

daktylos

Sommer 2019 · 24. Jahrgang



GESUNDHEIT



0,- Euro Girokonto¹ vom Sieger für Gewinner



- ✓ **Bundesweit kostenfrei Geld abheben**
an allen Geldautomaten der BBBank und
unserer CashPool-Partner sowie an den
Kassen vieler Verbrauchermärkte
- ✓ **Einfacher Kontowechsel**
in nur 8 Minuten
- ✓ **BBBank-Banking-App**
mit Fotoüberweisung, Geld senden und
anfordern (Kwitt) und mehr...
- ✓ **Attraktive Vorteile**
für den öffentlichen Dienst



Jetzt informieren

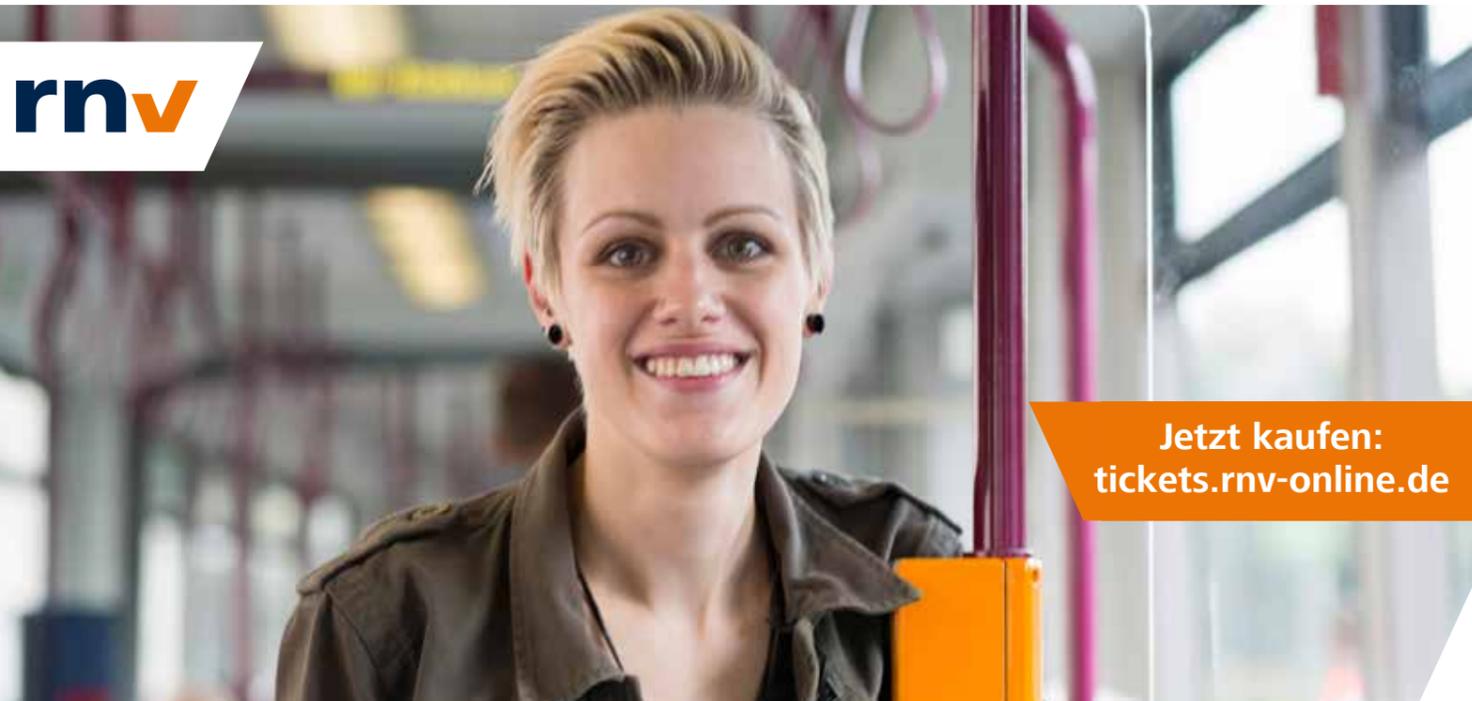
BBBank-Filiale Heidelberg – Bismarckstraße
Bismarckstraße 17, 69115 Heidelberg
Telefon 0 62 21/53 72-0
oder auf www.bbbank.de/sieger



www.bbbank.de/termin



¹ Voraussetzungen: Girokonto mit Gehalts-/Bezügeingang, Online-Überweisungen ohne Echtzeit-Überweisungen; Genossenschaftsanteil von 15,- Euro/Mitglied.



Jetzt kaufen:
tickets.rnv-online.de

Fahr mit dem Semester-Ticket!

Ein halbes Jahr mit den Bussen und Bahnen der rnv
zur Vorlesung und zur nächsten Party.

Mitglied im  VRN

daktylos

BILDUNGSWISSENSCHAFTLICHES MAGAZIN
DER PÄDAGOGISCHEN HOCHSCHULE HEIDELBERG

GESUNDHEIT

SOMMER 2019





GESUNDHEIT



- | | |
|--|--|
| <p>INTRO</p> <p>5 EDITORIAL</p> <p>6 PRÄVENTION, GESUNDHEIT: BILDUNG
Gesundheit - ein Kernelement der bildungswissenschaftlichen Hochschule</p> <p>FORSCHUNG . LEHRE . STUDIUM</p> <p>8 INDIVIDUUM UND LEBENSWELT IM FOKUS
Prävention und Gesundheitsförderung: Grundlagen und aktuelle Ansätze</p> <p>10 CLEVER SITZEN
Praxisnahe Broschüren-Reihe zum Thema Sitzunterbrechungen im Unterricht</p> <p>12 INKLUSION UND GESUNDHEIT
Taubblindheit als Herausforderung: Ein Gespräch mit Sonderpädagogin Prof. Dr. Andrea Wanka</p> <p>15 WENN DIGITALE ANGEBOTE ZUR SUCHT WERDEN
Das Präventionsprogramm PROTECT hilft betroffenen Kindern und Jugendlichen</p> <p>16 VOR ALLEM: MEHR ZEIT FÜRS STUDIUM
Maßnahmen der Hochschule für Studierende mit chronischen Erkrankungen</p> <p>18 EXPERTEN FÜR DEN GESUNDHEITSEKTOR
Bachelorstudiengang „Prävention und Gesundheitsförderung“</p> <p>PROJEKT KOPF-STEHEN</p> <p>20 DIE HOCHSCHULE STEHT KOPF!
Kooperationsprojekt Kopf-Stehen unterstützt bewegungsaktives Lernen und Lehren</p> | <p>22 LEICHT BEWEGT
Innovatives Programm für mehr Bewegung im Büroalltag</p> <p>23 BEWEGUNG IM CURRICULUM
Aktivierende Schul- und Unterrichtsgestaltung in der Lehre verankert</p> <p>24 SEMINARWIESE ERÖFFNET
Unterricht im Freien gestalten: Ergebnisse eines interdisziplinären Projekts</p> <p>GESUNDHEITSMANAGEMENT</p> <p>28 GESUNDE HOCHSCHULE ALS TEAMWORK
Angebote des Betrieblichen Gesundheitsmanagements für individuelles Verhalten und Arbeitsumwelt</p> <p>30 ACHTSAMKEIT AM ARBEITSPLATZ
Gesundheitliche Risiken in der Arbeitswelt reduzieren</p> <p>31 AN DIE PEDALE, FERTIG, LOS!
Kooperation mit dem Fahrradverleihsystem nextbike</p> <p>32 STICHWORT: PCB
Raumnot und Schadstoffe am Bau als institutionelle Herausforderung: Eine Dokumentation</p> <p>SPORT . ERNÄHRUNG . NACHHALTIGKEIT</p> <p>36 VIEL MEHR ALS NUR SPORT
Hochschulsport fördert individuelles Wohlbefinden und sozialen Zusammenhalt</p> <p>38 GENUSS UND GEMEINSCHAFT
Esskultur in der Schule entwickeln</p> <p>40 GESUND DURCH MÄSSIGUNG
Individuelle Bildungsprozesse als Kraft gegen einen exzessiven Lebensstil</p> |
|--|--|

Editorial «

Liebe Leserinnen und Leser,

Gesundheit ist en vogue. Ob in den globalen Fridays for Future-Demonstrationen oder beim Schwätzchen mit dem Nachbarn: Das kollektive wie individuelle Wohlergehen berührt die Gemüter. Das verwundert gerade hinsichtlich des Klimawandels nicht. Denn seine Auswirkungen tangieren Gesundheit in ihrem definitorischen Kern: Sie ist, angelehnt an die phänomenologische Sozialtheorie von Alfred Schütz, „fraglos gegeben“. Solange man sie „hat“, wird sie nicht thematisiert - das passiert erst, wenn sie bedroht wird oder eingeschränkt ist. Gesundheit ist also ein Alltagszustand, der weit mehr meint als das Fehlen von Krankheit.

