

## GESUND DURCH SCHULE UND AUSBILDUNG

So bleiben Körper, Geist und Seele in der Balance

### ZIELKOMPETENZEN

Mit dieser Lerneinheit trainieren Lernende ihre Fähigkeit zur Selbstfürsorge:

- ✓ Sie benennen Dinge, Aktionen und Situationen, die ihnen persönlich guttun.
- ✓ Sie erkennen, dass die Gesundheit des\*der Einzelnen von verschiedenen Faktoren abhängt, die bestenfalls im Gleichgewicht zueinanderstehen.
- ✓ Sie respektieren, dass jeder Mensch andere Bedürfnisse hat, um sich wohlfühlen.

🕒 2 x 45 Min

## Herausforderung für die Lernenden

Jugendliche Migrant\*innen sind in vielfacher Weise Faktoren ausgesetzt, die sich auf ihre Gesundheit auswirken können. Unterschiedliche Erwartungen von Familie, Lehrer\*innen, Betreuer\*innen ...; Schwierigkeiten bei der Positionierung in der neuen Umgebung; Traumata durch Erlebnisse im Herkunftsland, auf der Flucht oder in der Aufnahmegesellschaft; unsichere Bleibeperspektive; aber auch chronische Erkrankungen etc. führen immer wieder zu einem Gefühl der Überforderung und Machtlosigkeit, das sowohl die psychische als auch die physische Gesundheit negativ beeinflussen kann.

## Training

Die vorliegende Lerneinheit soll die Lernenden dafür sensibilisieren, auf den eigenen Körper zu hören und eigene Ressourcen zur Selbstfürsorge zu aktivieren. Sie finden heraus, was ihr persönliches Wohlbefinden steigert und erarbeiten so gegebenenfalls Alternativen zu gesundheitsschädigendem Verhalten. Die grundlegende Fragestellung lautet „Was erhält mich gesund?“, nicht „Was macht mich krank?“

## Unterrichtsablauf

- + Warm up: Wie geht es Ihnen heute?
- + Reflexion und Sprachförderung: Das tut mir gut
- + Transfer: Ich bin Körper, Geist und Seele
- + Systematisieren: Das ist gut für ...
- + Dokumentation und Reflexion
- + Ausklang: Entspannungsübung

## Didaktische Perspektive

Je nach Zusammensetzung der Gruppe können beim Thema Gesundheit Dinge zur Sprache kommen, die für einzelne Beteiligte sehr schwierig sind und auf die auch Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter\*innen nur ungenügend vorbereitet sind. Tipps:

- + Achten Sie auf eine vertrauensvolle Arbeitsatmosphäre und geben Sie jederzeit die Möglichkeit, sich zurückziehen. Betonen Sie explizit, dass niemand über sich erzählen muss, wenn sie\*er nicht möchte und dass das Prinzip der absoluten Vertraulichkeit für alle Teilnehmenden gilt.
- + Lassen Sie alle Themen zu, aber machen Sie sofort klar, wenn Sie sich in einem Themenbereich unsicher fühlen oder wenn das Thema andere Lernende überfordert. Bieten Sie dann aber ein Gespräch in einem anderen Rahmen an.

### Themenblock „Gesund durch Schule und Ausbildung“

Alle Lerneinheiten können **einzelnd und für sich stehend** bearbeitet werden. Möchten Sie mehrere Einheiten des Themenblocks bearbeiten, schlagen wir folgende Reihenfolge vor:

1. So bleiben Körper, Geist und Seele in der Balance
2. So bleibe ich fit. Ernährung und Bewegung
3. Überforderung begegnen und Prioritäten setzen
4. Gestärkt in psychischen Krisen

1. = vorliegende Lerneinheit

## Warm up: Wie geht es dir heute?



- + Kündigen Sie an, dass Sie jetzt eine Frage stellen werden, über die jede\*r zunächst eine Minute still nachdenken soll. Fragen Sie dann: „Wie geht es dir heute?“
- + Machen Sie danach klar, dass nun alle die Möglichkeit bekommen sollen, auf die Frage zu antworten, aber nur, wenn sie das möchten. Werfen Sie einem\*r Lernenden etwas zu (Ball, o.ä.) und wiederholen Sie die Frage. Wer eine Antwort geben will, kann die Frage beantworten und gibt sie dann an eine andere Person weiter. Wer keine Antwort geben will, gibt den Ball mit der entsprechenden Frage direkt weiter.

