

GESUNDES G8?!

Auf dem Weg zu einer Bewegungs- und Gesundheitsförderung an Gymnasien in Bayern

Auf den Weg gebracht



am Paul-Pfinzing-Gymnasium
Hersbruck

Eine pädagogische Konzeption zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung an Gymnasien in Bayern

» Die Gestaltung schulischer Lebenswelt
im Horizont der Ganztagschule «

Inhalt:

1. Kurzbeschreibung
2. Projekthistorie
3. Das Konzept
4. Ausweitungen und Vernetzungen
5. Schlussbetrachtung

1. Kurzbeschreibung

Immer deutlicher rückt gegenwärtig ein Mängelkatalog der Körperbildung in den Focus der Öffentlichkeit. Übergewicht, falsche Ernährung und zu wenig Bewegung führen schon in jungen Jahren zu besorgniserregenden Entwicklungsstörungen. Dies muss auch von Seiten der Schulen zur Kenntnis genommen werden, da gerade der schulische Sitzzwang den Bewegungsbedürfnissen der Schüler entgegenwirkt. Verschiedene Entwicklungen in der kindlichen Lebenswelt haben gerade in den letzten Jahren dazu geführt, dass bei Schülern vermehrt Bewegungs- und Leistungsmängel festzustellen sind (vgl. Abb. 1 und 2). Verschärft wurde diese Situation an den bayerischen Gymnasien u.E. zudem durch die Einführung des G8.

Vor diesem Hintergrund entwickelten wir in den vergangenen Jahren am Paul-Pfinzing-Gymnasium in Hersbruck ein pädagogisches Konzept zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung, das auf andere bayerische Gymnasien übertragbar sein soll.

Primäre Zielsetzung ist darin die Gestaltung schulischer Lebenswelt im Hinblick auf eine Entwicklung zur Ganztagschule. Mögliche Interventionen werden darin nicht administrativ von oben verordnet, sondern im Sinne eines *bottom-up-Ansatzes* im Setting zum Einsatz kommen. Die verschiedenen Maßnahmen (Module) sollen dabei v.a. einem salutogenetischem Gesundheitsverständnis, vielseitigen Möglichkeiten von Teilhabe und daraus resultierenden Empowermentprozessen verpflichtet sein.

Abb. 1

Bewegungswelt

ist zu einer Sitzwelt mutiert.



9 Std. liegen



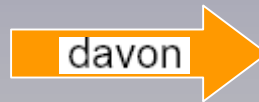
9 Std. sitzen



5 Std. stehen



1 Std. bewegen



15 – 30 Min. Sport

Bewegungstagebuch
über 7 Tage, 1000 Kinder,
6 – 10 Jahre
nach BÖS, 2001

Abb.2

Folgen des Bewegungsmangels

In den vergangenen 20 Jahren hat sich die Leistungsfähigkeit unserer Schüler um ca. 10% verschlechtert. (Bös, Opper & Woll, 2002)

60% klagen über Kopfschmerzen.

50% haben Konzentrationsschwierigkeiten.

40% haben Rückenschmerzen.
(Bös, Opper & Woll, 2002)

48% haben Haltungsschwächen.
(Schmitt, 2002)



2. Die Projekthistorie

Am Paul-Pfinzing-Gymnasium Hersbruck wurde im Schuljahr 2003/2004 das Projekt „Die tägliche Sportstunde“ ins Leben gerufen (sh. unter Projekte auf dieser Homepage). Es entstand vor dem o.a. Hintergrund der gesundheitlichen Entwicklung von Kindern in einer zunehmend bewegungsarmen Lebenswelt.

Ursprüngliches Ziel war, unseren Schülern tägliche Bewegungsmöglichkeiten zu eröffnen und über die positiven gesundheitlichen Auswirkungen auch der Unruhe im Unterricht sowie Lern- und Konzentrationsschwächen zu begegnen (vgl. Lehrerfragebogen und Ergebnisse im Projektbericht).

