

## 2. Ein umfassender Ansatz: Die gute gesunde Schule

Von der bisher üblichen Gesundheitserziehung und Gesundheitsförderung an Schulen unterscheidet sich der neue Ansatz für eine gute gesunde Schule (ggS) v. a. durch

- veränderte Perspektiven und Ziele
- eine systematische Vorgehensweise
- umfassende Beteiligung.

### Perspektiven und Ziele

Bisher war Gesundheitsförderung ein Thema unter vielen in der Schule, dem man durch Maßnahmen zur Verwirklichung von **Gesundheitszielen** gerecht zu werden versuchte. Schule stand dabei gewissermaßen im Dienst der Gesundheit.

Eine gute gesunde Schule ist hingegen eine Schule, die Gesundheitsinterventionen durchführt um ihre Bildungsqualität insgesamt zu verbessern. Gleichzeitig verwirklicht sie auch die spezifischen Ziele der Gesundheitsbildung, die zum Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule gehören. Sie stellt damit konsequent **Gesundheit in den Dienst des Bildungs- und Erziehungsauftrags** der Schule.

Was dies bedeutet, ergibt sich aus der Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation (WHO 1948):

*„Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen **Wohlbefindens** und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen.“*

Nach der weiterentwickelten modernen Fassung ist Gesundheit die physische, psychische, soziale, ökologische und spirituelle Balance des Wohlbefindens.

Eine gute Schule gelingt nur, wenn sie das Wohlbefinden aller Beteiligten in der Schule berücksichtigt. Dazu gehört, dass sich Schüler, aber auch Lehrkräfte und nicht-unterrichtendes Personal mit den schulischen Anforderungen auseinandersetzen. Denn Wohlbefinden resultiert auch aus der Eigenaktivität der Beteiligten, beispielsweise indem sie in der Schule ihre eigenen Anliegen, Wünsche und Hoffnungen äußern und erfüllen. Beides, die produktive Anpassung und die Selbstverwirklichung, gehören zum Erleben des Wohlbefindens dazu.

Gerät dieses Gleichgewicht in die Schiefelage, folgen Missbefinden und Krankheit. Das zeigt sich in subjektiven und objektiven Aspekten, beispielsweise in den Ergebnissen der schulärztlichen Untersuchungen. Ob ein Mensch die Balance erreicht, hängt davon ab, welche Ressourcen beziehungsweise Risikofaktoren er in die jeweilige Situation mitbringt und welche soziokulturelle, ökonomische und physisch-technische Umwelt vorhanden ist. Auf die Schule bezogen meint Letzteres die Gebäude mit ihren architektonischen und bautechnischen Gegebenheiten sowie die Grün- und Freiflächen mit ihren Potenzialen für ein gesundes oder auch krank machendes Schulleben. Zur soziokulturellen Umwelt gehören die am Schulleben vorübergehend oder dauerhaft beteiligten Personen(-gruppen) sowie die Normen, Werte, Stundenpläne, Arbeitszeitregelungen und alles andere, was das Zusammenleben und -arbeiten in der Schule auch in gesundheitlicher Hinsicht mit beeinflusst.

Ein zentrales Merkmal der ggS ist in diesem Zusammenhang die Ausrichtung auf die Salutogenese (im Sinne von Aaron Antonovsky). Salutogenese zeichnet sich dadurch aus, dass sie Menschen in der Schule stärkt und unterstützt, so dass diese Zutrauen zu sich selbst entwickeln und erhalten (Gefühl der Machbarkeit), dass ihr Handeln ihnen (wieder) sinn- und wertvoll erscheint (Gefühl der Sinnhaftigkeit), dass ihr Leben und das, was sich darum herum abspielt, (wieder) begreifbar wird (Gefühl der Verstehbarkeit).