### TIPP

Akzeptieren Sie alle Antworten, detailliert oder knapp, begründet oder unbegründet, ohne zu kommentieren. Die Lernenden trainieren, die banale Frage „Wie geht es Ihnen“ nicht nur als höfliche Floskel zu verstehen, sondern auch als Aufforderung über das eigene Befinden nachzudenken. Sie üben darüber hinaus, der /dem anderen achtsam zu begegnen und sich zuzuhören und erfahren, dass es in Ordnung ist, eine Frage nicht zu beantworten, auch wenn man direkt angesprochen wird.

### TIPP

Wählen Sie für die Übung eine offene Sitzform ohne Tische vor dem Körper.

## Das tut mir gut



- + Verwenden Sie nun die Bilder aus **Material 1**. Sie können aber auch eigene Bilder oder wirkliche Gegenstände auswählen. Je nach Gruppenzusammensetzung und Sprachkenntnissen sind verschiedene Übungsformen denkbar:
  - + **Variante 1:** Verteilen Sie die Bilder oder Gegenstände im Raum. Lernende bekommen je drei Klebepunkte. Fordern Sie die Lernenden auf, mit den Klebepunkten die Dinge zu markieren, die ihnen helfen, sich gut zu fühlen. Anschließend wird das Ergebnis gemeinsam besprochen. Was hat viele Punkte bekommen? Was ist wichtig, damit man sich wohlfühlt? Warum?
  - + **Variante 2:** Legen Sie die Bilder oder Gegenstände in die Mitte des Raumes. Jede\*r Lernende wählt ein oder zwei Bilder / Gegenstände, die zu ihrem\*seinem Wohlbefinden beitragen, stellt seine\*ihre Wahl anschließend vor und begründet sie.

### TIPP

Wählen Sie für Variante 2 immer circa 30 % mehr Bilder, bzw. Gegenstände als Lernende im Raum sind, damit eine wirkliche Auswahl gegeben ist. Sie können Bilder / Gegenstände auch mehrfach anbieten.

→ Weiter auf Seite 4.



Greifen Sie die Äußerungen der Lernenden auf und halten Sie je nach Sprachstand relevante Formulierungen an der Tafel fest. Z. B.:

Beim xy (Sport / Beten / Lesen / ...) fühle ich mich gut.

Xy entspannt mich / macht meinen Kopf frei / gibt mir gute Energie / ...

Xy tut mir gut, weil (es mich entspannt / es meinen Kopf frei macht / mir gute Energie gibt ...)

Ich fühle mich gut, wenn ich ...

Achten Sie darauf, dass die Lernenden die Formulierungen während der Übung anwenden. Korrigieren Sie fehlerhafte Formulierungen, indem Sie die Äußerung noch einmal korrigiert wiedergeben.

## Transfer: Ich bin Körper, Geist und Seele



- + Zeigen Sie das Bild von **Material 2**. Mögliche Impulsfragen:

Was siehst du?

Was könnten die Kreise bedeuten?

- + Erarbeiten Sie ausgehend von den Wortbeiträgen und den Ergebnissen aus der Übung „Das tut mir gut“, dass Gesundheit und Wohlfühlen zusammengehören und von verschiedenen äußeren und inneren Faktoren abhängen. Ergänzen Sie dabei die Begriffe im Bild (**Material 2**).

## Das ist gut für ...



- + Die ausgewählten Bilder und Gegenstände werden gemeinsam den jeweiligen Elementen zugeordnet. (... ist gut für ...) Dafür kann eine Pinnwand, die Tafel oder ein Flipchart verwendet werden.

den Körper	die Seele	den Geist
gesundes Essen	lachen	ein Buch lesen

- + Achten Sie darauf, dass die Lernenden die Formulierungen während der Übung anwenden. Z. B. „Gesundes Essen ist gut für den Körper.“
- + Wenn alle Bilder zugeordnet sind (Lassen Sie unterschiedliche Meinungen zu), fragen Sie, was passiert, wenn man sich nur um eine Seite der eigenen Person kümmert. Erarbeiten Sie den Begriff „die Balance“. Die Lernenden verstehen, dass die Balance wichtig für ihre Gesundheit ist.