Mit der Einführung des 8-jährigen Gymnasiums (G8) in Bayern im Schuljahr 2004/2005 war eine Fortsetzung dieses Projektes aus organisatorischen Gründen nicht mehr möglich. Dennoch wollten wir den Grundgedanken weitertragen. Unter dem Aspekt eines ganzheitlichen Gesundheitsansatzes und der Berücksichtigung von Bewegung als Grundlage menschlicher Entwicklung und optimalen Lernens, führten wir im Laufe der letzten Jahre sukzessiv unterschiedliche Module ein, die zu praktischen Grundlagen unserer neuen Zielsetzung, der Entwicklung eines Konzeptes zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung am 8-jährigen Gymnasium wurden.

3. Das Konzept

Zu der Idee kam es u.a. in Gesprächen mit der Dekanin der Erziehungswissenschaftlichen Fakultät der Universität Erlangen, Frau Prof. Dr. Kugelmann, die mich auf die dringende Notwendigkeit und gleichzeitig auch auf die Chance aufmerksam machte, an der Entwicklung und Umsetzung eines pädagogischen Konzeptes für das achtjährige bayerische Gymnasium mitzuwirken.

Daraus erwuchs die umfassende Herausforderung, gewissermaßen „an der Basis“, in der alltäglichen schulischen Lebenswelt anzusetzen und gemeinsam mit Schülern und Lehrern, dieses Konzept zu entwickeln und zu erproben. Eine wichtige Rolle fällt darin der Mehrperspektivität von Bewegung als Grundlage für optimales Lernen und Leben zu (vgl. **Abb. 3**). Auch wollten wir die berechtigten Forderungen nach *Ganzheitlichkeit*, *Persönlichkeitsstärkung* und nachhaltiger *Gesundheitsförderung* durch geeignete wissenschaftliche Bezugstheorien fundieren (vgl. **Abb. 4**).

Parallel dazu wurden zweckmäßige anwendungsbezogene Module für das Setting Paul-Pfinzing-Gymnasium entwickelt, implementiert und evaluiert (vgl. **Abb. 5**). Eine Übertragbarkeit unseres Konzeptes auf andere Gymnasien vor ihren jeweils relevanten Hintergründen wurde dabei von Beginn an angestrebt.

