



Programm Stark fürs Leben von «Schule bewegt», © Crunch

BNE und Gesundheitsförderung | CHARLOTTE DURGNAT

Alle in Bewegung! Wenn BNE und Gesundheitsförderung ihre Kräfte bündeln

Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) und Gesundheitsförderung verfolgen dieselben Ziele und können daher zusammenarbeiten, um die Gesundheit von Mensch und Natur zu gewährleisten. Der Sportunterricht in der Schule ist eine ideale Gelegenheit, um diese Allianz zu verwirklichen.

Seit mehr als einem Jahr verändert die Covid-19-Pandemie unseren Lebensrhythmus und unsere Lebensgewohnheiten. Gesundheit ist mehr denn je zu einem zentralen Faktor in unserem Alltag geworden und zwingt uns, uns anzupassen. Rausgehen, frische Luft schnappen und sich bewegen zum Beispiel erfordern jetzt besondere Aufmerksamkeit. Da wir uns verstärkt mit unseren Bedürfnissen in Bezug auf unsere physische und psychische Gesundheit auseinandersetzen, fühlen wir ein gewisses «Bedürfnis nach Natur» (Besoin de nature, Espinassous, 2014). Das ermutigt uns, öfter in die freie Natur zu gehen. Es ist mittlerweile erwiesen, dass der Zustand unserer Umwelt die körperliche (Lunge, Hormone usw.), psychische (Stress usw.) und soziale (Interaktionen usw.) Gesundheit beeinflusst. Interessanterweise zeigen Studien in dieser Zeit des Halbeingesperrtseins, dass eine naturnahe Umgebung (unverschmutzt, mit abwechslungsreichen Landschaften usw.) die Menschen zu mehr Aktivitäten im Freien motiviert und den Alltagsstress reduziert (BAFU/BAG, 2019).

Ausflüge und Spiele im Freien, die Natur und Bewegung miteinander verbinden, sind für Kinder nicht nur zur Stärkung ihrer Gesundheit besonders förderlich, sondern sie verbessern auch «von innen heraus» das Verständnis der Wechselbeziehungen zwischen unseren Lebensgewohnheiten und der Qualität unserer Gesundheit und jener der Umwelt. So kann die Schule ein

privilegierter Ort sein, um diese Beziehung zur Natur von klein auf und regelmässig zu erleben. Es geht darum, die Gesundheit in ihrer Gesamtheit zu betrachten und zu verstehen – die eigene, aber auch die der anderen und aller Lebewesen.

Eine fruchtbare Zusammenarbeit

Durch das Verständnis der systemischen Zusammenhänge zwischen unserer Umwelt, unserer Gesundheit und unseren individuellen und kollektiven Handlungen fördern sowohl die Ansätze von BNE als auch die der Gesundheitsförderung Prinzipien, die für das Wohlbefinden von Mensch und Natur langfristig von wesentlicher Bedeutung sind. Hinter diesen beiden sich überschneidenden Perspektiven stehen also gemeinsame Ziele und ein gemeinsames Bedürfnis: die Persönlichkeit der Schulkinder so zu entwickeln, dass sie sich um ihre eigene Gesundheit und die ihrer Umgebung kümmern können. So tragen pädagogische Prinzipien wie Partizipation, Lernen durch Forschen, systemisches Denken, Gleichberechtigung der Geschlechter sowie der Erwerb von psychosozialen oder methodischen Kompetenzen ebenso zur BNE wie zur Gesundheitsförderung bei.

Bewegung und Sport beispielsweise, die in einem nicht wettbewerbsorientierten Geist und im Freien ausgeübt werden, helfen bei der Entwicklung der Feinmotorik, dem Abbau von Stress und Angst, der Verbesserung des emotionalen Bewusstseins und der Entwicklung von Teamgeist, während gleichzeitig der Reichtum der Natur entdeckt wird. Das Programm «Schule bewegt» von Swiss Olympic hat zum Beispiel unter dem Motto «Stark fürs Leben» eine Reihe von Übungen entwickelt, die Aktivitäten zur Entwicklung der psychosozialen Fähigkeiten der

Schülerinnen und Schüler und zur Steigerung ihres Körperbewusstseins anbieten. Auch Simone Sturm, Dozentin an der Pädagogischen Hochschule Bern (PHBern), will diese Verknüpfung von Gesundheit und BNE im Unterricht durch Sportunterricht verstärken (siehe untenstehendes Interview).

Eine Chance, die Welt zu verändern

Die aktuelle Pandemie stellt sowohl in Bezug auf die physische als auch auf die psychosoziale Gesundheit ein schwieriges Klima dar: Lockdown, persönliche und berufliche Beziehungen auf Distanz und der massive Einsatz von Technologien zum Lernen, Arbeiten und Treffen schaffen neue Konsumbedürfnisse und -muster. Diese sind allerdings nicht immer der persönlichen und allgemeinen Gesundheit aller Lebewesen zuträglich. Doch die Gesundheitssituation bietet auch neue Chancen. Während sie uns zu sozialer Distanz gezwungen hat, hat sie uns auch erlaubt, der Natur näherzukommen und sich jederzeit und überall zu bewegen. In der Schule haben viele

Lehrpersonen diese Zeit genutzt, um das «Klassenzimmer» als Raum zu überdenken und nach aussen zu öffnen, um den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit zu geben, hinauszugehen, sich zu bewegen und der Natur näherzukommen. Dabei lernen sie mit dem eigenen Körper und integrieren diese wechselseitigen Verbindungen durch Erfahrung mit der sozialen und natürlichen Umgebung. Der Sportunterricht bringt ganz offensichtlich Bewegung in die Schule, aber die Allianz zwischen BNE und Gesundheitsförderung kann durch alle Fächer gestärkt werden. Wir müssen unseren Lebensstil und die Art und Weise des Umgangs mit unserer Gesundheit überdenken, um die Welt nachhaltig zu verändern.