## Dokumentation und Reflexion



- + Teilen Sie **Material 3** aus. Alle füllen den Bogen für sich selbst in der Sprache ihrer Wahl aus und legen ihn im Portfolio ab.

## Ausklang: Entspannungsübung



- + Erklären Sie den Lernenden, dass unsere Atmung unser Wohlbefinden beeinflusst. Wenn wir viel Stress haben, atmen wir oft flach und schnell. Wenn wir tief und ruhig atmen, können wir uns auch leichter entspannen.
- + Bieten Sie an, zusammen mit den Lernenden eine Atemübung durchzuführen, die ihnen hilft, sich in stressigen Situationen eine kleine Erholungspause zu gönnen und die sie immer und überall durchführen können. Betonen Sie, dass die Übung freiwillig ist.
- + Lüften Sie vor der Übung den Raum und bitten Sie die Lernenden, sich bequem, aber aufrecht hinzusetzen oder hinzustellen. Enge Kleidung darf gelockert werden.
- + Bitten Sie die Lernenden, sich auf ihr Atmen zu konzentrieren, aber so zu atmen, wie sie es normalerweise auch machen.
- + Leiten Sie die Lernenden nun dazu an, langsam durch die Nase einzuatmen, bis die Lungen sich gefüllt anfühlen und danach ebenso langsam durch die Nase auszuatmen. Beim Ausatmen sollen sie in Gedanken ein mehrsilbiges Wort aussprechen. Zum Beispiel „Ruhe“. Die Sprache ist dabei egal. (Quelle: Wagner-Link, A. „Der Stress“, TK-Broschüre 2012, TK-CD Atementspannung, 2014)
- + Wenn Sie noch Zeit haben, fragen Sie die Lernenden nach weiteren Entspannungsübungen, die sie selbst durchführen und der Gruppe zeigen wollen.

### TIPP

Die Erkenntnis aus dieser Einheit kann auf Flipchart festgehalten und im Klassenzimmer aufgehängt werden. Wählen Sie eine Formulierung, dem Sprachstand der Lernenden entsprechend. **Wenn ich weiß, was mir guttut, kann ich für meine Balance sorgen.**