Ist aber diese Fraglosigkeit von Gesundheit im Alltagsleben noch gegeben? Ist Gesundheit im Zuge zunehmender Aufklärung über Entstehungsfaktoren von Klimawandel oder auch Volkskrankheiten nicht zur sozialen und persönlichen Verpflichtung geworden? Die Zahlen sprechen für sich: Die Gesundheitsausgaben in Deutschland beliefen sich im Jahr 2017 auf 375,6 Milliarden Euro oder 4.544 Euro je Einwohner, das entspricht

11,5 Prozent des Bruttoinlandsprodukts. Laut Statistischem Bundesamt sind die Ausgaben allein 2017 und 2018 insgesamt rund acht Prozent gestiegen.

Das Gesundheitsdenken hat die Alltagsbereiche des gesellschaftlichen Lebens durchdrungen. Manche sehen diese Entwicklung kritisch und sprechen von der zunehmenden Kontrolle eigenverantworteter Lebensgestaltung und der überbordenden Medikalisierung von bewährten Routinen.

Im vorliegenden **daktylos** wird eine andere Sichtweise vertreten: Individuelle Gesundheit ist ein wichtiger Baustein gesellschaftlichen Handelns - und bedarf deshalb der Förderung auf möglichst vielen Ebenen. Vor diesem Hintergrund werden zunehmende Gesundheitsbildung und differenzierte Public-Health-Maßnahmen als Chance begriffen. Die Pädagogische Hochschule Heidelberg bündelt hier viel Know-how aus unterschiedlichen Fachdisziplinen: Wie dieses fruchtbar gemacht wird, zeigt das vorliegende Magazin an aktuellen Projekten auf.

Birgitta Hohenester-Pongratz

- 41 MENTAL STARK IN DER REHA
Heidelberger Kompetenztraining unterstützt Menschen mit Herzerkrankungen
- 42 AUF AUGENHÖHE
Bei den Special Olympics geht es um gemeinsamen Sport und gesellschaftliche Teilhabe
- 43 IMPULSGEBER FÜR GUTEN SCHULSPORT
Weiterbildung: Heidelberger Sportlehrerseminar mit aktuellen Themen des Sportunterrichts

NACHGEFRAGT!

- 45 DREI FRAGEN AN ...
... Prof. Dr. Jens Bucksch, Mitglied im baden-württembergischen Stiftungsbeirat für gesundheitliche Prävention
- 46 GESUND PROMOVIEREN
Ein Gespräch mit Prof. Dr. Christian Spannagel, Dr. Nicole Flindt und Regina Bedersdorfer
- 50 MEHR ZUM THEMA ...
... Gesundheit an der Hochschule. Kontakte, Projekte und Literatur
- 50 IMPRESSUM





PRÄVENTION, GESUNDHEIT: BILDUNG

Gesellschaftlich und auf individueller Ebene rückt der Aufbau einer ganzheitlich verstandenen Gesundheit – also nicht nur die Vermeidung von Krankheit – immer mehr in den Fokus. Für eine bildungswissenschaftliche Hochschule gehört Gesundheit deshalb zu ihrem konzeptionellen Kern, wie der vorliegende *daktylos* an vielen Projekten veranschaulicht.

TEXT HANS-WERNER HUNEKE

Was ist ‚Gesundheit‘? Wenn man die Bedeutung solch eines vielschichtigen Begriffs klären möchte, hilft es manchmal, nach dem Antonym zu fragen. Ist Gesundheit das Gegenstück zu ‚Krankheit‘? Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit, das wäre ein eher enges Begriffsverständnis, das auf Genesung und Heilung verweist, auf die Aufgaben der Medizin. Gesundheit ist aber mehr als das, viel mehr. Die vorliegende Ausgabe 2019 des Hochschulmagazins *daktylos* zeigt das ganz konkret, sie lässt sich als eine Entfaltung eines umfassenden Verständnisses von ‚Gesundheit‘ lesen und zugleich als sehr lebendige alternative Form der Begriffsbestimmung.

HEIDELBERGER ZENTRUM FÜR PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Gesundheit ist zu einem der zentralen Konzepte für die Päd-

agogische Hochschule Heidelberg geworden. Es wird zunehmend bei den Kernaufgaben in Forschung, Lehre und Transfer sichtbar, aber auch in den akademischen und administrativen Strukturen bis hin zur baulichen Planung. Der Senat hat im Juli 2018 das „Heidelberger Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung“ (HD:ZPG) eingerichtet, das inzwischen seine Arbeit aufgenommen hat und die Expertise auch querschnittsartig durch die ganze Hochschule zusammenführt und bündelt. Tatkräftig wirken hier viele Hochschulmitglieder zusammen. Als Direktor wurde Dr. Jens Bucksch ernannt, Professor für Prävention und Gesundheitsförderung. Er wird unterstützt durch die stellvertretende Direktorin Dr. Katja Schneider, Professorin für Ernährung, Gesundheit und ihre Didaktik. IM HD:ZPG sind schon jetzt Forschungsprojekte angesiedelt, hier ist der bereits bewährte Bachelorstudiengang Prävention und Gesundheits-

förderung modernisiert worden und hier wird dieses Studienprogramm weiterentwickelt. Darüber hinaus ist Prävention auch Querschnittskompetenz in allen Lehramtsstudiengängen.

Das HD:ZPG ist Ausgangspunkt zahlreicher Brücken, die in die an der Hochschule vertretenen Disziplinen führen. Viele weitere thematische Brücken werden im *daktylos* 2019 vorgestellt.

VIELE THEMISCHE BRÜCKEN

So wird in der Psychologie die Internetsucht erforscht und es werden Strategien zur Prävention dieser Sucht konzipiert und erprobt. In der Erziehungswissenschaft wird ein traditionsreicher Gedanke, der der Mäßigung, neu reflektiert und auch in den Zusammenhang eines umfassenden Verständnisses von Gesundheit gestellt. Das Fach Alltagskultur und Gesundheit erarbeitet Vorschläge zur Schulverpflegung. Im Fach Sport wurde das „Heidelberger Kompetenztraining zur Entwicklung mentaler Stärke“ (HKT) entwickelt, es wird zahlreichen Partnern auch außerhalb der Hochschule zur Verfügung gestellt. Mit dem Projekt „Clever sitzen“ weist der Sport auf die gesundheitliche Problematik von langen Phasen des Sitzens im Schulunterricht hin und zeigt in Broschüren mit konkreten Praxisanweisungen, wie ‚bewegte Schule‘ aussehen kann. Im „SportlehrerInnenseminar“ finden Alumni und Alumnae der Hochschule und andere Lehrkräfte ein traditionsreiches Angebot zur Lehrkräftefortbildung. Diese Beispiele zeigen zugleich, wie die Hochschule gesellschaftliche Bedarfe aufnimmt, Lösungskonzeptionen entwickelt und an die Gesellschaft zurückgibt. Ein privilegierter Ort dafür ist das Transferzentrum, das den gesellschaftlichen Dialog zum Thema Gesundheit im Projekt „TRANSFER TOGETHER“ mit einem eigenen Teilprojekt führt.

KOPF-STEHEN IN LEHRE UND VERWALTUNG

Viele Faktoren, die Gesundheit stärken können, sind im Setting der (all-)täglichen Lebensumgebungen anzutreffen. Für Studierende, Lehrende, Forschende und Mitarbeiterinnen sowie Mitarbeiter gehört dazu auch ihre Arbeits- und Lernwelt in der eigenen Hochschule. Die attraktiven Angebote des Hochschul- und des Mitarbeitersports finden hier schon lange eine hohe Nachfrage und eine aktive Beteiligung als willkommene Fenster im Alltag. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) und das Studentische Gesundheitsmanagement (SGM), die in den letzten Jahren auch mit Projektunterstützung durch die Techniker Krankenkasse aufgebaut werden konnten, tragen diesen Ansatz nun aber noch unmittelbarer auch in den Alltag hinein.

Das Projekt „Kopf-Stehen“ bringt buchstäblich Bewegung in die Lehre und zeigt, wie langes Sitzen in den Lehrveranstaltungen vermieden und dabei hochschuldidaktische Ideen umgesetzt werden können. „Kopf-Stehen“ und „Bewegte Pause“ bringen solche Impulse auch in die Dienstzimmer von Wissenschaft und Verwaltung. Unterstützt werden sie, wo gewünscht, mehr und mehr von einer Möblierung mit höhenverstellbaren Tischen, mit Stehpulten, einer flexiblen Ausstattung des „Design Thinking-Raums“ im Transferzentrum, einem als „Stehlabor“ eingerichteten Seminarraum und künftig mit dem im Aufbau befindlichen „Active Learning Center“.