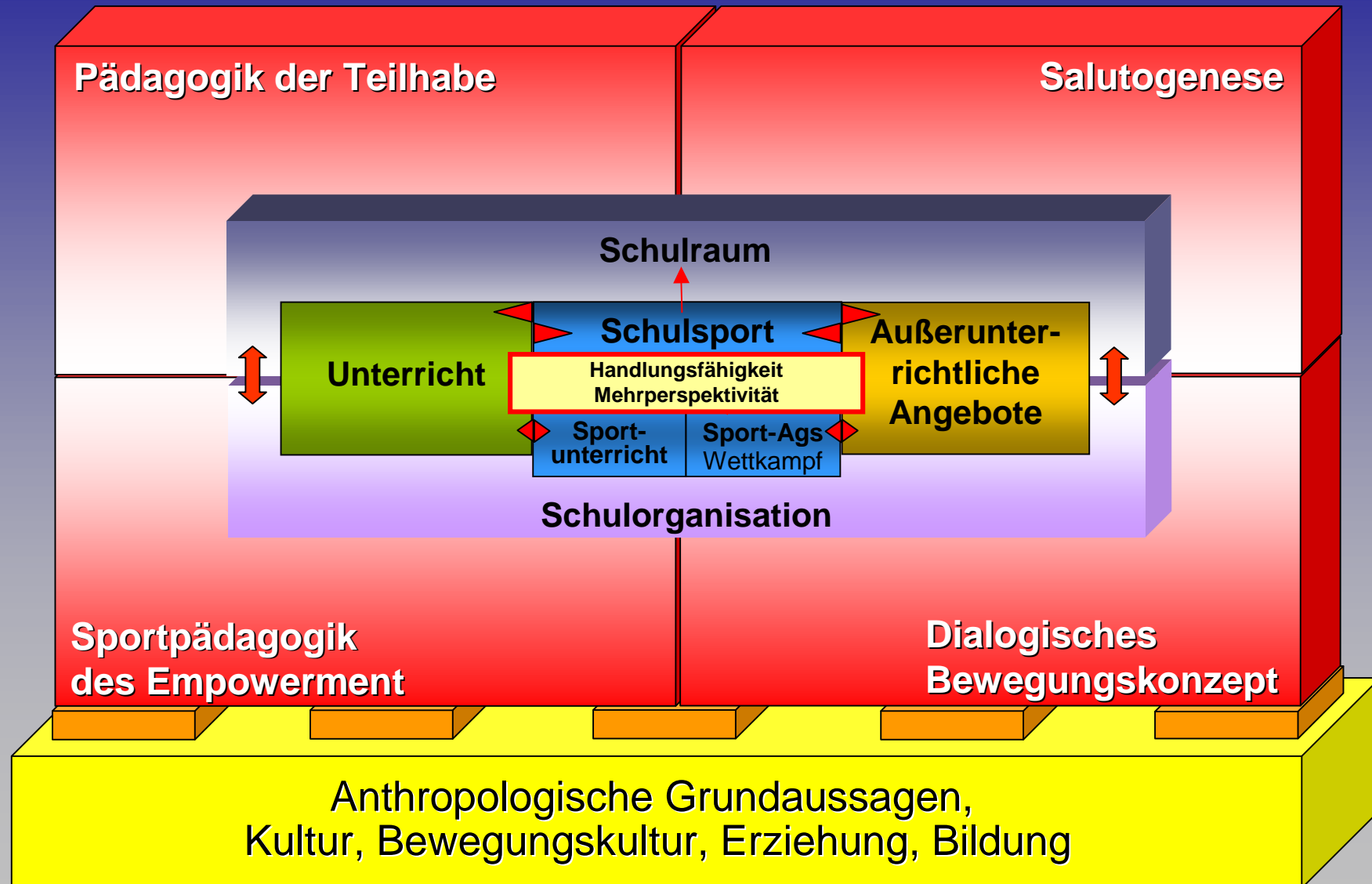
Mehrperspektivität

Abb.3



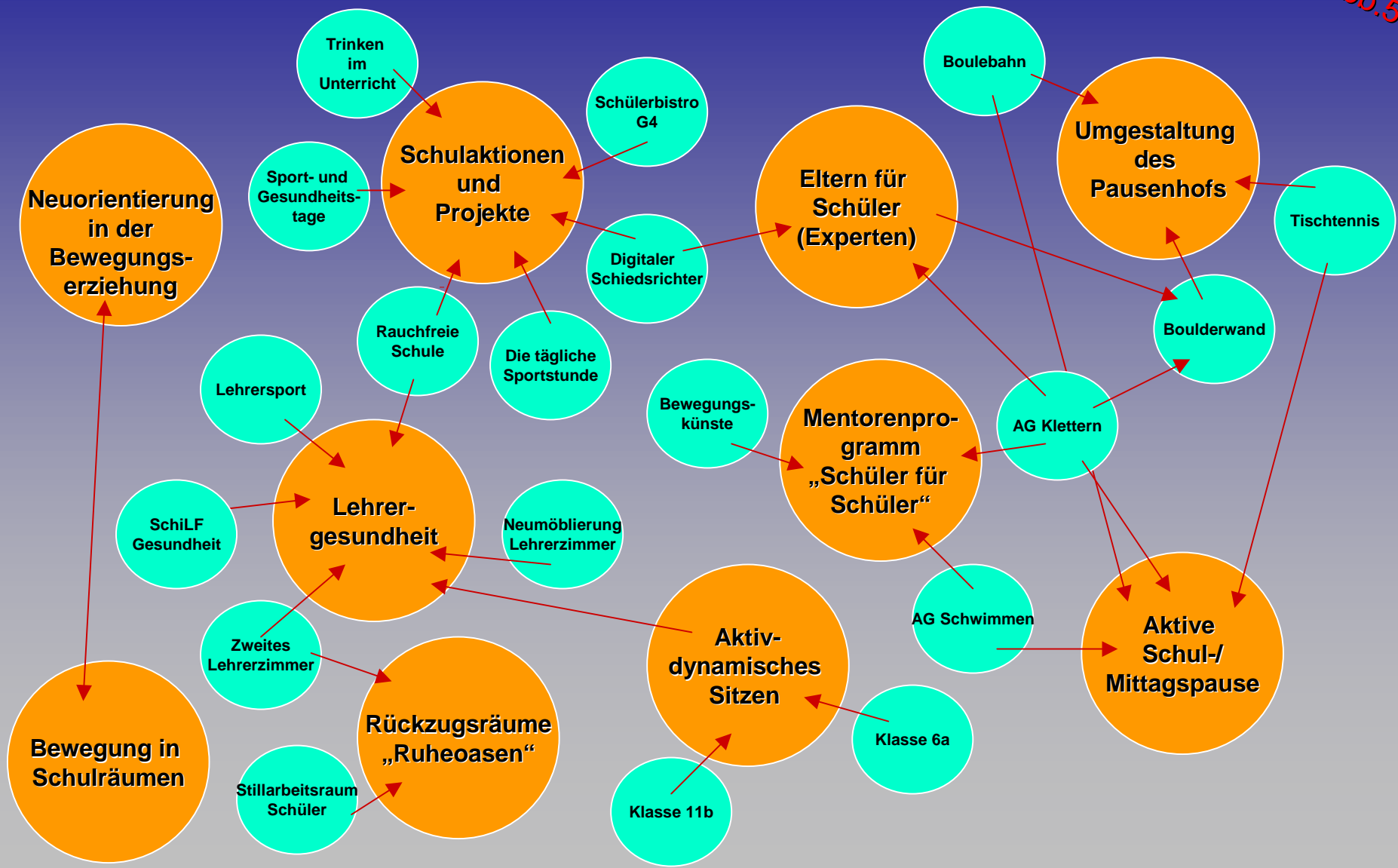
Rahmenkonzept

Abb.4



Erweiterter MODULPOOL

Abb.5



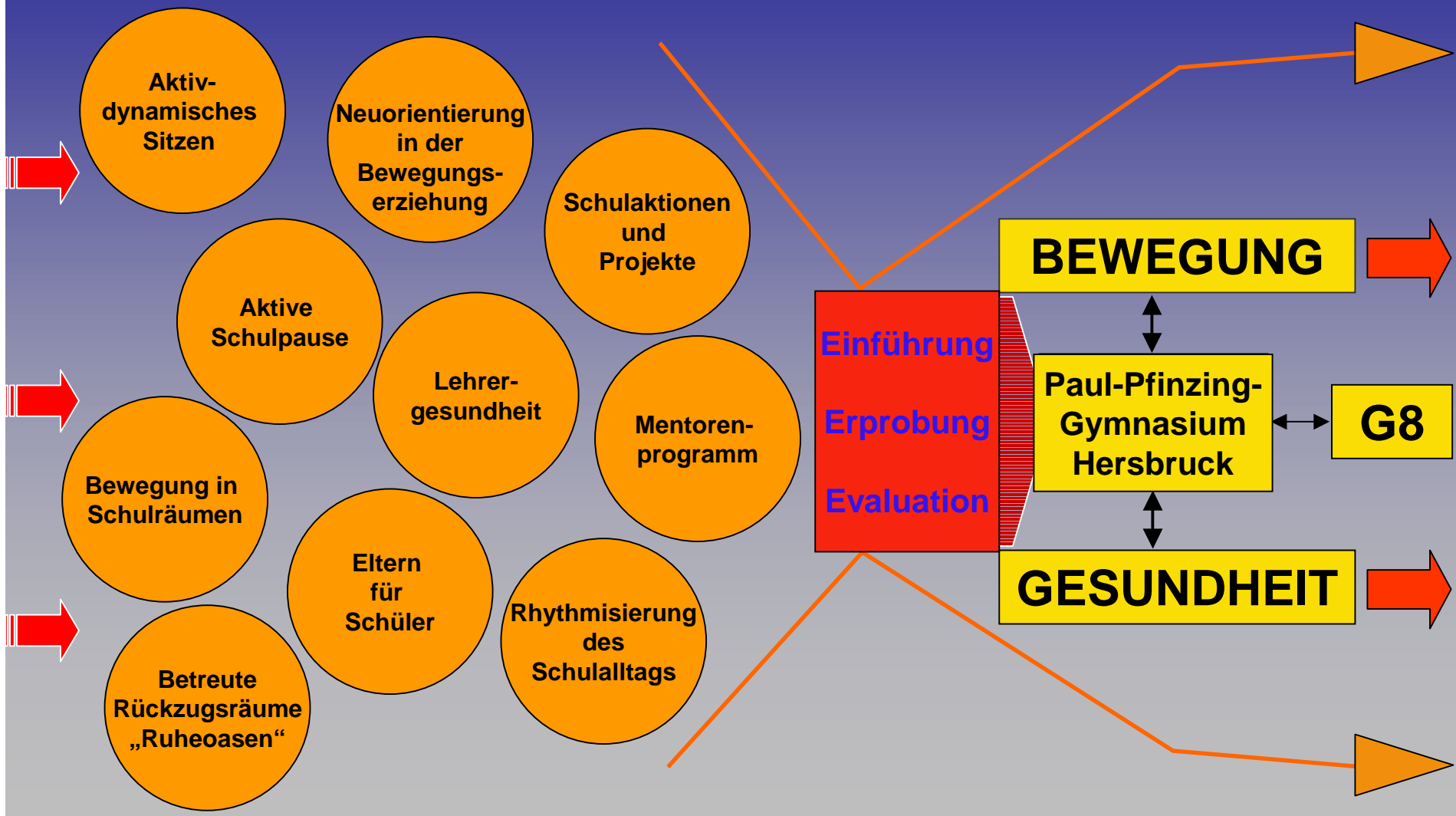
Unsere Module stellen also verschiedene Unterrichtsbeiträge oder übergeordnete Schulprinzipien dar, von denen jedes exemplarisch zur Erläuterung des Konzeptes herangezogen werden kann. Die Anzahl der Module wurde nicht festgelegt. Das erschien u.a. nötig, um die Prozesshaftigkeit des Geschehens insgesamt zu verdeutlichen. So können in einen offenen Modulpool beständig neue Module einfließen bzw. andere auslaufen (vgl. Abb. 5). Inhaltlich wurden für die Module jedoch Kriterien bestimmt:

- es müssen Bewegungsmöglichkeiten unter den zeitlichen und organisatorischen Bedingungen des Settings (im und außerhalb des Unterrichts) ermöglicht werden
- das Thema Gesundheit bzw. die Schaffung gesundheitsförderlicher Bedingungen sollen aufgegriffen werden
- die Module müssen den unterschiedlichen Entwicklungsanforderungen der Adressaten entsprechen
- eine Lehrplankonformität muss gewährleistet sein und somit die Möglichkeit der Übertragung auf andere Gymnasien
- Gestaltungsmöglichkeiten hinsichtlich einer Ganztagschule sollen eröffnet werden

Mit diesen Zielsetzungen und der Einführung, Erprobung und Evaluation verschiedener Module geschah schließlich die Umsetzung diverser Unterrichtsprojekte (Module) gemeinsam mit Lehrern und Schülern (vgl. Abb. 6).