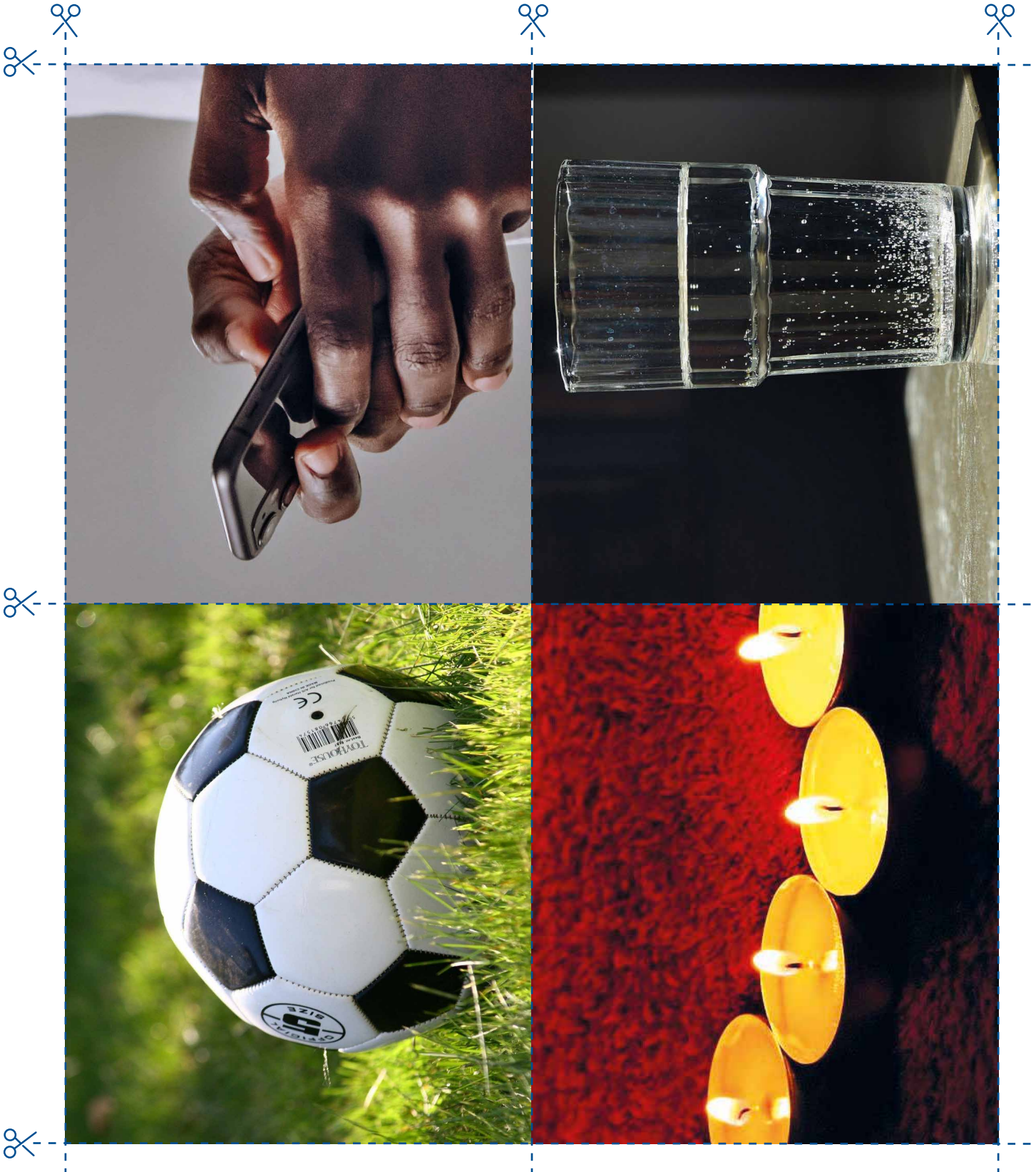
### TIPP

→  Eine vertiefte Beschäftigung mit Entspannungsübungen bietet das Modul „Gefühle und Stress in Schule und Arbeit – Achtsamkeit und Entspannung“.