DRAUSSEN LERNEN UND ARBEITEN

Zur Lern- und Arbeitsumgebung der Hochschule gehören auch ihre Außenflächen. Es wurde eine Konzeption zur Nutzung der Außenflächen erarbeitet, begleitet von ersten bereits realisierten Maßnahmen wie Pauseninseln im Außengelände und der „Seminarwiese“, einem grünen Seminar-„Raum“ an der frischen Luft.

Eine besondere Herausforderung stellt ein Studium für Studierende mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen dar. Eine auch individuell flexiblere Gestaltung des Studiums und mehr Zeit zum Lernen und Studieren können dazu beitragen, Nachteile und Benachteiligungen zumindest teilweise auszugleichen und Gesundheit zu stärken.

Eine gesunde Lern- und Arbeitsumgebung erfordert auch Gebäude, die von gesundheitlichen Beeinträchtigungen frei sind. Hier hat sich die Hochschule mit einer Problemlage auseinandergesetzt, die aus den 70er Jahren stammt. Das Gebäude Im Neuenheimer Feld 561/562 ist mit Bauschadstoffen, insbesondere mit PCB, belastet. Zwar wurden die wichtigsten Primärquellen dieser Schadstoffe jetzt beseitigt, es besteht aber weiterhin eine Belastung, die nur durch die dringend erforderliche vollständige Sanierung der beiden Gebäude beseitigt werden kann. Mit einem ersten Bauabschnitt wird in Kürze begonnen.

GESUNDHEIT ALS KONZEPTIONELLER KERN

Die Beiträge im *daktylos* 2019 zeigen, wie facettenreich sich ein Konzept von Gesundheit als einem „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens“ (WHO) an der Hochschule präsentiert. Wenn man dem Begriff der Pathogenese den der Salutogenese gegenüberstellt, rücken der Aufbau von Wohlbefinden und ganzheitlich verstandener Gesundheit, nicht nur die Vermeidung von Krankheit, als eine zentrale Aufgabe in den Fokus – gesellschaftlich, in der Institution Hochschule und auf individueller Ebene. Als Ressourcen, die das fördern können, gelten neben einem begünstigenden politischen und sozialen Rahmen auch persönliche Fähigkeiten und Überzeugungen wie ein autonomer Zugang zum Verstehen der Welt, Selbstwirksamkeitserwartung, Sinnhaftigkeit und Kohärenzerfahrung. So betrachtet, wird die unmittelbare Nähe zum Begriff der Bildung erkennbar. Für eine bildungswissenschaftliche Hochschule gehört Gesundheit deshalb zu ihrem konzeptionellen Kern.



DR. HANS-WERNER HUNEKE, Professor für deutsche Sprache und ihre Didaktik, ist seit 2015 Rektor der Hochschule.

TEXT JENS BUCKSCH

INDIVIDUUM UND LEBENSWEIT IM FOKUS



Prävention und Gesundheitsförderung zielen auf die Steigerung der Lebensqualität von Menschen durch eine Verbesserung ihrer Gesundheit. Der Beitrag zeigt Grundlagen und aktuelle Ansätze dieser wissenschaftlichen Disziplin auf, die auch im gleichnamigen Studiengang vermittelt werden.

Es gibt eine Fülle an Definitionen von Gesundheit und Krankheit. Diese sind nicht zuletzt abhängig vom Betrachtungswinkel der zugrundeliegenden wissenschaftlichen Disziplin. Ob Gesundheit etwa als Störungsfreiheit, Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, ein Gleichgewichtszustand oder als flexibles Integrieren von Belastungen verstanden wird, soll in diesem Beitrag nicht geklärt werden. Hier geht es vielmehr um die wissenschaftlichen Grundlagen und Perspektiven von Prävention und Gesundheitsförderung, um Konzepte zur Verbesserung von Gesundheit und Lebensqualität, zur Verringerung von Krankheit und um den medizinischen und pflegerischen Versorgungsbedarf einordnen zu können. Diese im Folgenden aufgezeigten Perspektiven sind auch zentraler Vermittlungsgegenstand des Studiengangs Prävention und Gesundheitsförderung an der Hochschule.

GESUNDHEITSWISSENSCHAFTEN ALS BEZUGSRAHMEN

Prävention und Gesundheitsförderung sind als forschungsbezogenes Anwendungsfeld der Gesundheitswissenschaften (Public Health) zu verstehen. Diese wiederum beschäftigt sich mit Ansätzen und deren praktischer Umsetzung, wie Krankheiten verhindert und das Leben verlängert, wie physische und psychische

Gesundheit gefördert werden können. Dabei wird auch auf die gerechte Verteilung und effiziente Nutzung der vorhandenen Ressourcen fokussiert. Diese historisch schon früh etablierten Ziele versuchen Gesundheitswissenschaften für alle Menschen, unabhängig von Variablen wie Geschlecht, Herkunft, Einkommen etc., zu erreichen. Die Gesundheitswissenschaften arbeiten multidisziplinär sowie anwendungsbezogen und sind auf die integrative Zusammenarbeit unterschiedlicher Disziplinen angewiesen: Das reicht von medizinisch-naturwissenschaftlichen und sozialverhaltenswissenschaftlichen Ansätzen u.a. der Gesundheitspsychologie, -bildung und -erziehung bis hin zu epidemiologischen und empirischen Zugängen. Ziel ist, Probleme ganzheitlich zu erklären und mehrperspektivisch zu lösen.

Weiterhin leitend für die Gesundheitswissenschaften ist eine Bevölkerungsperspektive: Es geht um die Entwicklung von Maßnahmen, die die Gesundheit der Bevölkerung zu stärken und Krankheiten zu verhindern helfen. Dies ist ein zentraler Unterschied zur Medizin, die sich darauf spezialisiert hat, die biologischen Ursachen der Krankheit eines individuellen Patienten zu behandeln. Medizin wird in diesem abgrenzenden Verständnis auch als Krankheitswissenschaft verstanden.

AKTUELLE HERAUSFORDERUNGEN DER PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Historisch gesehen haben die Gesundheitswissenschaften u. a. durch die Einführung hygienischer Maßnahmen und die Entwicklung von Impfstoffen dazu beigetragen, dass Infektionskrankheiten während des 20. Jahrhunderts in den Industrienationen an Bedeutung verloren haben. Das Krankheitspanorama hat sich hin zu chronisch-degenerativen Formen wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen verändert, die sich nicht über Ursachen begründen und lösen lassen. Während Infektionskrankheiten nach Entdeckung und Eindämmung eines spezifischen Erregers meist relativ gut zu kontrollieren sind, liegen die Ursachen chronischer und degenerativer Erkrankungen vor allem in der modernen Lebensweise und der zunehmend alternden Gesellschaft begründet. Prävention und Gesundheitsförderung müssen sich mit den Folgen der Zunahme chronisch-degenerativer Krankheiten befassen. Dazu gehört sowohl ein dauerhafter Anstieg von Versorgungsfällen als auch eine Zunahme von Multimorbidität, also dem Auftreten mehrerer krankheitsbedingter Einschränkungen. Weitere Herausforderungen sind der ungleiche Zugang zu sowie die unterschiedliche Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen in der Bevölkerung. Hierbei ist auch eine gesundheitliche Ungleichheit zu thematisieren, die aus sozialer Ungleichheit und Statusdifferenzen resultiert.

KERNMERKMALE DER PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Vor dem skizzierten gesundheitswissenschaftlichen Hintergrund lässt sich die Bedeutung der Begriffe Prävention und Gesundheitsförderung noch einmal weiter schärfen. Sie sind als komplementäre Konzepte zu verstehen, auch wenn sie beide dem individuellen und kollektiven Gesundheitsgewinn verpflichtet sind.

Prävention versucht, ein Mehr an Gesundheit zu erreichen, indem sie Risikofaktoren wie unausgewogene Ernährung, Bewegungsmangel, Stress oder geringe soziale Unterstützung für Krankheitsverläufe identifiziert und Maßnahmen entwickelt, diese frühzeitig abzumildern oder sogar zu verhindern. Krankheiten wird in der direkten Übersetzung des Wortes Prävention demnach zuvorgekommen. Ein klassisches Beispiel sind hierbei Aufklärung und motivationale Unterstützungsangebote für ein ausgewogenes Ernährungsverhalten.

Gesundheitsförderung versucht, die gesundheitlichen Bedingungen zu fördern, die ein Mehr an Gesundheit ermöglichen. Das schließt sowohl eine Stärkung individuellen Gesundheitshandelns als auch eine Veränderung der Lebensverhältnisse ein. Ein klassisches Beispiel ist hier die Neugestaltung eines lebenswerten Quartiers unter Einbezug der Bewohnerinnen und Bewohner, um soziale Interaktionen und intergenerationale Bewegungsmöglichkeiten zu fördern.