Abb.6

„MODUL-POOL“



4. Ausweitungen und Vernetzungen

Ausgehend von unseren theoretischen Gedanken zum produktiven Lernen und den methodologischen Überlegungen (vgl. Anlage 5) wollten wir für unser Konzept ein Handlungsfeld generieren, das den „Schauplatz“ der Werteerziehung, das **Setting Schule** in den Vordergrund stellt. Im Unterschied zu einer traditionellen Schulausbildung, bei der Schüler vor allen Dingen rezeptiv belehrt wurden, wie sie sich *außerhalb* der Schule verhalten können, sollte dabei überlegt werden, wie von allen Beteiligten in der Schule das Lernen zum *Thema der Schule* gemacht werden kann. Wir legten somit die Idee zugrunde, dass Werteerziehung kein abstraktes Ziel ist, sondern im Schulalltag hergestellt und aufrechterhalten wird. Sie muss sogar vielmehr in diesem Lebensalltag ansetzen. Innerhalb des Settingansatzes wird dabei nicht allein der einzelne Mensch und sein individuelles Verhalten in den Vordergrund der Interventionen und Maßnahmen gestellt, sondern auch das soziale System selbst. Die pädagogische Herausforderung besteht unserer Meinung nach für eine zukunftsorientierte und moderne Schule künftig darin, nicht nur eine antizipatorische Vorbereitung späterer Teilhabemöglichkeiten an der Gesellschaft zu leisten, sondern sinnvolle Erfahrungen und Gestaltungen menschlicher Kultur und menschlichen Zusammenlebens durch aktuelle Teilhabemöglichkeiten bereits im gegenwärtigen Lebensraum zu erschließen. Die Kultivierung des unmittelbar erfahrbaren Schul- und Lebensalltages kann die Schüler bei der Entwicklung von Persönlichkeit und somit auf ihrem Weg zu Mündigkeit und Selbsterziehung unterstützen.

Die Lehr-Lern-Situationen mussten deshalb an vielen Stellen grundlegend neu arrangiert werden. Schüler und Lehrer sollten aktiv an diesem Prozess teilhaben. Dabei wurde schnell deutlich, dass notwendige Kenntnisse und materielle Unterstützung nur in der Kooperation mit Experten und externen Partnern zu erwerben waren.

Wir entwickelten einzelne Module in enger Zusammenarbeit mit Frau Prof. Dr. Kugelmann vom **Institut für Sportwissenschaften und Sport (ISS)** der Universität Erlangen und brachten diese an unserer Schule zur Anwendung. Auch stellte sich Frau Kugelmann immer wieder als Referentin für Vorträge an unserer Schule zur Verfügung.

Ähnlich gestaltete sich die Zusammenarbeit mit dem **Fraunhofer Institut Erlangen (IIS)**. Auch hier kam es zu Vorträgen bei gegenseitigen Besuchen am Institut in Erlangen und an der Schule in Hersbruck sowie der Unterstützung bei der Erarbeitung des Moduls *Digitaler Schiedsrichter*, das schließlich in der Fachzeitschrift *sportpädagogik* veröffentlicht wurde.

Einen wichtigen Impuls zum Gedanken des Settingansatzes erreichten wir 2005 mit dem Modul *Sport- und Gesundheitstage* am Paul-Pfinzing-Gymnasium. Dabei unterstützten uns neben über 50 externen Partnern (Firmen und Betriebe) der Region auch Mediziner und Wissenschaftler mit Vorträgen. Während dieser Projektstage konnten viele vermittelte Fachinformationen mit den Vorerfahrungen von Schülern und Kollegen verknüpft werden. Ein Glücksfall war dann das aus diesen Projekttagen resultierende Engagement der **Firma Löffler Bürositzmöbel**, die uns kostenlos einen Klassensatz ergonomischer Sitzmöbel überließ, mit dem wir in der Folge ein weiteres Modul (vgl. Projekt Aktiv-Dynamisches Sitzen auf der PPG - Homepage) umsetzen konnten.