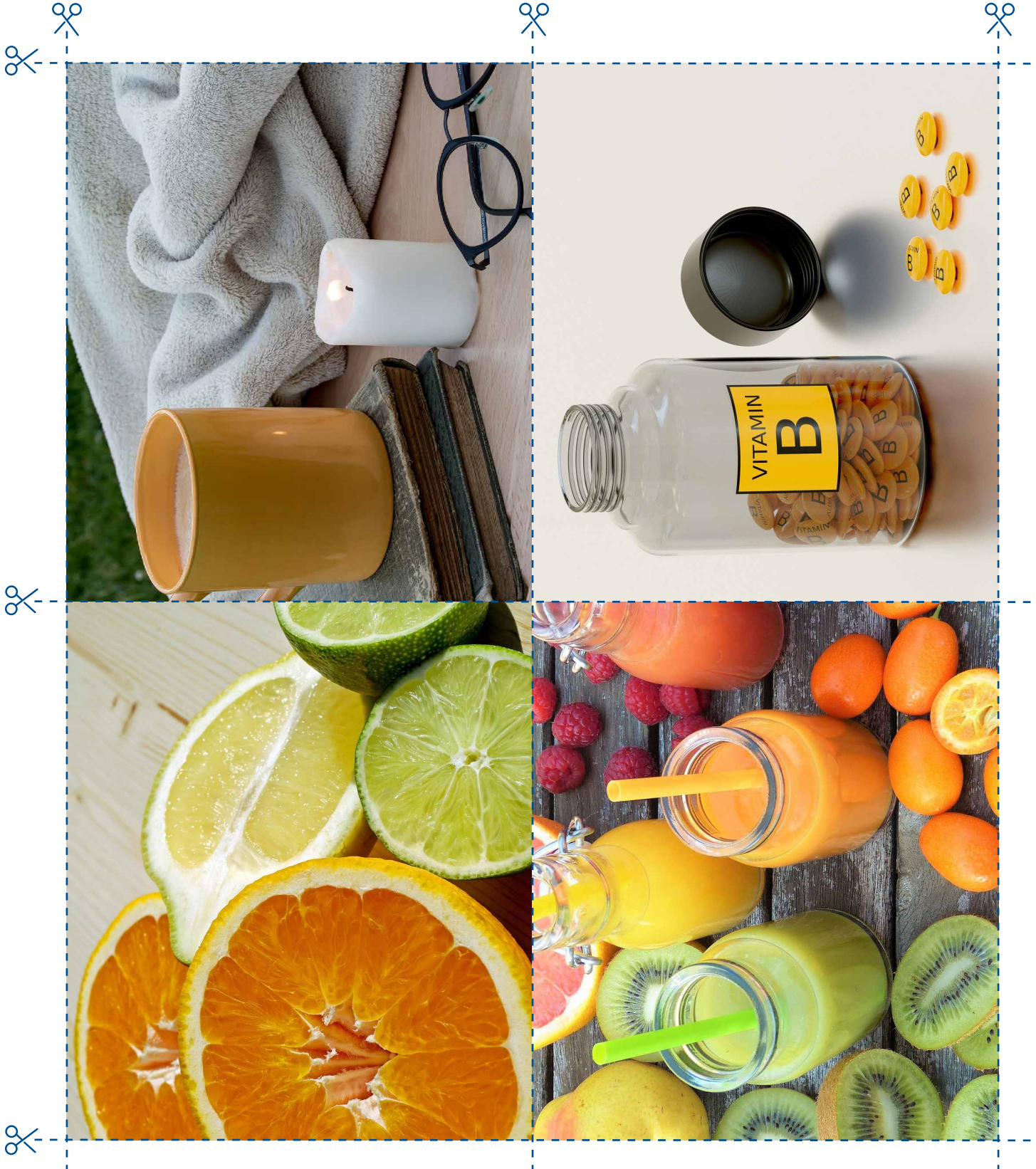




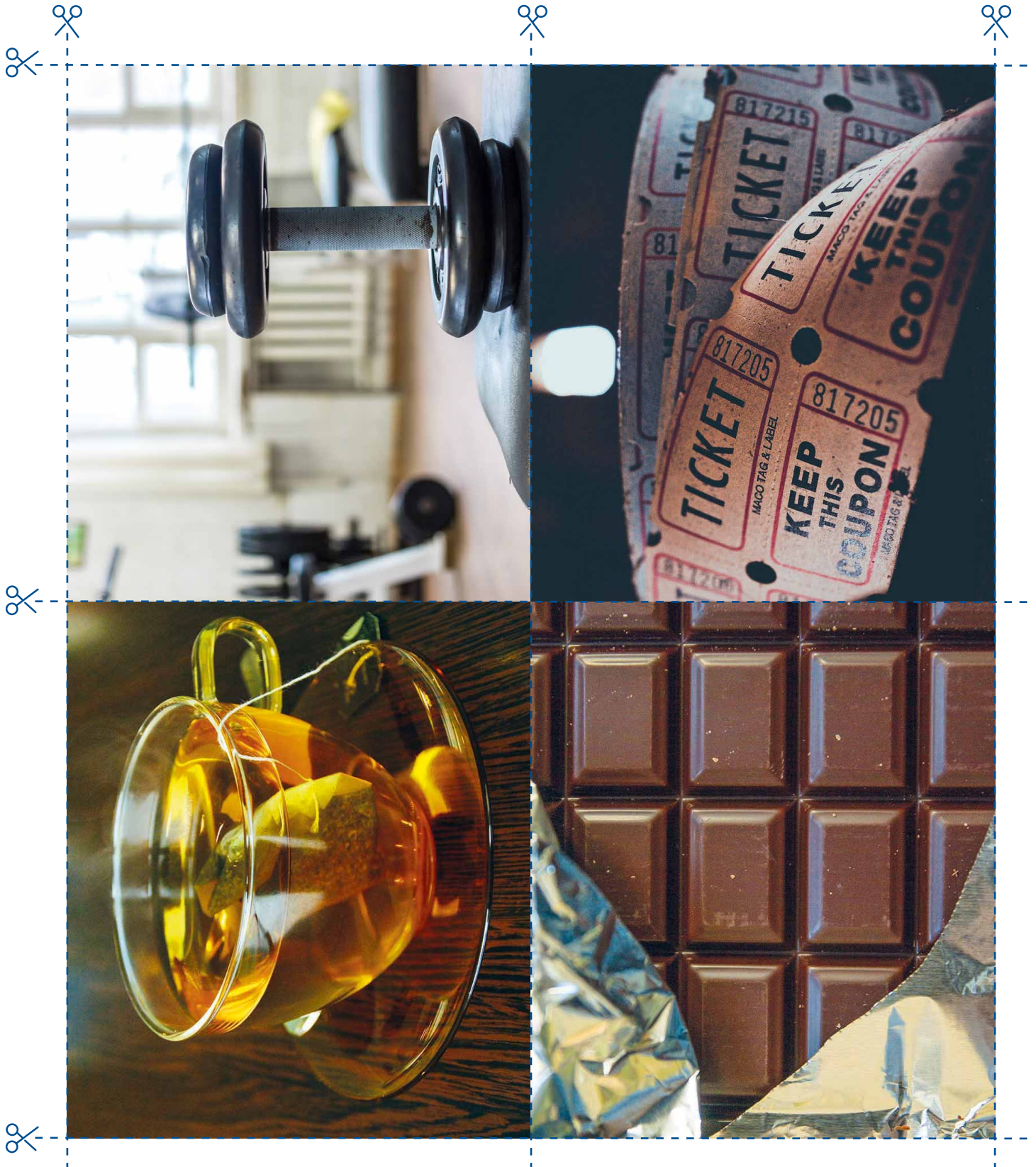