MEHRPERSPEKTIVISCHE LÖSUNGSANSÄTZE

Prävention und Gesundheitsförderung sind in der Umsetzung häufig schwer voneinander zu trennen. Denn es hat sich gezeigt, dass Maßnahmen sowohl am Individuum (z.B. Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung) als auch an den Lebensverhältnissen (z.B. Vernetzung von Einrichtungen, Veränderung der baulichen Umwelt) ausgerichtet sein müssen. In diesem Zusammenhang wird häufig über den sogenannten Lebenswelt- oder Settingansatz gesprochen. Ein Setting ist als ein Sozialzusammenhang zu verstehen, in dem sich Menschen in ihrem Alltag aufhalten und der ihre Gesundheit maßgeblich beeinflusst. Der Sozialzusammenhang muss dabei überdauernd sein und benötigt eine formale oder normative Verbindung zwischen den im Setting befindlichen Menschen. Diese gemeinsame Lebenswelt liefert somit die Rahmenbedingungen, unter denen Menschen leben, lernen, arbeiten oder ihre Freizeit verbringen und in deren Interaktion Gesundheit hergestellt wird. Typische Settings sind die Schule, Kommunen, Stadtteile oder der Arbeitsplatz. Durch den Settingansatz können also Maßnahmen greifen, die auf den Einzelnen und seine Umgebung zielen – und darüber hinaus auch auf schwer erreichbare, ressourcenschwache Gruppen bezogen sind. Denn bei diesem Ansatz können alle Menschen eines Settings einbezogen werden. In der Prävention und Gesundheitsförderung wird die Idee des Settingansatzes zunehmend bedeutsam: Das heißt beispielsweise im Schulkontext, dass die Gesundheit von Schülerschaft und Lehrkörper langfristig nur gestärkt werden kann, wenn neben wissens- und motivationsfördernden auch curriculare, strukturelle und bauliche Elemente berücksichtigt werden.



PROF. DR. JENS BUCKSCH ist Gesundheitswissenschaftler und leitet die Abteilung sowie den Studiengang Prävention und Gesundheitsförderung an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg.

CLEVER SITZEN!

Ein Projekt in Zusammenarbeit mit der Unfallkasse Baden-Württemberg hat Sitzunterbrechungen im Schulunterricht entwickelt, die alltagspragmatischen Kriterien wie „Störungsfreiheit“ und „Machbarkeit“ entsprechen. Das Material ist beim Projektpartner als praxisnahe Broschüren-Reihe erhältlich.

TEXT PETER NEUMANN, ROBERT ZIMMERMANN UND ROBERT RUPP

Bewegung in den Unterricht zu integrieren ist eine alte Forderung der „Bewegten Schule“. Der Schweizer Urs Illi trat schon in den 1980er Jahren vehement für ein bewegtes Sitzen im Unterricht ein und stieß mit seiner Idee eine bis heute wirksame bewegungsfreundliche Schulentwicklung an. Sitzen – so argumentierte Illi etwa in seinem Beitrag „Sitzen als Belastung. Wir sitzen zu viel“ von 1993 – sei für den menschlichen Organismus und vor allem für den Bewegungsapparat von Kindern und Jugendlichen eine große und orthopädisch unterschätzte Belastung.

Diese Kritik am schulischen Sitzen wurde in den Folgejahren argumentativ deutlich verbreitert, indem bewegtes Lernen im Unterricht als Qualitätssteigerung des Lern- und Lehrprozesses verstanden wurde (z. B. Laging 2017: Bewegung in Schule und Unterricht; Städtler 2017: Besser mit Bewegung). Allerdings finden sich für eine solche Argumentation vergleichsweise nur wenige empirische Belege und auch nur wenige Lehrkräfte, die ein bewegtes Lernen im Unterricht weiterführender Schulen verwirklichen.

MICRO-BEWEGUNGEN SIND WICHTIG

Im Rahmen der aktuellen Diskussion zu den Folgen eines „sitzenden Lebensstils“ („Sedentary Lifestyle“) bekommen die oben angeführten Argumente für Sitzunterbrechungen im Unterricht nun mehr Gewicht: Regelmäßige Sitzunterbrechungen scheinen aus gesundheitswissenschaftlicher Sicht wichtig zu sein, weil die Summe dieser Micro-Bewegungen am Ende des Tages kalorisch doch etwas zählt. Zudem können Heranwachsende so auf ihr inaktives Verhalten aufmerksam gemacht und über die Folgen eines sitzenden Verhaltens aufgeklärt werden. Vor diesem Hintergrund wurde im Entwicklungsprojekt „Clever

sitzen“, das in Zusammenarbeit mit der Unfallkasse Baden-Württemberg realisiert worden ist, nach Möglichkeiten der Sitzunterbrechung im Unterricht gesucht, die von den verantwortlichen Lehrkräften akzeptiert und genutzt werden. Neben der „Machbarkeit“ und „Störungsfreiheit“ sind aus Lehrersicht die Wahrung von Lernzeit und ein möglichst geringer Vorbereitungsaufwand wichtige alltagspragmatische Prüfkriterien, die über eine Nutzung solcher Sitzunterbrechungen im Unterricht entscheiden (dazu auch der Beitrag von Neumann & Zimmermann 2019 in der Zeitschrift „sportunterricht“).

BEWEGUNGSAKTIVITÄTEN OHNE STÖRUNG DES LERNFLUSSES

Wie Untersuchungen zum bewegten Lernen zeigen, verbinden Lehrkräfte mit Bewegung im Unterricht vorzugsweise Bewegungspausen (Krause-Sauerwein 2014: Das lernförderliche Potential von Bewegung in der Grundschule aus der Sicht von Lehrern; Thiel, Teubert & Kleindienst-Cachay 2002: Die „Bewegte Schule“ auf dem Weg in die Praxis). Ideen zum themen- oder methodenbezogenen Bewegen werden dagegen vergleichsweise selten genannt und sind vermutlich weit weniger bekannt. Anliegen des Projekts „Clever sitzen“ ist deshalb, alltagsnahe Möglichkeiten zu entwickeln, die unabhängig vom jeweiligen Lerngegenstand und Fach für Sitzunterbrechungen im Klassenzimmer sorgen. Darüber hinaus sollen praxiserprobte Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie die Sitzzeiten von Schülerinnen und Schülern im Unterricht reduziert werden können, ohne dabei den Lernfluss zu stören. Deshalb ist es wichtig, jene Verhältnisse zu unterscheiden und zu beachten, die das Kontinuum zwischen lernzeitwahrenden und lernzeitreduzierenden Bewegungsaktivitäten im Unterricht ausmachen:

- Lernzeitwährend werden Bewegungsmöglichkeiten genannt, die ein Bewegen im Unterricht zeitlich mit dem Lernen synchronisieren (z. B. themenbezogenes Bewegen oder Lernen an Sitz-Steh-Tischen).
- Lernzeitschonend werden Bewegungsmöglichkeiten genannt, die auf einer bewegten Unterrichts- oder Lernorganisation fußen (z. B. Platz-, Personen- oder Ortswechsel beim Lerntempoduett).
- Lernzeitreduzierend werden Bewegungsmöglichkeiten genannt, die das Bewegen vom Lernen entkoppeln (z. B. Bewegungspausen im Unterricht).

GRIFFIGE BROSCHÜREN-REIHE FÜR DIE LEHRERHAND

Ausgehend von den Wünschen des Projektpartners, der Unfallkasse Baden-Württemberg, wurde eine griffige und praxisnahe Broschüren-Reihe für die Lehrerhand entwickelt, die acht verschiedene Broschüren bündelt und seit Mai 2019 von interessierten Schulen bei der Unfallkasse Baden-Württemberg angefordert werden kann. Die Broschüren thematisieren drei verschiedene Bereiche: Broschüre 1 zeigt zehn gute Gründe für Sitzunterbrechungen im Unterricht auf. Die Broschüren 2 bis 6 beschreiben Möglichkeiten zur Sitzunterbrechung im Unterricht, so etwa zehn Methoden eines bewegungsaktivierenden Unterrichts, zehn Beispiele für eine aktivierende Bewegungspause oder zehn Tipps für den Einsatz mobiler Sitzgelegenheiten im Unterricht. Die Broschüren 7 und 8 handeln von Lehrergesundheit und Schülerwissen und liefern Tipps zum Aufbau eines sitzarmen Schulalltags sowie einen „Sitz-Checker“.



