

Michael Schrader/Gabriele Dahle (Hrsg.)

Kindergarten & Hort erfolgreich leiten

Know-how für eine bessere Kita

Ausgabe: 12

Thema: Kita-Leitung persönlich

Titel: Wandel und Gesundheit - Gesundheitsförderung im Team (14 S.)

Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe des Standardwerkes „**Kindergarten & Hort erfolgreich leiten**“. Das Handbuch berät in allen Fragen der Kindergarten- und Qualitätsentwicklung und bietet mit erprobten Konzepten, Maßnahmen und Problemlösungen, Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Erfahrungsberichten eine konkrete Hilfestellung für die Kita-Praxis.

▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Materialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien zu ziehen, bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Materialien – auch auszugsweise – ist unzulässig.

▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@olzog.de
✉ Post: OLZOG Verlag | c/o Rhenus Medien Logistik GmbH & Co. KG
Justus-von-Liebig-Str. 1 | 86899 Landsberg
☎ Tel.: +49 (0)8191/97 000 220 | 📠 Fax: +49 (0)8191/97 000 198
www.olzog.de | www.edidact.de



An dieser Stelle finden Sie in jeder Ausgabe einen Baustein für Ihren Leitungs-Kompetenz-Baukasten. Dabei handelt es sich um bewährte Methoden für die Selbstorganisation und das Selbstmanagement von Kita-Leiter/innen, zum anderen wagen wir einen Blick in die Zukunft auf Trends und Entwicklungen, die in der einen oder anderen Form auch Ihre Kita bereits jetzt oder zukünftig betreffen.

In der heutigen Ausgabe von „Leiterin persönlich“ steht erneut der Aspekt „**Wandel und Gesundheit**“ im Mittelpunkt. Gesundheit ist das zentrale gesellschaftliche Thema der Zukunft. Dabei spielt einerseits die Gesundheitsförderung als pädagogische Aufgabe eine große Rolle, andererseits sind gleichermaßen die fördernden oder schädigenden Bedingungen am Arbeitsplatz Kita wichtig. Mit Letzterem hat sich bereits in Ausgabe 9 Beate Greulich am Beispiel ihrer Kita auseinandergesetzt. Wir wollen dieses Thema nun noch einmal systematischer und grundsätzlicher beleuchten und insbesondere die aktive Gesundheitsförderung der Mitarbeiterinnen ins Auge fassen.

1 Megatrend Gesundheit

Im Unterschied zu kurzfristigen Trends, die nur einige Jahre auf unsere gesamte Entwicklung Einfluss nehmen, gehört das Thema Gesundheit zu den sogenannten Megatrends, also zu Veränderungen, die uns Jahre bis Jahrzehnte lang beeinflussen werden. Ein Megatrend wie die Gesundheit hat Auswirkungen auf alle Lebensbereiche. Die zunehmende Alterung der Gesellschaft erhöht den Stellenwert des Themas „Gesundheit“. Aber auch die Forderung nach der Umgestaltung des Gesundheitssystems – weg von der Behandlung von Krankheiten, hin zu einem vorbeugenden, gesunden Lebensstil – trägt zur zunehmenden Bedeutung bei. Aufgrund vieler Erkenntnisse der Medizin und der Psychologie wird Gesundheit heute nicht mehr als starrer Zustand gesehen. Vielmehr ist **Gesundheit als ein Gleichgewicht zu verstehen**, das jeder Mensch in der Auseinandersetzung mit seiner Umgebung, seiner Umwelt, seinen sozialen Bezügen und sich selbst immer wieder herstellen muss.

2 Moderne Gesundheitsförderung

Die klassischen Konzepte von Gesundheitserziehung der 1970er- und 80er-Jahre hatten zum Ziel, eine spezifische Krankheit zu verhindern. Oft wurde dabei auf die Angst der Betroffenen gesetzt, indem die Folgen ungesunder Lebensführung möglichst drastisch dargestellt wurden. Risikofaktoren sollten entweder durch die medizinische Behandlung von Risikoträgern, also von Menschen mit einem Risikofaktor wie Rauchen, Alkoholkonsum, Bewegungsmangel, Übergewicht, anhaltendem Stress, oder durch Empfehlungen zu Verhaltensänderungen (z.B. hinsichtlich der Ernährung) beseitigt werden. Um diese Verhaltensänderungen zu erreichen, setzte man vor allem auf die Vermittlung von Wissen und die Schaffung von Druck: Wenn ich jemandem eine von Krebs zerfressene Lunge zeige, wird