## Definition der guten gesunden Schule:

*„Eine gute gesunde Schule verständigt sich über ihren Bildungs- und Erziehungsauftrag, setzt ihn erfolgreich um und leistet damit einen Beitrag zur Bildung für nachhaltige Entwicklung.*

*Sie weist gute Qualitäten in ihren pädagogischen Wirkungen und ihrem Bildungs- und Erziehungserfolg, der Qualität von Schule und Unterricht sowie der Gesundheitsbildung und -erziehung von Schülerinnen und Schülern aus.*

*Sie sorgt für die stetige und nachhaltige Verbesserung dieser Bereiche durch die konsequente Anwendung von Erkenntnissen der Gesundheits- und Bildungswissenschaften.“*

Zur guten gesunden Schule gehören Gesundheitsinterventionen im Unterricht, im Management und im Bereich des Schulklimas und der Schulkultur. Damit erreichen Schulen insgesamt bessere Bildungs- und Erziehungserfolge und mindern so unter anderem die Auswirkungen sozialer Bildungsbenachteiligungen. Ist Schule nach Gesundheitsgesichtspunkten gestaltet, hat das einen spürbaren Effekt auf ihre Bildungs- und Erziehungserfolge. Ihre baulichen, aber auch ihre Organisations- und Kommunikationsstrukturen und -abläufe sind dafür verantwortlich. Studien zeigen, dass Kinder, die gerne in die Schule gehen und sich dort wohl fühlen, besser lernen. Sie haben günstigere Voraussetzungen im Hinblick auf ihre Schulleistungen und -erfolge. Positives Wohlbefinden in der Schule fördert also die Leistungsmotivation und mindert störendes Verhalten.

Die gute gesunde Schule zeigt also, wie Interventionen im Bereich der Gesundheitsbildung und -erziehung nachhaltig das Gesundheitsverhalten und -erleben der Schüler verbessern. Wissen sie mehr über Gesundheit in den wichtigen Themenfeldern „Ernährung“, „Bewegung“ sowie „Stress/psychische Gesundheit“ und wenden es an, stärkt das ihre Kompetenz. Sie handeln eigenverantwortlich im Sinne der persönlichen Gesunderhaltung und der ihrer Mitmenschen. Damit trägt die gute gesunde Schule auch zu den allgemeinen Erziehungszielen der Schule bei. Indem die gute gesunde Schule Bildungs- und Erziehungsprozesse fördert, leistet sie auch indirekt einen Beitrag zur Gesundheit. Wie internationale Studien zeigen, ist Bildung einer der wichtigsten sozialen Faktoren der Gesundheit da sie auf die Einstellungen zur Gesundheit und auf das Gesundheitsverhalten wirkt.

## Vorgehensweise

Der Weg zur ggS ist ein Schulentwicklungsprozess zur Verbesserung der Bildungs- und Erziehungsqualität. Dazu wird zunächst mithilfe der Evaluations-Fragebögen der Qualitätsagentur des Staatsinstituts für Schulqualität und Bildungsforschung ([www.isb.bayern.de/Qualitätsagentur](http://www.isb.bayern.de/Qualitätsagentur)) von der Schule selbst eine Ist-Analyse durchgeführt. Auf dieser Basis kann jede Schule systematisch und zielgerichtet ihre Entwicklungsvorhaben auswählen, deren Umsetzung planen und nach angemessener Zeit überprüfen. Die Fragebögen erlauben es, die Sichtweisen verschiedener schulischer Akteure (Schüler, Eltern, Lehrer) auf die zentralen schulischen Prozesse wie Unterricht, Schulklima, Qualifikation, Kommunikation und Information, Führung und Management, Leistungsbewertungen und anderes zu erfassen.

Die systematische Herangehensweise mit klarer, begründeter Schwerpunktsetzung sowie überschaubarer Zeitplanung trägt zur Konzentration der Kräfte bei und bringt damit höhere Wirksamkeit, aber auch Entlastung.