BNE und Gesundheit im Sportunterricht

In diesem Gespräch zeigt Simone Sturm, Dozentin an der Pädagogischen Hochschule Bern (PHBern), die Möglichkeiten auf, die der Sport zur Stärkung der Verbindung zwischen BNE und Gesundheitsförderung bietet.

Was motiviert Sie, BNE im Sportunterricht zu fördern?

BNE hat laut Lehrplan 21 viele und vielfältige Facetten, die über den bekannten ökologischen Anspruch hinausgehen (...). Es gibt unzählige verwandte Bereiche, die den Sportunterricht direkt oder indirekt prägen. Die Themen Gleichstellung und Gesundheit sind meiner Meinung nach besonders wichtig (...). Im täglichen Unterricht beobachte ich, dass die Mädchen im Sportunterricht nicht ihre Lieblingsaktivitäten wählen, sondern Fussball oder andere Ballspiele, um die Wünsche der Mehrheit der Klasse zu befriedigen (...). Auch die Gesundheit zählt zu meinen Hauptanliegen: eine gute Beziehung zu seinem Körper aufzubauen und zu pflegen, ihn als ein Gut zu schätzen, das man sich selbst gibt, und die Freude an körperlicher Aktivität ein Leben lang zu fördern, sind wichtige Punkte.

Was empfehlen Sie, um diese Aspekte zu fördern? Haben Sie positive oder interessante Erfahrungen ausserhalb der Schule gemacht, insbesondere in der Natur?

Im aktuellen Pandemiekontext gibt es klare Vorteile für einen nachhaltigen Lebensstil und Sportunterricht, der nicht auf kurzlebigen Trends und ressourcenintensiven Aktivitäten basiert. Kinder und Jugendliche sind gerne in der Natur unterwegs, sei es beim Spielen im Wald, bei Ausflügen aufs Land oder einfach bei sportlichen Aktivitäten wie (...) Velofahren auf dem Schulhof. In der Arbeitswelt und im Bildungswesen bleibt oft nicht genug Zeit für diese Aktivitäten. Doch diesen wird immer grössere Aufmerksamkeit zuteil. Viele Lehrpersonen ent-

decken die Natur wieder und lassen ihre Schülerinnen und Schüler an der frischen Luft Sport treiben – quasi als Antwort auf die zunehmende, durch die Pandemie verstärkte Digitalisierung (...).

Was sollten diese Unterrichtsstunden für die Schülerinnen und Schüler idealerweise leisten?

Sie sollen zu einer friedlichen Welt beitragen, die Mädchen und Jungen gleiche Chancen bietet. Sie leben gesund in einer reichen Artenvielfalt und bewegen sich im Einklang mit ihrem Körper (...). Das sind Ideale, die den Grundstein für eine nachhaltige Entwicklung legen. Alle Fächer, und insbesondere der Sport, können dazu beitragen, diese Ziele der Gesundheitsförderung zu erreichen. Verschiedene Übungen sollen die Geschlechterdimension und die interkulturelle Vielfalt durch eine allgemein verständliche Körpersprache gewährleisten. Gruppenaktivitäten fördern zudem die soziale Integration.

Quellen:

- éducation21 (2018). Éducation en vue d'un développement durable et promotion de la santé : des liens prometteurs. Bern: éducation21
- Espinassous, Louis (2014). Besoin de nature. Santé physique et psychique. Saint-Claude-de-Diray: Verlag Hesse
- Hayoz Etter, Claire, und Balsiger, Jörg (2017). Santé et environnement, un tandem éducatif prometteur. Genf: Universität Genf.
- Kickbusch, Ilona (2010). Les bases conceptuelles de la promotion de la santé et l'agenda du développement durable. In Triggering Debate – The Food System: a prism of present and future challenges for health promotion and sustainable development. Bern: Gesundheitsförderung Schweiz
- BAFU/BAG (Veröff.) (2019). Environnement et santé en Suisse. Une relation aux multiples facettes. État de l'environnement, n° 1908. Bern: Bundesamt für Umwelt und Bundesamt für Gesundheit
- Schulnetz21 (sd.). Dossier Santé et Environnement. Unter der Web-Adresse www.schulnetz21.ch/gesundheit/umwelt-und-gesundheit
- Swiss Olympic (sd.). «Schule bewegt». Übungen Stark fürs Leben. Unter der Web-Adresse www.schulebewegt.ch/de/specials-sets/Stark-fuers-Leben