Eine auch im Seminaralltag an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg bewährte und niederdschwellige Sitzunterbrechungs-idee ist beispielsweise die „Murmeltunde: Partnerarbeit im Stehen“: Diese Methode bietet sich entweder zur Einführung in ein neues Themengebiet oder bei einer Wiederholung an. Tandempaare bekommen die Aufgabe, leise murmelnd ihr (Vor-)Wissen zu einem neuen Thema oder ihr Wissen zu einer zurückliegenden Lehrinheit mit dem jeweiligen Partner auszutauschen. Dieser Austausch erfolgt im Stehen oder bei ausreichendem Platz im oder außerhalb des Lernraums im Gehen.

AUSBLICK

Im schulischen Unterricht hat Bildung Vorrang – und nicht Bewegung! Deshalb sind Lehrkräfte an Methoden in der Praxis interessiert, die sie einsetzen können, ohne dass unbeabsichtigte Nebenfolgen entstehen. Um Lehrkräften zukünftig eine bessere Einschätzung dieser Methoden zu geben, sollen die methodischen Vorschläge mit Blick auf ein Lärm- und Bewegungsprofil evaluiert werden. Lärmentwicklung ist dabei ein Störfaktor und Bewegungsaktivierung ein Zielfaktor.



DR. PETER NEUMANN ist Professor für Sportpädagogik an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Schulsportdidaktik, Schulsportentwicklung und Sportlehrerausbildung.

ROBERT ZIMMERMANN, Doktorand im Projekt „Clever Sitzen“, beschäftigt sich mit der Entwicklung schulpraktischer Strategien zur Bewegungsaktivierung im Unterricht. In seiner Dissertation evaluiert er lernzeitschonende Maßnahmen zur Sitzunterbrechung im Grundschulunterricht.

DR. ROBERT RUPP ist wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung. Er leitet das Projekt Kopf-Stehen und verantwortet seit dem Sommersemester 2019 die Umsetzung des Studienmoduls Bewegungsaktivierende Schul- und Unterrichtsgestaltung (BSU).





INKLUSION UND GESUNDHEIT

Die Lebenserwartung steigt; auch die von Menschen mit angeborener bzw. erworbener Taubblindheit. Diese Entwicklung ist sowohl erfreulich als auch mit großen Herausforderungen verbunden.

Ein Gespräch mit Professorin Dr. Andrea Wanka.

In einem Satz: Was ist das Ziel der bundesweit ersten Professur für Taubblinden-/Hörsehbehindertenpädagogik, eine Stiftungsprofessur an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg?

Ganz kurz gesprochen: Unser Ziel ist es, das Leben taubblinder Menschen sowie das Leben ihrer Familien nachhaltig zu verbessern. Ich bin der Friede Springer Stiftung wirklich sehr dankbar, dass sie die Einrichtung dieser Professur ermöglicht hat!

Wo gibt es Handlungsbedarf?

Im deutschsprachigen Raum fehlt es bislang an qualifizierten Lehrkräften für die Arbeit mit dieser Zielgruppe. Wir bieten daher ab dem Wintersemester 2019/2020 ein sogenanntes „Besonderes Erweiterungsfach“ an, das Studierende der Sonderpädagogik belegen können. Für taubblinde Kinder und Jugendliche werden die angehenden Lehrkräfte so zu kompetenten Kommunikationspartnern und für betroffene Familien zu versierten Ansprechpartnern. Diese fühlen sich oft alleine gelassen und haben viele Fragen – beispielsweise, wenn es um das Thema Krankheit geht. Wir vergessen nämlich gerne, dass

auch Menschen mit Behinderung Zahnschmerzen haben oder an Krebs erkranken. Die damit verbundenen Herausforderungen sind groß und bisher haben weder die Pädagogik noch die Medizin hierauf Antworten.

Eine Behinderung gilt ja nicht mehr als Krankheit, sondern als Beeinträchtigung der Teilhabe an der Gesellschaft.

Stimmt; dieser Perspektivwechsel ist essentiell. Wir betrachten Behinderung nicht mehr als individuelles Merkmal wie etwa – ganz banal gesprochen – die Körpergröße, sondern als eine Beeinträchtigung durch die Umwelt, beispielsweise in Form von fehlenden Unterstützungsmöglichkeiten. In Bezug auf die Taubblindheit differenzieren wir dabei übrigens zwischen Menschen, die von Geburt an taubblind sind, und Menschen, die diese Beeinträchtigung im Laufe ihres Lebens erwerben. Die jeweiligen Bedürfnisse und Bedarfe unterscheiden sich enorm.

Bevor wir darauf näher eingehen, ein anderes Thema: Wie wird Taubblindheit diagnostiziert?

Das ist eine gute Frage, insbesondere in Bezug auf die angeborene Taubblindheit. Wir gehen davon aus, dass etwa 20 Prozent der Menschen mit schwerer geistiger oder körperlicher Beeinträchtigung undiagnostiziert von einer Taubblindheit betroffen sind. Genau wissen wir es aber nicht. Jemand, der von Geburt an weder hört noch sieht, hat keinen oder einen sehr veränderten Zugang zu unserer Sprache – er kann uns also nicht verständlich machen, dass er taubblind und nicht geistig beeinträchtigt ist. In meiner Forschung arbeite ich daher an der Entwicklung eines validen Screening- bzw. Assessmenttools zur Identifizierung von Kindern und Jugendlichen mit Taubblindheit. Gelingt uns das, wäre das weltweit einzigartig. Und wir wären deutlich besser in der Lage, auf die besonderen Bedürfnisse und Bedarfe dieser Menschen einzugehen – auch in Bezug auf ihre Gesundheit.

Wie viele Taubblinde gibt es denn in Deutschland?

Im Kindes- bzw. Jugendalter handelt es sich konservativen Schätzungen nach um bundesweit rund 1.300 Personen. Das CHARGE-Syndrom gilt übrigens als die häufigste Ursache für Geburtstaubblindheit; es ist das komplexeste bekannte Syndrom unserer Zeit.

Das sind nicht gerade viele.

Mag sein. Diese 1.300 Kinder und Jugendlichen sowie ihre Familien brauchen trotzdem unsere Unterstützung. Und dazu kommen ja noch die Menschen, die eine Taubblindheit erwerben.

Wie erwirbt man denn eine Taubblindheit?

Es gibt verschiedene Ursachen. Taubblindheit kann in Folge eines Schlaganfalls auftreten. Menschen wie du und ich können sich dann von heute auf morgen nicht mehr verständigen – und ihre Familien sowie Ärzte nicht mit ihnen. Wir werden außerdem dank des medizinischen Fortschritts immer älter: Die Anzahl an Betroffenen, die im Alter schlecht bis gar nicht hören sowie sehen können, nimmt zu. Es sollte unser ureigenes Interesse sein, Antworten auf die Frage zu finden, wie Teilhabe von Menschen mit Taubblindheit ermöglicht werden kann.



In der Taubblindheit läuft die Kommunikation ja größtenteils taktil. Ein gemeinsames Verständnis dafür zu entwickeln, was ein Ball ist und dass er beispielsweise für Spielen steht, erscheint einfach. Aber bei Krankheiten...

Ein Ball ist in der Tat etwas ganz Konkretes. Das sind Bauchschmerzen aber auch. Es geht darum, die Zeichen lesen zu lernen: Jeder spürbare Reiz hinterlässt sogenannte körperlich-emotionale Spuren, die wiederum das Potenzial haben, eine Bedeutung wie Freude oder Schmerz zu bekommen. Der Umgang mit Taubblinden bedingt eine große Sensibilität: Die Betreuungsperson muss ihr Gegenüber sehr gut kennen und die kleinsten Veränderungen wahrnehmen. Wir kennen das doch von uns: Haben wir Zahnschmerzen, verhalten wir uns anders als ohne. Diese Veränderung muss wahrgenommen und der taubblinden Person müssen vorsichtig Angebote für die Bedeutung des Verhaltens gemacht werden.

Das klingt sehr personal- und zeitintensiv.

Ist es auch. Noch schwieriger wird es, wenn eine taubblinde Person krank wird. Arztbesuche müssen sorgfältig vorbereitet werden,

indem beispielsweise ein gemeinsames Verständnis von Spritzen oder einem Stethoskop entwickelt wird. Es ist zudem hilfreich, wenn auch die Ärzte und das Pflegepersonal im Umgang mit Taubblinden versiert sind. Man stelle sich kurz die Erleichterung der betroffenen Familien vor, wenn sie sich ganz auf die Diagnose bzw. Heilung konzentrieren könnten und nicht ständig die Behinderung erklären müssten!

Was wäre für Taubblinde in einer idealen Welt noch anders?

Wir betrachten unser Leben in der Regel dann als sinnhaft, wenn wir Teil einer Gemeinschaft sind, die uns versteht und so nimmt, wie wir sind. In einer idealen Welt wären taubblinde Menschen Teil einer solchen Gemeinschaft. Sie und ihre Familien wären im Austausch mit Menschen mit ähnlichen Geschichten und würden dabei von fachlich versierten sowie emotional empathischen Menschen begleitet. Dass diese Vision Wirklichkeit wird, das ist mein persönlicher Antrieb und dafür setze ich mich gerne ein.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE VERENA LOOS.