## MATERIAL 1



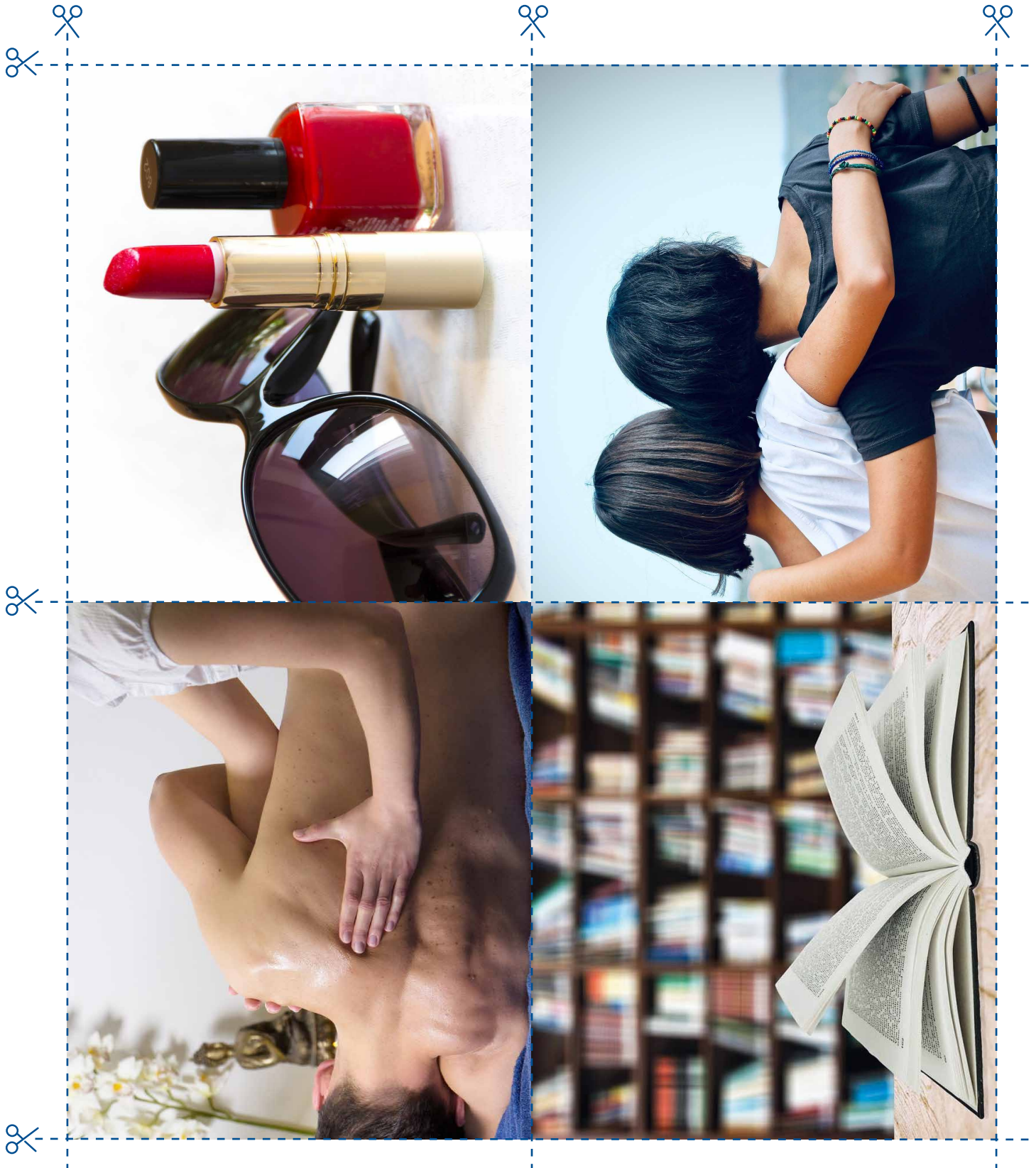