Die erworbenen Kompetenzen der Schüler (und Lehrer) im Bereich Gesundheit und Bewegung führten an unserer Schule inzwischen zu einer Sensibilisierung und einem engagiertem Expertentum, das sich u.a. im Wunsch nach der Verbannung zuckerhaltiger Getränke aus der Schule, der Forderung nach der Aufstellung eines Trinkbrunnens oder im Engagement der Schüler zur selbstständigen Durchführung verschiedener Arbeitsgemeinschaften zeigt (Modul *Mentorenprogramm*). Aber auch im steten Dialog zwischen Schülern, Lehrern, Eltern und Schulleitung hinsichtlich dieser Thematik.

Schlussbetrachtung

Das „Konzept Gesundes G8?!“ erscheint uns inzwischen als eine Art Schulprinzip des PPG, das v.a. durch seine Prozesshaftigkeit gekennzeichnet ist. Es geht dabei also nicht um die einmalige Umsetzung eines einzelnen Moduls bzw. einer Unterrichtseinheit. Dieses Konzept wurde mit seinen wiederkehrenden oder immer wieder neu generierten Modulen unterschiedlichster Art vielmehr zu einem Bestandteil unserer Schulentwicklung und Schulidentität, der sich beständig weiterentwickelt und ausweitet. Insofern wäre es sicherlich eine Überforderung, das Konzept in einem kurzen Zeitraum oder mit nur wenigen Lehrern an einer Schule verwirklichen zu wollen. Dennoch sind Lehrerkollegien in jedem Fall eingeladen, dieses Konzept oder einzelne Module daraus zu entnehmen oder anzuwenden.

Die Entwicklung je eigener, schulspezifischer oder der Austausch übertragbarer Module wäre dann eine weiterführende Zielsetzung. Ähnlich, wie es gegenwärtig mit den sogenannten Modus 21-Maßnahmen im Gymnasialbereich in Bayern bereits geschieht. Sinnvoll erscheint mir dazu die Vernetzung der entsprechenden Gymnasien zu sein, die sich für das Konzept entscheiden. Dabei darf es jedoch nicht darum gehen das „Gesunde G8?!“ als Alternative zum Schulsport zu sehen. Also das Fach Sportunterricht durch das Prinzip der Bewegungs- und Gesundheitsförderung zu ersetzen. Ich sehe darin vielmehr die Möglichkeit, das künftige Schulleben am bayerischen Gymnasium durch Persönlichkeitsstärkung und Ganzheitlichkeitsorientierung zu bereichern. Dies erfordert jedoch von allen Beteiligten viel Engagement, führt aber letztendlich zu einer Arbeitserleichterung für alle. Die große Chance einer Verbreitung ergibt sich durch das, im Zusammenhang mit dem 8-jährigen Gymnasium zu sehende, im Aufbau befindliche Ganztagschulsystem und auch durch die in den Lehrerinterviews und meinen Beobachtungen verifizierte Tatsache, dass eingesetzte Module Erfolge in der Bewegungs- und Gesundheitsförderung direkt erfahrbar machen und die Schüler nicht - wie so oft - auf einen Nutzen des Erlernen in ferner Zukunft verträsten.

Perspektiven des Konzepts

Rahmenkonzept/Theorie

Modulumsetzung/Praxis

„GESUNDES G8?!“

Ganztagsorientierung/Settingansatz

Das Konzeptverständnis:

Ein perpetuum mobile

und Gesundheitsförderung an

Bewegungsförderung

Gymnasien in Bayern