PROF. DR. ANDREA WANKA ist eine international renommierte Sonderpädagogin. Sie wurde an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg promoviert, erhielt 2015 beim Kongress des Taubblinden-Weltverbands den „Young Professional Leadership Award“ zur Förderung des wissenschaftlichen Nachwuchses und hat seit Oktober 2018 an der Hochschule eine Stiftungsprofessur für Taubblinden-/Hörsehbehindertepädagogik inne.

WENN DIGITALE ANGEBOTE ZUR SUCHT WERDEN

2018 hat die WHO Internet- und Computerspielabhängigkeit erstmals als Krankheit eingestuft. Das Präventionsprogramm PROTECT hilft insbesondere betroffenen Kindern und Jugendlichen.

TEXT SOPHIE KINDT UND KATAJUN LINDENBERG

Smartphones, Computerspiele, soziale Netzwerke – digitale Medien sind zu einem zentralen Bestandteil unseres Alltags geworden. Vor allem junge Menschen nutzen digitale Medien intensiv: Aktuelle Studien zeigen, dass zwölf- bis 19-Jährige im Durchschnitt 214 Minuten täglich online sind. 73 Prozent der Jungen und 43 Prozent der Mädchen spielen täglich oder mehrmals pro Woche digitale Spiele.

Obwohl die meisten eine problemlose Nutzung des Internets und digitaler Online- und Offline-Spiele zeigen, entwickelt sich bei manchen Jugendlichen ein problematisches Nutzungsverhalten, das suchtartige Züge annehmen kann. Die zunehmende Häufigkeit dieses Phänomens und die Notwendigkeit der Entwicklung gezielter Hilfsangebote für Betroffene hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Juni 2018 veranlasst, die suchtartige Nutzung von Computerspielen – „Gaming Disorder“ – erstmals als Krankheit anzuerkennen.

PROTECT HILFT

Doch wie kann Betroffenen effektiv geholfen werden? An der Pädagogischen Hochschule Heidelberg geht ein Team unter Leitung von Jun.-Prof. Dr. Katajun Lindenberg genau dieser Frage nach. Die Wissenschaftlerinnen haben Präventionsansätze entwickelt und erforscht, die die übermäßige Nutzung von Computerspielen und anderen Online-Anwendungen verhindern und die Zielgruppe für das Thema sensibilisieren sollen. Daraus entstanden ist das Präventionsprogramm PROTECT („Professioneller Umgang mit technischen Medien“). Dessen Wirksamkeit wurde evaluiert: Dabei zeigte sich, dass die Symptombelastung derer, die an der Intervention teilnahmen, im Vergleich zu einer Kontrollgruppe signifikant reduziert werden konnte.

PROTECT IN DER PRAXIS

Im Rahmen des Projekts TRANSFER TOGETHER, einem gemeinsamen Vorhaben der Pädagogischen Hochschule Heidelberg und der Metropolregion Rhein-Neckar GmbH, wird dieser Präventionsansatz nun in der Praxis erprobt und im Austausch mit den unterschiedlichen Zielgruppen – Jugendliche, Lehrkräfte und andere pädagogische und therapeutische Fachkräfte – für unterschiedliche Kontexte angepasst.

Seit Anfang 2018 entstanden so zahlreiche Kooperationen mit Bildungseinrichtungen, therapeutischen Einrichtungen und Beratungsstellen, in denen PROTECT-Workshops mit Jugendlichen und mit Multiplikatorinnen bzw. Multiplikatoren durchgeführt werden. Beispielhaft sei hier auf eine Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Jugendberatung und Jugendhilfe e.V. verwiesen: Die Mitarbeitenden der Einrichtung lernten PROTECT in einem praxisorientierten Workshop kennen und setzten es dann in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule an einer Schule um. So konnten die Erfahrungen der Fachkräfte gezielt genutzt werden, um PROTECT an ihren Arbeitskontext anzupassen.

Weitere laufende und geplante Transferaktivitäten im Bereich Internetsuchtprävention umfassen den Aufbau einer Online-Plattform mit Informationen rund um das Thema, einem Selbsttest sowie einem Online-Selbsthilfe- und Beratungsangebot, aufsuchende Prävention durch den Einsatz einer Fallmanagerin in Schulen, die Veröffentlichung eines Elternratgebers gemeinsam mit den Weinheimer Jugendmedien, die Erweiterung des Angebots um ein Elterntraining in Kooperation mit dem Universitätsklinikum Tübingen sowie die Publikation des PROTECT-Trainingsmanuals.



M.SC. SOPHIE KINDT arbeitet im Projekt TRANSFER TOGETHER. Im Teilprojekt Internetsuchtprävention baut sie entsprechende Präventions- und Beratungsangebote sowie Vernetzungsstrukturen auf und aus.

DR. KATAJUN LINDENBERG hat die Juniorprofessur für Entwicklungspsychologie inne und leitet die Forschungsgruppe Computerspiel- und Internetabhängigkeit.

„Diskurs Bildung“
Schriftenreihe der Pädagogischen
Hochschule Heidelberg

Mattes Verlag Heidelberg www.mattes.de

VOR ALLEM: MEHR ZEIT FÜRS STUDIUM!

TEXT BIRGITTA HOHENESTER

Studierende mit chronischer Erkrankung können insbesondere über die Maßnahme „Nachteilsausgleich“ Arbeitsbedingungen erreichen, die ihnen einen erfolgreichen Abschluss an der Hochschule und den Start in ein erfüllendes Berufsleben ermöglichen.

Florian S. hat während seines Studiums an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg die Diagnose einer chronischen Erkrankung erhalten. Ein Schock - verbunden mit vielen Zweifeln, ob er eine berufliche Laufbahn als Lehrer überhaupt würde realisieren können. Aber Florian ließ sich von seiner Krankheit nicht beirren. Er nutzte die strukturellen Möglichkeiten des Nachteilsausgleichs und studierte länger als seine Kommilitonen. Er legte dann einen ordentlichen Abschluss hin und absolvierte erfolgreich sein Referendariat. Seit vielen Jahren ist er nun als Lehrer tätig und übt seinen Traumberuf trotz Beeinträchtigung voller Glück aus. Florian S. ist ein Vorbild für andere Studierende mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen und chronischen Erkrankungen. Er hat ob seiner Erkrankung weder resigniert noch sich versteckt, sondern Lösungen gefunden, sein Ziel, Lehrer zu werden, trotz Einschränkungen zu erreichen.

STUDIE BELEGT ANSTIEG PSYCHISCHER ERKRANKUNGEN BEI STUDIERENDEN

Florian S. ist kein Einzelfall. „beeinträchtigt studieren“ (best 2), eine im Wintersemester 2016/2017 durchgeführte Erhebung des Deutschen Zentrums für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (DZHW), hat bei 152 beteiligten Hochschulen und mit rund 21.000 teilnehmenden Studierenden (Rücklaufquote 16 Prozent bezüglich der Zielgruppe) beeinträchtigungsbezogene Schwierigkeiten im Studium detailliert erfasst. Im Vergleich zur ersten Studie von 2011 ist der Anteil psychischer Krankheiten an den chronischen Erkrankungen insgesamt um acht Prozentpunkte von 45 Prozent auf 53 Prozent angestiegen. Während diese Beeinträchtigung an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg insgesamt im Vergleich zur Bundesrepublik mit 35,9 Prozent niedriger ausfällt, ist der Anteil chronisch-somatischer Erkrankungen mit 27,5 Prozent um etwa sieben Prozent höher als im bundesweiten Mittel.

Die Studie hat auch herausgestellt, wo Unterstützungsbedarf bei Einschränkungen besteht: 39 Prozent der Befragten gaben an, Hilfe beim Umgang mit beeinträchtigungsbezogenen Fehlzeiten zu haben, 35 Prozent sagten dies hinsichtlich der Beantragung von Nachteilsausgleich, 30 Prozent brauchten Unterstützung bei der Vereinbarung eines individuellen Studienverlaufsplans und ein Viertel bei der Kommunikation mit Lehrenden.

