrebens waren entscheidende Schritte in der Evolution des Menschen.
- **Menschsein gestaltet sich in Beziehungen, im Dialog mit anderen.** Menschsein ist an Sprache und Ausdrucksmöglichkeiten gebunden. Dies setzt die Existenz eines anderen, eines Gegenübers voraus.

Als hätten sie auf der Basis dieser Grundannahmen gehandelt, entwickelten alle großen Religionen eine ethische Grundhaltung: »Tue nicht anderen, was du nicht willst, dass sie dir tun« und »Alles was ihr wollt, dass euch die Menschen tun, das tut auch ihr ihnen ebenso«. Diese Metaregeln finden sich in unterschiedlichen Formulierungen bei Konfuzius, bei Rabbi Hillel, in der Bergpredigt, im Islam, im Buddhismus, im Janinismus, im Hinduismus, in allen großen Religionen und auch bei Kant. Dieses ethische Prinzip setzt ganz auf die

<sup>25</sup> Rotthaus, Wilhelm: Wozu erziehen? Entwurf einer systemischen Erziehung. 6. Aufl. Heidelberg: Carl Auer Verlag 2007

Selbstverantwortung des Menschen und bedeutet gleichzeitig, dass es gilt, jederzeit bereit zu sein, sein Handeln zu überdenken, seine Muster, Einstellungen und Haltungen in Frage zu stellen und sich neu zu orientieren.

### **VERANTWORTUNGSETHIK ALS ERZIEHUNGSZIEL**

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

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

### **ANREGUNG ZU VIELFALT DER ANSICHTEN, MEINUNGEN UND LEBENSFORMEN**

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

Unterschiedlichkeit kann als Schatz betrachtet werden und das Leben bereichern.

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

### **ANREGUNG ZU DIALOGFÄHIGKEIT**

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

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

### **LERNEN ZU LERNEN**

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



## DAS DEUTSCHE SCHULAMT UNTERSTÜTZT GESUNDHEITSFÖRDERUNG

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

Laut Dekret des Präsidenten der Republik Nr. 309/90 ist es Aufgabe des Schulamtsleiters, die Initiativen zu koordinieren und wichtige Tätigkeiten zu bewerben.

Die Dienststelle für Unterstützung und Beratung ist der operative Arm des Schulamtsleiters. Nachdem die verantwortliche Sektion und das Beratungskomitee die Programme für die Gesundheitsförderung genehmigt, setzt diese die Dienststelle um.

Dabei macht die Dienststelle folgende Angebote:

### **BERATUNG UND BEGLEITUNG VON KINDERGÄRTEN UND SCHULEN BEI DER PLANUNG UND DURCHFÜHRUNG VON INITIATIVEN IM BEREICH GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION**

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

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

### **PLANUNG UND DURCHFÜHRUNG VON FORTBILDUNGSVERANSTALTUNGEN ZU RELEVANTEN THEMEN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG MIT EXTERNEN EXPERTEN UND EXPERTINNEN**

Ziele dieser Veranstaltungen sind die Sensibilisierung und Qualifizierung von pädagogischen Fachkräften im Kindergarten und von Lehrpersonen aller Schulstufen für die Gesundheitsförderung. Wichtig ist es zu berücksichtigen, dass Gesundheitsförderung nicht bei den Kindern und Jugendlichen beginnt, sondern dass Gesundheitsförderung alle in Kindergarten

und Schule tätigen Menschen angeht. So stellt sich die Frage »Was bedeutet das für mich als Person und als Pädagogin oder Pädagogen?« gleichermaßen wie die Frage »Was bedeutet das für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen?«.

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

### **DURCHFÜHRUNG VON AUSBILDUNGSLEHRGÄNGEN FÜR KOORDINATORINNEN UND KOORDINATOREN IN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG**

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

### **DURCHFÜHRUNG VON FORTBILDUNGSVERANSTALTUNGEN UND ELTERNABENDEN ZU GESUNDHEITSTHEMEN**

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

### **AUF DEM WEG ZU GESUNDHEITSFÖRDERNDEN SCHULEN**

In den Schuljahren 2005/2006 und 2006/2007 wurde erstmals in vier Schulsprengeleln und -direktionen das Pilotprojekt »Gesundheitsfördernde Schule« durchgeführt. Ein Grundschulsprengeleln, ein übergreifender Schulsprengeleln und zwei

Oberschulen machten sich auf diesen Weg. Dabei wurden sie von der Dienststelle intensiv betreut. Im Rahmen einer Situationsanalyse wurde erfasst, wo es Änderungsbedarf gab, die dafür eingerichtete Arbeitsgruppe plante dann in Absprache mit den Lehrerkollegien, wo Maßnahmen durchzuführen waren und setzten sie gemeinsam um.

Dieses Projekt »Gesundheitsfördernde Schule« orientiert sich nicht so wie viele andere Projekte daran, was für die Kinder und Jugendlichen getan werden kann. Es berücksichtigt vielmehr alle in Kindergarten und Schule tätigen Menschen.

### **BEREITSTELLUNG VON PROGRAMMEN ZU RELEVANTEN THEMEN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG**

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

### **BEREITSTELLUNG VON MATERIALIEN ZU RELEVANTEN THEMEN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG**

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

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

### **VERÖFFENTLICHUNGEN**

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

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

### **JAHRESTHEMA**

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

### **PROGRAMME ZU WICHTIGEN THEMEN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG**

#### **■ Eigenständig werden**

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

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

#### **■ Flüge werden**

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

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

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

#### ■ **LoveTalks**

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

#### ■ **Step by Step**

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

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

#### ■ **Generation Eltern**

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

#### ■ **Pilotprojekt »Gesundheitsfördernde Schule«**

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

die in der jeweiligen Institution arbeiten, sollen die Möglichkeit haben, ihr Leben gesund zu gestalten.

Im Rahmen eines Pilotprojektes wurden bisher vier Schulsprengel auf diesem Weg begleitet.

## **MATERIALIEN ZU RELEVANTEN THEMEN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG**

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

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

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

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

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

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

Nachdem von Lehrpersonen oft der Wunsch geäußert wird, mit Schülerinnen und Schülern zu den Themen Alkohol und

Drogen zu arbeiten, wurden im Rahmen eines EU-Projektes zwei praktische Tools zu diesen Themen entwickelt. Die Tools bestehen aus einer Einführung für die Lehrpersonen und einigen konkreten Stundenbildern. Die Tools eignen sich für die Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern der dritten Klasse Mittelschule und der ersten und zweiten Klassen Oberschule.

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

#### ■ **Tagungsberichte**

Tagungen zu wichtigen Themen der Gesundheitsförderung haben bereits Tradition. Um die Wirkung der Tagungen über den Tag hinaus zu erhöhen, werden die wichtigsten Ergebnisse gesammelt und veröffentlicht.

#### ■ **Bücherkoffer zum Thema Sexualerziehung**

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

#### ■ **Verhütungsmittelkoffer**

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

## **INSTITUTIONSÜBERGREIFENDE ZUSAMMENARBEIT**

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

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

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

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

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

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