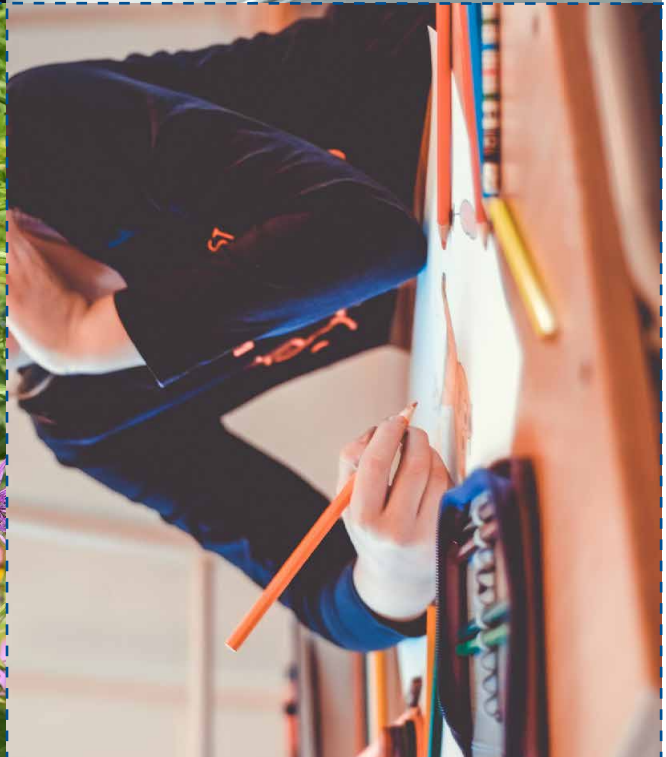
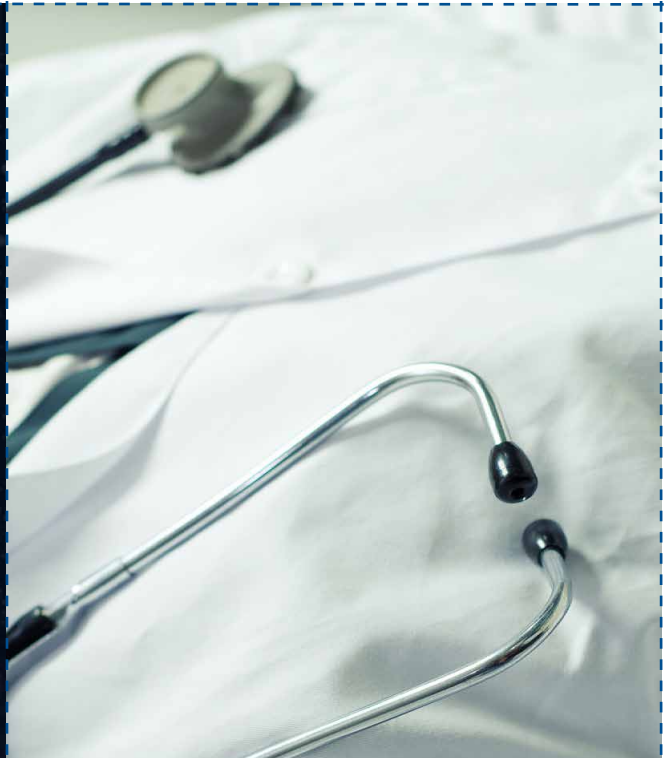