PRÜFUNGSDICHTEN UND ABGABEFRISTEN

Dr. Barbara Bogner, Behindertenbeauftragte der Pädagogischen Hochschule, kennt diese Bedürfnisse gut aus ihrer eigenen Arbeit. An der Hochschule besteht aufgrund des Studien- und Forschungsschwerpunkts Sonderpädagogik vor allem vermehrt Unterstützungsbedarf bei Studierenden mit Sinnesbehinderungen wie Hörschädigung oder Sehbehinderung, Bogner betreut aber auch regelmäßig viele Betroffene mit chronischen Erkrankungen. Hierunter werden im chronisch-somatischen Bereich etwa Multiple Sklerose, Epilepsie, Rheuma, Diabetes oder Morbus Crohn gefasst, im psychischen Bereich sind vor allem Zwangs- und Angststörungen zu nennen. Chronisch Kranke zu erreichen ist aber besonders problematisch. „Viele Betroffene vor allem mit psychischen Krankheitsbildern schämen sich dafür und wollen so normal sein wie möglich“, sagt Bogner. Das zeige sich auch darin, dass nur die Hälfte der chronisch Erkrankten einen Schwerbehindertenausweis besitzt - dieser ist also kein Maßstab für die Studierenschwernis.

Dabei machen diesen Studierenden unterschiedliche Stressoren zu schaffen. Sehr häufig, berichtet Bogner, haben sie mit Fehlzeiten in Kursen und Veranstaltungen zu kämpfen. Auch wenn eine Anwesenheitspflicht in Seminaren an der Hochschule nicht besteht, besteht die Notwendigkeit, Veranstaltungen zu besuchen, um vielfältige Lernchancen zu nutzen. „Gerade die ‚Unsichtbarkeit‘ vieler chronischer Erkrankungen schafft Rechtfertigungsprobleme vor Lehrenden, Kommilitoninnen und Kommilitonen - und verursacht wiederum zusätzlichen Stress“, meint Bogner. Ebenfalls schwer zu handhaben sind die hohe Prüfungsdichte sowie die Abgabefristen von Haus- und Abschlussarbeiten, deren Einhaltung gerade bei schubhaften Krankheitsverläufen besonders schwerfällt.

Die Hochschule bietet über den Nachteilsausgleich und andere Maßnahmen jedoch ein ganzes Bündel an Unterstützungsleistungen an, die es chronisch Kranken und Menschen mit anderen Beeinträchtigungen ermöglichen, das Studium wie ein Gesunder bzw. eine Gesunde zu absolvieren. Die Behindertenbeauftragte ist mit rund 50 Studierenden mit chronischen Erkrankungen, die pro Semester das Gespräch mit ihr suchen, in individuell abgestimmtem Beratungskontakt. Sie arbeitet dabei eng mit Lehrenden sowie den Prüfungs- und Praktikumsämtern zusammen.

ZEITLICHE ENTZERRUNG DES STUDIUMS

Als großes Thema hat sich die zeitliche Entzerrung des Studiums herauskristallisiert. Besonders effektiv ist hierfür die Beantragung von Nachteilsausgleich. Barbara Bogner unterstützt die Betroffenen dabei, unterstreicht aber auch, dass der erste Schritt natürlich vom Studierenden selbst kommen muss. In Absprache mit den Lehrenden und Prüfungsämtern können dann beispielsweise die Abgabefristen von Haus- und Abschlussarbeiten deutlich verlängert werden. Das gleiche gilt auch für das Hinausschieben von anderen Abschlussprüfungen: Ein Bachelorstudiengang kann auch einmal erst nach acht oder neun statt nach sechs Semestern abgeschlossen werden. Möglich ist außerdem, etwa bei anstehenden Reha-Maßnahmen, das Studium durch ein Urlaubssemester zu unterbrechen. „Eine wichtige mentale Voraussetzung ist, dass die Betroffenen diese Verzögerung nicht als Verlust oder gar Versagen, sondern als Chance begreifen, den eigenen Weg zu gehen“, betont Bogner. Im Rahmen des Nachteilsausgleichs kann der Studienalltag individuell angepasst werden. Bogner berichtet, dass bei einer Studentin mit Schmerzkrankung ein individueller Studienplan erstellt wurde, um ihre Studierfähigkeit zu erhalten. Ist die Einschränkung bei Lehrenden bekannt, fragen letztere auch bei der Behindertenbeauftragten nach, wie der Betroffene gezielt unterstützt werden kann. Anpassung gilt zudem für den finanziellen Bereich: Beziehen chronisch kranke Studierende Leistungen nach dem BAföG, so kann die Behindertenbeauftragte durch ein Gutachten beim BAföG-Amt darauf hinwirken, dass finanzielle Unterstützungsleistungen verlängert werden. Eine verhältnismäßig einfache, aber effektive und viele Betroffene entlastende Maßnahme ist überdies die Schaffung von Ruheräumen, wie sie im Altbau der Hochschule und auf dem Campus Neuenheimer Feld bestehen. Über einen Türcode können chronisch kranke Studierende diese Räume aufsuchen und Ruhephasen, die sie - häufig öfter als gesunde Menschen - benötigen, zwischen Arbeitseinheiten in Seminaren und anderen Veranstaltungen einlegen.

ENTWICKLUNGSPOTENTIAL BINNENVERNETZUNG

Die „Studentische Arbeitsgemeinschaft Inklusion“ (SAG Inklusion) an der Hochschule, die Menschen mit und ohne Einschränkungen zusammenbringt und gemeinsam an Barrierefreiheit und dem Abbau von unterschiedlichen Hürden arbeitet, ist von chronisch kranken Studierenden nicht so gut angenommen worden, weiß Bogner zu berichten. Hier könnte im Sinne einer Binnenvernetzung Betroffener aber noch Entwicklungspotential sein.

EXPERTEN FÜR DEN GESUNDHEITSSEKTOR

Beim Bachelorstudiengang „Prävention und Gesundheitsförderung“ eignen sich Studierende fundierte gesundheitswissenschaftliche, pädagogische und medizinische Grundlagen an und erlernen zudem Methoden der Projektplanung, Evaluation und Qualitätssicherung von Programmen.

An der Pädagogischen Hochschule Heidelberg haben sich die Themen Gesundheitsförderung und Prävention in den letzten zehn Jahren als fester Bestandteil des Studienangebotes und der Forschungsaktivitäten etabliert. Der Bachelorstudiengang „Prävention und Gesundheitsförderung“ (GEFÖ) orientiert sich an der Ottawa Charta der Weltgesundheitsorganisation. Die Absolventinnen und Absolventen werden dazu befähigt, gesundheitsförderliche Lebensbedingungen zu schaffen und Menschen darin zu unterstützen, ein eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Leben zu führen und sich für ihre eigene Gesundheit einzusetzen.

ZENTRALE INHALTE

Der sechssemestrige Bachelorstudiengang zielt auf ein breit angelegtes, interdisziplinäres Studium. Neben gesundheitswissenschaftlichen, pädagogischen und medizinischen Grundlagen eignen sich Studierende auch Methoden der Projektplanung, Evaluation und Qualitätssicherung von Programmen an. Spezifische Fachkompetenzen werden durch die Vermittlung von zentralen Begriffen und Orientierungen der Prävention und Gesundheitsförderung aufgebaut. Zudem werden die gesundheitlichen Wirkungszusammenhänge von Ernährung, Stress und Bewegung gelehrt, sodass Studierende in der Lage sind, evidenzgestützte Ansätze zur Förderung von Alltagsaktivitäten zu beschreiben. Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung finden in unterschiedlichen Settings sowie mit unterschiedlichen Bevölkerungs- und Adressatengruppen statt. Die Vermittlung von Kompetenzen zur Problemidentifizierung, der Strategieentwicklung sowie der Bewertung von Projekten und Maßnahmen spielen somit eine zentrale Rolle im Studium.

BRÜCKE ZUR PRAXIS

Der Bachelorstudiengang schlägt im Bereich der Planung und Analyse auch die Brücke zur Praxisorientierung. Teil des Studiengangs

ist ein 90-tägiges Praktikum im fünften Semester, das in Vollzeit zu erbringen ist. Dieses kann in von der Hochschule anerkannten Praxisfeldern und Einrichtungen der Gesundheitsförderung nach eigener Wahl absolviert werden. Im Hochschulalltag werden die Studierenden außerdem in das studentische und betriebliche Gesundheitsmanagement aktiv eingebunden, das gesunde Arbeits-, Lehr- und Lernwelten für alle Hochschulangehörigen gestaltet. So sind studentische Tutorinnen und Tutoren etwa bei den Bewegungspausen im Verwaltungsbereich im Einsatz.

