

Gesunde Schule durch aktive Gesundheitsförderung

Das Leben stellt uns und unsere Kinder immer vor neue Herausforderungen. Für sie ist schon der Kindergarten- und Schulalltag gefüllt mit vielen Lernaufgaben. Gesund Lernen und Leben ist eine der zukunftsichernden Herausforderungen. Insbesondere vor dem Hintergrund, dass die Lebensphären immer mehr und mehr verschwimmen.

Gesund leben und lernen

Eine Auswertung aktueller Studien der Weltgesundheitsorganisation und des Robert-Koch-Instituts von Michael Schulte-Markwort, Professor für Kinder- und Jugendpsychosomatik an der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf, ergab, dass jedes vierte Kind in Deutschland psychische Auffälligkeiten zeigt. Depressionen, Angst und Hyperaktivität sind die häufigsten Auffälligkeiten die mit 31,2% bei Kindern und Jugendlichen aus Familien mit geringerem Einkommen und Bildung fast doppelt so hoch auftreten wie bei dem Nachwuchs in Familien mit hohem sozialen Status. Die Gründe sehen Experten im wachsenden Leistungsdruck in einem Schulsystem, das gerade auf acht Jahre Gymnasium umgestellt wurde. Auch körperliche Beschwerden haben häufig psychische Ursachen.

Die häufigsten gesundheitlichen Beschwerden von Gymnasialschülern



Schulstress Viele Gymnasiasten klagen über Beschwerden und Schmerzen.

Quelle: Focus 28/2010

Bei verdichteten Lerninhalten kommt es zudem häufig zu Ermüdungserscheinungen.

Wichtige Symptome sind:

- Wahrnehmungsstörungen,
- Störungen der Auge-Hand-Koordination,
- Aufmerksamkeitsstörungen,
- Konzentrationsabbau,
- Denkstörungen,
- Antriebsstörungen und auch
- Veränderungen des sozialen Verhaltens.

Wie schon seit langem bekannt, wirken sich offizielle Pausen günstig auf Konzentration und Leistung aus, ob in üblichen Arbeitsstätten oder eben auch in Schulen. Deshalb wird allein schon für die Kurzpause zur Regeneration ein gewisser Erfolg angenommen. Wie bereits Kraepelin (1894) feststellte:

„In einer halben Stunde scharfer Arbeit auf der Höhe der geistigen Leistungsfähigkeit wird mehr und vor allem Besseres geschafft als in der doppelten Zeit bei fortgeschrittener Ermüdung.“

Ein hohes und stabiles Niveau an Leistungsfähigkeit setzt den gezielten Einsatz von Regenerationspausen voraus. Sie sind nicht als Zeitverlust aufzufassen, sondern haben einen Gewinn an Konzentration und Arbeitsleistung zur Folge. Deshalb ist die Frage zu stellen:

Was erscheint wertvoller?

Eine fünf- oder siebenminütige Qigong Regenerationspause im Unterricht oder die letzten 15 Minuten jeder Schulstunde unruhige, müde und inaktive Schüler?

Umso wichtiger werden verbesserte Unterrichtsstrukturen mit Qigong Regenerationsphasen die den Lernerfolg sichern helfen und eine unmittelbare, gesundheitsfördernde Wirkung auf Schüler –und Lehrerschaft haben.

Was ist Qigong?

Qigong ist eine Teildisziplin der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Medizinisches Qigong auf der Basis der Wissenschaftlichkeit der traditionellen chinesischen Medizin ist eine Kombination von bewusster Atmung, sanften Körperübungen und Schulung des Geistes. Mit Qigong werden drei wesentliche Aspekte der Regeneration abgedeckt.

- die Regulierung der Haltung und Bewegung
- die Regulierung der Atmung
- die Regulierung der mentalen Aktivität

Schon kleine Qigong Übungen mit bewusster Atmung bedeuten Ruhe und Erholung pur. Die Qigong Kurzregenerationen© enthalten die drei wesentlichen Aspekte der Regulierungen. Zur praxisgerechten Umsetzung wurden medizinische Qigong Übungsfolgen mit bestimmter Atemweise – z.B. die Atemenergiedusche© und die 7 Minutenregeneration© - zur Kurzregeneration als Unterrichtsbaustein entwickelt.