Gesundheitsbezogene Maßnahmen, die als Antwort auf erkannte Defizite zur Unterstützung des Bildungs- und Erziehungserfolgs eingesetzt werden können, sind

im Bereich „Lernen und Lehren“ zum Beispiel

- veränderte Pausenregelungen und Stundenverteilungspläne
- Lernen und Lehren mit allen Sinnen
- bewegte Lernformen

- Ritualisierung musischer Elemente im Unterricht
- begrünte Klassenzimmer
- Raumakustik

im Bereich „Führung und Management“ zum Beispiel

- Führung in Kohärenz
- gesundheitsgerechtes Gebäudemanagement
- gesundheitsgerechte Gestaltung des Schulhofes
- gesunde Schulverpflegung
- Teamentwicklung im Kollegium
- personenzentrierte Gesprächsführung
- Stressmanagement und Arbeitsoptimierung für Lehrkräfte
- Supervision für Lehrkräfte

im Bereich „Schulklima und Schulkultur“ zum Beispiel

- Beachtung der Selbstwirksamkeitserfahrungen der Schüler
- Förderung ihres Selbstwertgefühls
- Gestaltung der Schule als Lebensraum
- Förderung der Kommunikation und des sozialen Lernens
- Einrichtung einer Eltern-Steuergruppe
- Förderung der Schülerbeteiligung

Eine gute gesunde Schule verbessert aber nicht nur allgemein ihre Leistungsfähigkeit, sie fördert auch gezielt die Gesundheitskompetenzen der Schüler. Dies geschieht auf der Ebene des Unterrichts, wird aber auch durch die Organisation der Schule insgesamt unterstützt. Gute Gesundheitsbildung in der Schule greift damit weit über die eigentlichen Gesundheitsthemen hinaus. Schüler lernen verantwortungsbewusst mit sich und anderen umzugehen. Darüber hinaus erwerben sie ein tiefes Verständnis von gesundheitsbezogenen psychologischen, medizinischen, sozialen und ökologischen Zusammenhängen. Damit leistet die Gesundheitsbildung einen wesentlichen Beitrag zum allgemeinen Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule und z.B. zugleich für die Gewaltprävention.

In den Schulen gibt es bereits eine Vielzahl themenspezifischer Programme und Einzelmaßnahmen zur Bearbeitung konkreter Gesundheitsthemen. Sofern sie auf gesundheitswissenschaftlichen sowie gesundheitspsychologischen und -pädagogischen Erkenntnissen beruhen und evaluiert sind, können sie selbstverständlich als Bausteine auch in der ggS eingesetzt werden. So gibt es beispielsweise beim

Themenfeld	folgende bewährte Programme
------------	-----------------------------

Bewegung	Bewegte Schule Voll in Form Gut drauf Fit sein macht Schule
Ernährung	Voll in Form Gut drauf PowerKids
Sucht-, Gewaltprävention	Klasse 2000 Lions Quest – Erwachsen werden Prävention im Team (PIT) Allgemeine Lebensfertigkeiten und -kompetenzen (ALF) Mit mir nicht! Faustlos Willst Du auch keine?
Psychische Gesundheit	Mind Matters Relax Kids

### **Umfassende Beteiligung (Partizipation)**

Auf der Basis ihrer Selbstevaluation entscheidet die ggS selbst, welche gesundheitlichen Probleme sie aufgreift und bearbeitet. Dabei bindet sie im idealen Fall alle Personengruppen der Schule (Schüler, Lehrkräfte, Eltern, nicht-unterrichtendes Personal) mit ihren Wünschen und Erwartungen ein. Während die Mitwirkung von Eltern zunehmend akzeptiert wird, werden Schüler nur selten nach ihren Bedürfnissen gefragt und ihre Lust an der Gestaltung von Schule wird unterschätzt. Dabei ist beispielsweise die Akzeptanz einer gesunden Pausenverpflegung nur zu erreichen, wenn die Schüler von Anfang an in die Planungen einbezogen werden.

### **Vernetzung**

Die ggS benötigt nicht nur intern ein aufeinander abgestimmtes Zusammenwirken aller Beteiligten. Vielfach ist auch die Öffnung von Schule für die Unterstützung durch außerschulische Partner sinnvoll und notwendig. Ein Netzwerk außerschulischer Kooperationspartner (siehe unter „Kooperationspartner der ggS Bayern“) und weiteren Akteuren bzw. Experten schafft Synergien, die oftmals zu größeren Erfolgen führen als eine Vielzahl einzelner Aktionen. Langfristig könnten Schulen Elemente einer kommunalen Gesundheitsregion werden, die sich auch ganz selbstverständlich mit anderen Schulen regelmäßig austauschen und mit ihnen zusammenarbeiten.