



# RAUS AUS DEM ZIMMER – REIN IN DIE HANDLUNG

## Gesundheitsförderung in der Schule

Wir glauben, es braucht Räume, in welchen vielseitig aktiv gelernt werden kann, lebensnahe Handlungen wie Nahrung zubereiten oder mutig Herausforderungen begegnen möglich sind.

### RAUS AUS DEN SCHULZIMMERN!

Grösser und weiter denken in Räumen, in welchen exemplarisches Lernen begünstigt wird! Unter exemplarischem Lernen verstehen wir als Beispiel: Ein Kind nimmt die Herausforderung an, eine zehn Meter hohe Felswand hochzuklettern. Es meistert sie mit Überwindung. Dieses Erlebnis lernt es, dass es sich lohnt, anfänglichen Widerständen Stand zu halten und etwas Neuem mit Mut zu begegnen. Diese Erfahrung kann in andere Lebenssituationen transferiert werden. So auch in das Meistern von z. B. Matheaufgaben, Prüfungssituationen usw. Durch handlungs- und erlebnisorientiertes Lernen werden Menschen fit gemacht fürs Leben. Sie erleben Selbstwirksamkeit, Partizipation und Problemlösefertigkeiten, wodurch die Schutzfaktoren gestärkt werden. Schutzfaktoren verringern das Auftreten von Krankheiten oder verhindern sie gänzlich. Sie werden nach Martin Hafén, Sozialarbeiter und Soziologe, in vier Klassifizierungsebenen eingeteilt: biologische Ebene (Bewegung), psychische Ebene (Stress), soziale Ebene (Freundschaften), physikalisch-materielle Ebene (Umweltbelastung wie Lärm). Handlungs- und erlebnisorientierte Lernsettings können Emotionen wie Angst, Freude oder Ärger auslösen.

Jedoch wirkt die erfolgreiche Bewältigung von Herausforderungen wie eine Batterie nach und kann im Leben immer wieder angezapft werden. So geht Gesunderhaltung und Lernen für das Leben.

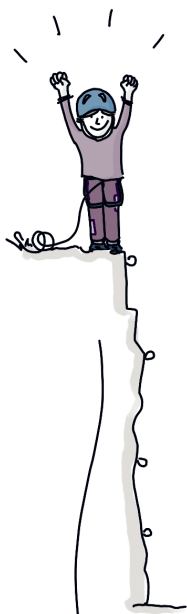
### REIN IN DIE HANDLUNG

Mit Sackmesser und Streichhölzer ausgerüstet, verbringt die Klasse einen Tag im Wald. Beim gemeinsamen Feuerentzünden wird mehr als nur ein Funke entzündet: etwas auslösen, etwas in Brand setzen, etwas entfachen. Auch im übertragenen Sinne verstehen sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene in diesem Moment oft als Entfacherinnen und Entfacher ihrer Energie. Genauso wie beim Schnitzen eines Werkzeugs, welches später als Spiess, Gabel oder Rührwerk dient. Auch dort fallen die Schnitzerinnen und Schnitzer meist in einen Flow, der sie zu einem uralten Handwerk führt: dem Herstellen von Alltagshilfen. Wie sieht es aus, wenn junge und ältere Menschen ihr Essen selber auf dem Feuer zubereiten, dabei die Wärme und die Energie des Feuers erleben und dann hungrig und dankbar in die heisse Wurst, das fein duftende Brot oder in den schmelzenden Käse beissen?

Feuer machen – Werkzeug schnitzen – Nahrung sammeln und

PETRA MÄCHLER  
& SUE EGLI

- LEBENSKOMPETENZ AKTIV STÄRKEN
- RÄUME GRÖSSER DENKEN
- SCHUTZFAKTOREN STÄRKEN
- SELBSTWIRKSAMKEIT DURCH HANDLUNG
- REFLEXION MIT ALLEN SINNEN



zubereiten – über Hindernisse klettern – die Jahres- und Tageszeiten bewusst erleben – diese archaischen Tätigkeiten zeigen den Menschen in seiner Ursprünglichkeit, welche er zum Leben und Überleben brauchte. Doch auch heute noch sind es Handlungen, die den Menschen sich als Ganzes und wirksam erleben lassen.



und grossen Menschen werden mit Präsenz und Vertrauen aus der Komfortzone heraus in einen Lernraum begleitet, in welchem sie anspruchsvolle, herausfordernde Situationen antreffen, die sie alleine oder als Gruppe meistern können. Durch solche Lernsettings schaffen wir es, dass die Schülerinnen und Schüler Risiko und Stress als Herausforderung erleben können. So tragen wir zu einer gelingenden Lebensbewältigung bei.

### REFLEXION UND TRANSFER

Aus unserer Sicht nehmen die Reflexion und der Transfer in den Schulalltag eine tragende Rolle in der handlungsorientierten Arbeit mit Menschen ein. Wir finden es wichtig, dass die eigenen Handlungen auf verschiedene Arten mit allen Sinnen (nicht nur schriftlich) reflektiert werden. So finden Erlebnisse einen Anker im Menschen. Die Emotionen, Erkenntnisse und Erlebnisse dieses Ankers lassen sich in Unterrichtssequenzen sowie in anderen Situationen immer wieder anzapfen. Manchmal muss man zweimal Anlauf holen, um über einen Bach zu springen, und manchmal muss man auch beim Lösen einer Mathematik- oder Sprachaufgabe zweimal Anlauf holen. Die Klasse fährt mit dem Kanu von A nach B. Durch die Reflexion wird erkannt, dass Teamarbeit und Kommunikation zum Ziel geführt haben. Diese Erkenntnis kann im Schulalltag immer wieder angesprochen und in anderen Situationen zu gemeinsamem Schwung verhelfen.

### SICH WIRKSAM ERLEBEN

Peter Fratton, Pädagoge, sagt: «Ein gesunder Mensch will nicht nur leben, sondern erleben, erfahren, Anforderungen und Gefahren meistern und Antworten finden, wo er sich in Frage stellt.»

Unsere Erfahrung zeigt, dass für den Aufbau von Selbstwirksamkeit wohldosierte, adäquate Erfolgserfahrungen (Empowerment) beitragen. Das heisst, die kleinen

« Durch das Grösser-und-weiter-Denken des Schule-Lern-Raums ermöglichen wir den Schülerinnen und Schülern handlungs- und erlebnisorientierte Erfahrungen, welche zu einer gelingenden Lebensbewältigung beitragen. »