Praxistest von Qigong Kurzregenerationen© in einer städtischen Hauptschule

Anlass

Stressabbau und Regeneration im Unterricht

Auf Initiative der Sozialpädagogin der städtischen Hauptschule wurde in enger Zusammenarbeit mit der Lehrerschaft und der Unterstützung des Fördervereins ein Praxistest – Qigong Kurzregeneration© als Unterrichtsbaustein – für eine integrative fünfte Klasse der Hauptschule vorbereitet und durchgeführt.

Die Schüler/innen dieser integrativen Klasse

- kamen aus Wohngruppen
- hatten einen Migrationshintergrund
- waren verhaltensauffällig, ADHS oder
- kamen aus sozial schwachen Verhältnissen.

Ziel

stabile Konzentration im Unterricht durch Qigong Kurzregenerationen©

Umsetzung

Auf der Grundlage der Informationen und Gespräche wurden die drei Qigong Kurzregenerationen

- den Stein heben©
- der Adler fliegt© und
- die 7 Minutenregeneration©

mit entsprechenden Lernunterlagen individuell zusammengestellt.

Für das gemeinsame Lernen und Üben der drei Qigong Kurzregenerationen standen nur zwei 6. Schulstunden jeweils freitags von 12:30 – 13:15 Uhr zur Verfügung. Die Tage zwischen den Terminen wurden dazu genutzt das Erlernte passend in den Unterricht zu integrieren und eigenständig zu Hause anzuwenden. Im zweiten Termin zeigte sich schon sehr deutlich das Interesse an diesen regenerations- und gesundheitsfördernden Übungsfolgen des medizinischen Qigong.

Ergebnis

- Das gemeinsame Lernen und Üben zeigte eine äußerst positive Wirkung auf Schüler/innen und den beteiligten Lehrerinnen.
- Es gab mehrere Schüler und Schülerinnen die sofort freiwillig zusammen mit der Qi Gong Lehrerin, Petra Stolle die Übungen vor der gesamten Klasse vormachten und den anderen bei auftretenden Schwierigkeiten halfen.
- Im zweiten Termin war festzustellen, dass sogar einige, ohne jegliche Vorgabe zu Hause geübt hatten obwohl die Lernunterlagen zur Sicherheit vor Verlust in der Schule verblieben.
- Die zusammengestellten Qigong Kurzregenerationen© hatten den Schülern und Schülerinnen so viel zu bieten, dass diese den zweiten Termin freiwillig um 15 Minuten verlängerten.

Mit den von uns entwickelten Qigong Kurzregenerationen© ist es gelungen eine aktive, gesundheitsfördernde Maßnahme gleichermaßen für Schüler –und Lehrerschaft in einem anspruchsvollen Praxistest erfolgreich umzusetzen.

Aspekte der Qigong Kurzregenerationen©:

- Qigong Kurzregenerationen - Pausen müssen rechtzeitig und gezielt eingelegt werden. Bei aufkommender Unruhe unmittelbar oder ein Ermüdungszustand eintritt. Erst einmal eingetreten, steigt dieser sprunghaft an. So benötigt man bei einer Verdoppelung der Arbeitszeit sogar eine drei- bis vierfache Verlängerung der Pause, um das ursprüngliche Leistungsniveau wieder herzustellen.
- Für Lehrerinnen und Lehrer und Schüler werden Regenerationsphasen immer mehr zu einem wichtigen Erfolgsfaktor. Gesund leben und lernen ein aktiver Beitrag zur Gesundheitsförderung im schulischen und privaten Bereich, insbesondere vor dem Hintergrund, dass die Grenzen der Lebensphären mehr und mehr verschwimmen.
- Die Qigong Kurzregenerationen© können als Unterrichtsbaustein gezielt eingebaut und angewendet werden.
- Die Schüler erlernen und erfahren eine Regenerationsmaßnahme die sie z.B. bei Stresssituationen in ihren Lebensalltag, aber auch als Maßnahme zur täglichen Gesundheitspflege, integrieren können.
- Lehrer und Lehrerinnen verfügen mit dem Unterrichtsbaustein der Qigong Kurzregeneration© nicht nur über ein wirkungsvolles, nachhaltiges Unterrichtsmittel, sondern sie tragen auch aktiv zur Gesundheitsförderung für sich und ihre Schüler bei.