er oder sie schon aufhören zu rauchen. Aber weit gefehlt! Die Betroffenen muteten sich diese Bilder einfach nicht zu und verdrängten schnell die damit verbundene Angst. Der Appell richtete sich nämlich an die Vernunft des Menschen. Da aber eigentlich niemand raucht, weil es vernünftig ist, sind schnell die Grenzen der Verhaltenssteuerung über Einsicht erreicht. Wenn überhaupt, dann konnte man eher kurzfristige Erfolge verzeichnen. Lediglich das schlechte Gewissen und die Angst – und wer hat die schon gerne – waren aktiviert, und der Genuss wurde oft verheimlicht.

Die Ottawa-Charta der Weltgesundheitsorganisation leitete 1986 eine Umorientierung ein – weg von der Gesundheitserziehung hin zur Gesundheitsförderung: „Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Lebensumstände und ihre Umwelt zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“ In diesem Sinne ist Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens und nicht als vorrangiges Lebensziel zu verstehen. Gesundheit steht für ein positives Konzept, das die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit ebenso betont wie die körperlichen Fähigkeiten.

Damit wurden die ständigen Warnungen vor den Risikofaktoren weitgehend aufgegeben. An ihre Stelle trat eine positive Darstellung von gesundheitsfördernden Faktoren. Das bedeutet: Gesundheitsförderung hat überwiegend mit Spaß und Lust statt mit Angst sowie mit Erlebnissen des eigenen körperlichen Wohlbefindens zu tun. Sie eröffnet Möglichkeiten, sowohl individuell als auch gemeinschaftlich, z.B. in Teams, Veränderungen vorzunehmen. Gesundheitsförderung stärkt das Selbstbewusstsein und die Selbstsicherheit, unterstützt die Befähigung, im und mit dem eigenen Leben zurechtzukommen, und das frühe Begreifen (also spätestens in der Kita), für sich und seinen Körper verantwortlich zu sein und sein zu können. Gesundheitsförderung geschieht nicht moralisierend unter Betonung der Risiken und Gefahren, sondern ist positiv besetzt und handlungsorientiert. Sie zeigt sich in alltäglichen Kleinigkeiten, beim Essen, beim Spielen, beim Erzählen, beim Toben, ...

3 Sackgassen der Gesundheitsförderung

Gesundheit und Gesundheitsförderung sind zentrale Inhalte und Aufgaben heutiger und zukünftiger Gesellschaften. Doch im Bereich Gesundheit sind auch einige Entwicklungen zu beobachten, die kritisch zu betrachten sind:

Irrtum Nr. 1: Gesundheit als Topmodel-Makellosigkeit

In unserer modernen Leistungsgesellschaft ist der körperlich fitte, dynamische, nahezu endlos belastbare, mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigende, psychisch stabile und natürlich immer jugendlich frische Mensch zum Leitbild unseres Menschseins geworden. Zur Erfüllung dieses Leitbildes stellt uns die Medizin heute ein umfangreiches Angebot zur Verfügung: Silikon, Metallersatz, Fettabsaugen, Facelifting und vieles mehr sollen all jene nutzen, die unvorteilhaftes Aussehen bereits als Krankheit betrachten. Als „gesund“ gilt dann nach Meinung einer großen Gruppe derjenige, der äußerlich makellos erscheint. Beispiele hierfür sind die magersüchtigen Models der weltweiten Laufstege sowie gedopte Sportlerinnen und Sportler. Gutes Aussehen, äußerliche Vollkommenheit und sportliche Leistungsfähigkeit nehmen fast Züge eines Fetischs an, der dann mit Gesundheit gleichgesetzt wird. Dieser gesamte Sektor des „Makellosigkeitswahns“ stellt einen großen und ständig expandierenden Wirtschaftsfaktor dar. Dabei werden Bereiche der menschlichen

Existenz wie Krankheit, Leiden, Behinderung, Alter, Sterben und Tod vielfach ausgeblendet und nicht selten komplett aus dem Alltag verdrängt. Gesundheit wird nur eindimensional betrachtet. Das Zusammenspiel vieler anderer Gesundheitsfaktoren, wie das psychische und soziale Wohlbefinden sowie die Eigenverantwortung, werden gänzlich außer Acht gelassen.

