

Gesund werden – Gesund bleiben



Aktueller denn je spielen Gesundheit und Krankheit eine zentrale Rolle in unserer globalen Gesellschaft. An Tagen wie diesen überdenkt jeder von uns sein eigenes gesundheitliches Verhalten. Obwohl bis vor Kurzem dies in unserer schnelllebigen und globalen Zeit keine große Rolle spielte, wird sich dies ändern.

Anfang der 1990er Jahre machte die Weltgesundheitsorganisation darauf aufmerksam, dass weltweit an zwei zentralen Ansätzen gearbeitet werden muss, damit Gesundheitsförderung gelingen kann. In erster Linie muss der Mensch Verantwortung für sein eigenes Gesundheitsverhalten gegenüber sich, seinen Mitmenschen und seiner Umwelt übernehmen, dann erst schafft er es auch den zweiten Schritt zu setzen und gesundheitsfördernde Ansätze im sozialen Leben zu fördern.

Der Soziologe Aaron Antonovsky setzte sich intensiv mit dem Kohärenzgefühl als Grundlage für die

psychische Widerstandsfähigkeit gegen Krisen auseinander. Seiner Meinung nach besitzen Menschen, die mit sich selbst im Einklang stehen, die Fähigkeit Probleme zu lösen und Krisen zu bewältigen, nur durch ihr eigenes Zutrauen. Aus diesem Aspekt heraus hat Schule die Aufgabe dieses Kohärenzgefühl bei Kindern und Jugendlichen zu entwickeln und zu stärken.

Die Fachschule für Land- und Hauswirtschaft Salern beteiligte sich aus diesem Grund am Projekt des Deutschen Bildungsressort – Bereich Innovation und Beratung „Gesundheitsfördernde Schule“.

Im Zuge des 30jährigen Bestehens der Fachschule für Land- und Hauswirtschaft „Salern“ entschied sich die gesamte Schulgemeinschaft nicht nur den erfolgreichen biologisch-ökologischen Weg des Betriebes fortzusetzen, sondern auch an der Stärkung der Gesundheitsressourcen der Schulgemeinschaft zu arbeiten. Die zentrale Bedeutung des gesundheitlichen Aspektes spiegelt sich im Leitbild der FS Salern wider, so sind Schülerinnen und Schüler nach Abschluss der drei Jahre in der Lage Faktoren aufzuzeigen, die die Gesundheit des Menschen beeinflussen. Zudem zeigen sie Zusammenhänge zwischen gesunden Lebensmitteln, ausgewogener Ernährung und der menschlichen Gesundheit auf. Der „gesunde Mensch“, wie wir ihn nennen, ergibt sich aus der Interaktion von Familie, sozialen Kontakten, Bewegung und Sport sowie einer ausgewogenen Ernährung.

Im Rahmen des Projektes gründeten zwei Lehrer die Arbeitsgruppe „Gesundheitserziehung“ und boten gezielte Angebote für Schülerinnen und Schülern, für das Lehr-, Erziehungs-, Verwaltung- und Hauspersonal an. Beispielsweise erfolgte eine Fortbildungsveranstaltung zum Thema „Achtsamkeit – mentales Training“ mit Mentaltrainer Andreas Fischer. Dabei wurden explizit mentale Reisen, Entspannungstechniken und zahlreiche praktische Übungen einstudiert, um Potentiale, Stärken und mentale Ressourcen, die wir nicht aus dem Vollen nutzen, zu aktivieren und diese auch zu stärken. Ebenso fanden ein Erster-Hilfe-Kurs, Lektionen zur Rückenschule, ein Nordic Walking Seminar und allgemeine Kurse zu Kräftigungs- und Dehnungsübungen statt.



Um Lebenskompetenz und Gesundheitsförderung in der Schülergemeinschaft zu stärken, wurde für die Schülerinnen und Schüler der ersten Klasse der Fachschule für Land- und Hauswirtschaft „Salern“ ein Schnupperkurs im Biathlonzentrum von Ridnaun organisiert. Biathlon gilt als die Königin der winterlichen Ausdauer- und Präzisionssportart, so werden sportmotorische Leistungsfaktoren wie

Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination geschult und trainiert. Die Schülerinnen und Schüler konnten an diesem Tag ihre mentale und körperliche Stärke unter Beweis stellen.

Eine gesundheits- und ressourcenorientierte Lebensauffassung endet aber nicht mit einem Projekt. Es werden viele weitere Aktionen an der Fachschule Salern folgen, wie beispielsweise die Schulsanitäterausbildung oder die Umsetzung einer „plastikfreien“ Schule. Denn erst wenn jeder für sich, seinen Mitmenschen und seiner Umwelt Verantwortung übernimmt, erfolgt eine Weiterentwicklung der Lebenskompetenz, was sich wiederum positiv auf die eigene Gesundheit auswirkt.