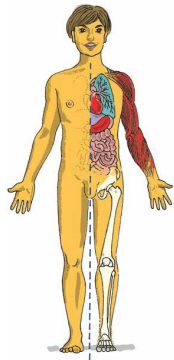




## MATERIAL 2



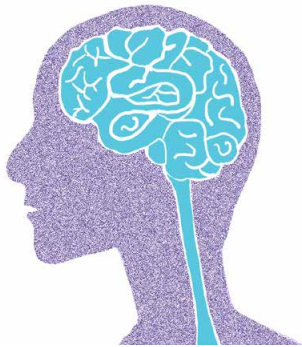




**Körper**



**Umwelt**



**Geist**



**Ernährung**



**Seele**



**Bewegung**

## MATERIAL 3

### 1a. Lies.

Jeder Mensch muss selbst herausfinden, was ihm guttut und was er braucht, um sich fit und gesund zu fühlen.

Damit ich mich wohlfühle, muss ich für mich selbst sorgen. Wenn mein Körper, mein Geist und meine Seele im Gleichgewicht sind, geht es mir gut. Wer längere Zeit nicht im Gleichgewicht ist, kann davon krank werden.

### 1b. Das hilft mir persönlich, damit ich mich gut fühle:

Für meinen Körper:

---



---

Für meinen Geist:

---



---

Für meine Seele:

---



---

Darauf will ich in nächster Zeit besonders achten:

---



---

### 2. Checkliste



Ich weiß, was mir guttut.			
Ich weiß was „Balance zwischen Körper, Geist und Seele“ bedeutet.			
Ich versuche, mich gut um mich selbst zu kümmern.			
Ich weiß, dass jede*r etwas anderes braucht, um sich gut zu fühlen.			

**Impressum:**

© SchlaU-Werkstatt für Migrationspädagogik gGmbH, 2022  
[www.schlau-werkstatt.de](http://www.schlau-werkstatt.de)

**Konzept:** Nina Hille, Anja Kittlitz, Stefanie Studnitz, Melanie Weber

**Autorin:** Eva Gahl

**Projektsteuerung und Redaktion:** Stefanie Studnitz und Melanie Weber

**Grafisches Konzept:** Christina Knauer, München

**Satz:** Tim Schulz, Mainz

**Illustration:** Stefanie Studnitz

**Bildquellennachweis:** Smartphone © cottonbro auf Pexels; Wasserglas © ulleo auf Pixabay; Fußball © AnnRos auf Pixabay; Kerzen © klimkin auf Pixabay; Decke und Tasse © Myriams-Fotos auf Pixabay; Vitamin B © MasterTux auf Pixabay; Zitrusfrüchte © Couleur auf Pixabay; Smoothies © silviarita auf Pixabay; Hantel © photochur auf Pixabay; Ticket © igorovskyannykov auf Pixabay; Teetasse © congerdesign auf Pixabay; Schokolade © jackmac34 auf Pixabay; Lippenstift von PhotoMIX-Company auf Pixabay; Freundschaft © Luisella Planeta Leoni auf Pixabay; Massage © whitesession auf Pixabay; Buch © gerald auf Pixabay; Beten © doughtepro auf Pixabay; Stethoskop © orzalaga auf Pixabay; Blumenwiese © Capri23auto auf Pixabay; Lernen © Juraj Varga auf Pixabay

Text und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt.

Das Material kann in Schulen zu Unterrichtszwecken vergütungsfrei vervielfältigt werden.