Irrtum Nr. 2: Gesundheit als moralische Instanz oder als Selbstverschulden

Die zweite Fehlentwicklung knüpft an die erste an. Durch die medizinischen Möglichkeiten und Machbarkeiten reden wir uns leicht ein, dass Gesundheit allein von einer ausgeglichenen und gesundheitsfördernden – also guten – Lebensweise abhängig ist. So haben sich in unseren Köpfen einige Krankheiten verbunden mit einer moralischen Bewertung festgesetzt. Dabei wird der gesunde Mensch schnell der gute Mensch. AIDS zum Beispiel wird zum Teil auch heute noch als Folge eines ausschweifenden, wenig disziplinierten Lebenswandels verstanden, und Menschen mit einer derartigen Krankheit werden leicht als „schwache“ bis „dumme“ Menschen abgewertet. Derart moralisch bewertete Krankheiten entwickeln sich zum Sinnbild für das „Dumme“, „Schwache“ und manchmal auch „Böse“.

Irrtum Nr. 3: Gesundheit als Traum vom beschwerdefreien Leben

Fragen wir Menschen verschiedener Altersgruppen nach ihren Wünschen für die Zukunft, dann ist vermutlich allen ein Wunsch gemein: der Wunsch nach einem langen, beschwerdefreien Leben ohne Krankheit oder Schmerzen und mit einem raschen Tod. Das haben sich sicher auch Generationen vor uns gewünscht und erträumt. Aber in Anbetracht von Krankheit, Krieg und Tod belehrte die alltägliche Realität die Menschen vergangener Epochen früh eines Besseren. Wir, als gut informierte Menschen, dulden heutzutage angesichts der medizinischen Machbarkeit, der langen Zeit ohne Krieg (bzw. ohne direkt davon betroffen zu sein) und der „Abschiebung“ von Krankheit und Tod in Sondereinrichtungen nur noch die Abwesenheit jeglicher unangenehmer Empfindung als akzeptablen Zustand eines erstrebenswerten Rundum-Glücklich-Seins. Diese Glücksutopie ist für viele Menschen heute der Maßstab eines normalen Lebens.

Irrtum Nr. 4: Gesundheit als Sinnersatz

Der rasche soziale Wandel, die Auflösung traditioneller Lebenszusammenhänge und gesellschaftlich vermittelte Sinn- und Wertstrukturen führen dazu, dass jeder Mensch seinen persönlichen Lebenssinn selbst bestimmen kann. Viele Menschen verunsichert diese Chance oder Aufgabe, und sie fühlen sich verstärkt einsam. Die Beschäftigung mit der eigenen Gesundheit wird vor diesem Hintergrund manchmal zum Ausweg aus individuellen Sinnkrisen. Gesundheit selbst kann aber nicht Lebenssinn sein, sondern bedarf vielmehr selbst der Sinngebung. Gesundheit ist zwar ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens, aber nicht vorrangiges Lebensziel. Gesundheit zum ausschließlichen Lebenssinn zu erklären, grenzt viele Bereiche menschlichen Lebens aus. Was ist dann zum Beispiel mit schwerkranken Menschen? Und welcher Sinn bliebe für denjenigen, der weiß, dass er nie mehr vollständig gesund werden wird, da er an einer todbringenden oder chronischen Krankheit leidet? So werden auch viele Aspekte der eigenen Persönlichkeit (Entwicklung) ausgegrenzt!

Die heutigen Konzepte der Gesundheitsförderung betonen vor allem den Aspekt der Selbstbestimmung. Selbstbestimmung im Zusammenhang mit Gesundheit bedeutet, dass jeder Mensch grundsätzlich fähig ist oder befähigt werden kann, selbstbestimmt zu handeln und über sein eigenes Leben und seine Gesundheit zu bestimmen. Jede/r Einzelne entscheidet ja, wie er/sie sich ernährt, ob er/sie Sport macht, wie er/sie mit Belastungen und