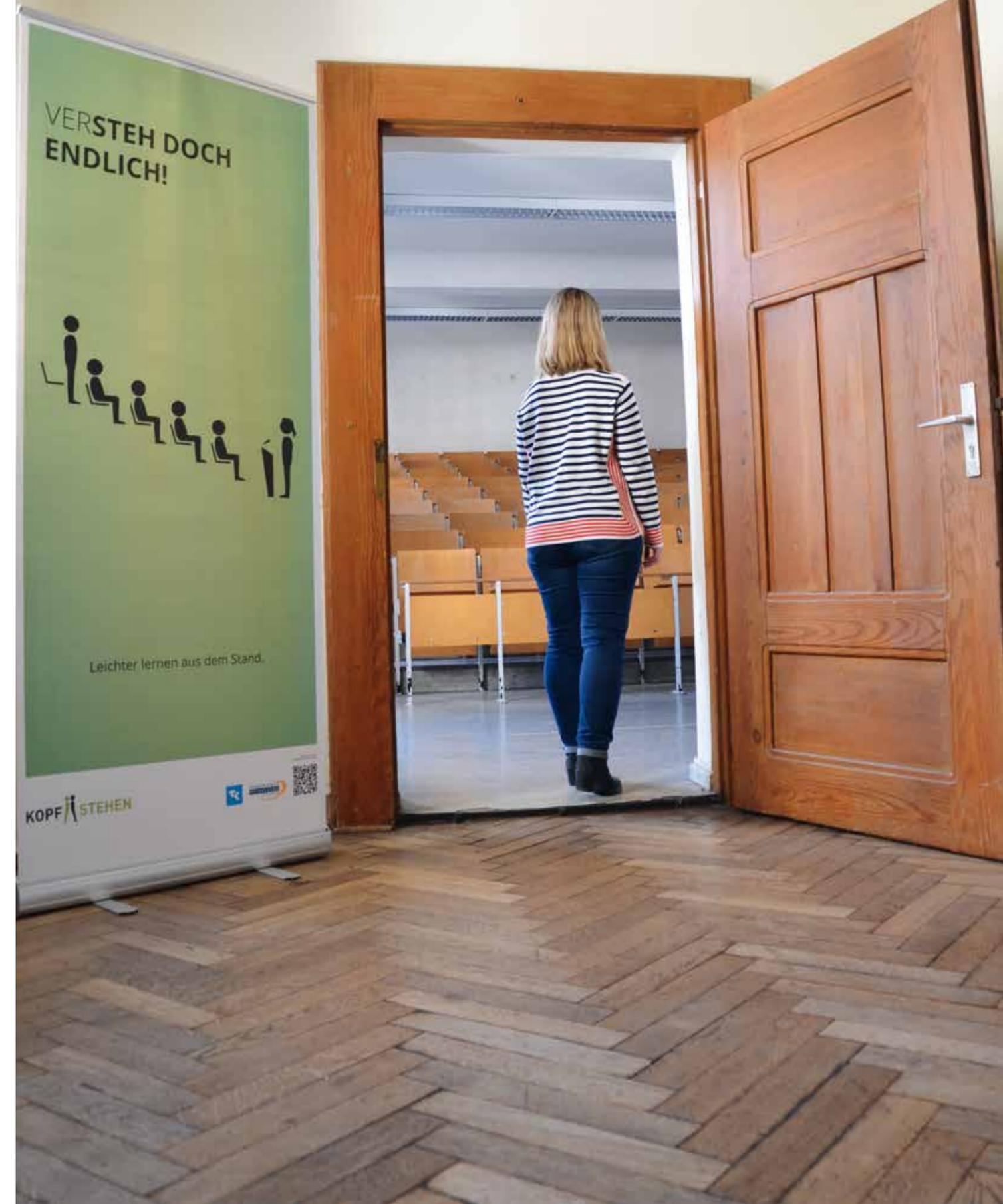
ABSCHLUSS, UND WAS DANN?

Das Studium des Bachelorstudienganges Prävention und Gesundheitsförderung bereitet auf gesundheitswissenschaftliche Masterstudiengänge und Berufsfelder vor. Gesundheitsförderinnen und Gesundheitsförderer setzen sich etwa mit Betrieben, Schulen, Gesundheitseinrichtungen und Kommunen über gesundheitsfördernde Entwicklungsprozesse auseinander, wobei innovative und alltagstaugliche Lösungen im Vordergrund stehen.

Der erfolgreiche Bachelor-Abschluss ermöglicht die Weiterqualifizierung zum Master, der wiederum Arbeitsfelder in Wissenschaft und Forschung eröffnet sowie die Aufnahme einer Promotion zulässt.

Seit 2007 bietet die Pädagogische Hochschule den Bachelorstudiengang Gesundheitsförderung an. Die stetig steigende Nachfrage nach Expertinnen und Experten in diesem Bereich, die besonders auch auf großes Interesse bei Unternehmen und sozialen Einrichtungen stoßen, fordert eine stetige Evaluation der Studieninhalte. Seit dem Wintersemester 2018/2019 gibt es eine neue Studienstruktur für den B.A. Prävention und Gesundheitsförderung, und auch eine Erweiterung zum Masterstudiengang wird derzeit geprüft.

TEXT SARAH DÖRFLER





DIE HOCHSCHULE STEHT KOPF!

Das von der Techniker Krankenkasse geförderte Projekt „Kopf-Stehen“ unterstützt bewegungsaktives Lehren und Lernen. Das Stehlabo und andere innovative Ideen beugen zu langen Sitzzeiten im Studium vor.

Sitzen soll riskant für die Gesundheit sein? Eine zunehmende Anzahl an Studien legt in der Tat nahe, dass lang andauerndes Sitzen das Risiko für Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Darmkrebs und sogar für Depressionen erhöht. Das gemütliche Zurücklehnen im Stuhl ist zudem einer aktiven Teilnahme an Veranstaltungen abträglich und kann Verspannungen begünstigen – auch in Studium und Lehre. Seit 2017 jedoch sorgt das von der Techniker Krankenkasse unterstützte Gesundheitsförderungsprojekt Kopf-Stehen dafür, die Lehre an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg förmlich „auf den Kopf zu stellen“! Dabei sollen vor allem lange Sitzzeiten von Studierenden reduziert und bewegungsaktives Lehren und Lernen gefördert werden. Das Projekt Kopf-Stehen ist zudem der Auftakt für das Studentische Gesundheitsmanagement der Hochschule.

MULTIPLIKATOREN GESUNDHEITSFÖRDERLICHEN WISSENS
Im schulischen Kontext sind themen- und methodenbezogene Bewegung bereits verbreitet, wenn auch nicht überall die Regel. „Unsere Studierenden sind die Bildungsexperten von morgen, die in edukative und führende Positionen streben. Wenn es uns gelingt, sie während ihres Studiums für die Vorteile leichter körperlicher Alltagsaktivität und regelmäßiger Sitzunterbrechungen zu sensibilisieren und wir ihnen vielfältige Bewegungserfahrungen in Lehrveranstaltungen ermöglichen, können sie dieses Wissen als Multiplikatoren in ihre späteren Wirkungsstätten tragen“, meint Dr. Robert Rupp, Leiter des Projekts Kopf-Stehen. Eine vor interventionsbeginn durchgeführte, umfangreiche Ist-Analyse des studentischen Sitz-, Steh- und Bewegungsverhaltens zeigte, dass Studierende etwa zwei Drittel ihrer täglichen Wachzeit sitzend verbringen. In Interviews sagten sie, dass sie gerne in Lehrveranstaltungen wischendurch aufstehen würden, dies jedoch als Normbruch empfänden und auch unterließen, um ihre Dozentinnen und Dozenten sowie Kommilitoninnen und Kommilitonen nicht zu irritieren.

KOMBINATION VERHALTENS- UND VERHÄLTNISORIENTierter MASSnahmen
Kopf-Stehen ist eine Mehrebenen-Intervention, die über individuelle, organisationale und umweltbezogene Elemente eine Reduzierung studentischer Sitzzeiten im Hochschulkontext zu erreichen versucht. Dazu gehört auch, der wahrgenommenen „Sitznorm“ neue Bewegungsmöglichkeiten im Hochschulraum entgegenzustellen. Solche umfassenden Veränderungen können nur gelingen, wenn die unterschiedlichen Hochschulmitglieder mit ihren vielfältigen Perspektiven und Interessen gemeinsam möglichst passgenaue Maßnahmen entwickeln. Im Projektschwerkreis von Kopf-Stehen arbeiten daher Lehrende, Vertreterinnen und Vertreter der Studierenden, des Hochschulsports, der Schwerbehinderten und eine externe Beraterin der Techniker Krankenkasse zusammen. Die Projektorin für Studium, Lehre und Weiterbildung Prof. Dr. Vera Heyl vertritt das Rektorat im Steuerkreis.

Mit unterschiedlichen verhaltenensorientierten Aktionen macht Kopf-Stehen seit Projektbeginn regelmäßig an der Hochschule auf sich aufmerksam. So wurde von Studierenden in Abstimmung mit den Steuerkreismitgliedern eine Informationskampagne zu den Risiken langen Sitzens und den Vorteilen eines bewegten Hochschulalltags entwickelt – mit viel Resonanz bei der Studierenden-schaft. Auch bei den Beratungstagen für Erstsemester, beim Gesundheitstag der Hochschule und der „Langen Nacht der angeschobenen Hausarbeit“ in der Bibliothek ist Kopf-Stehen aktiv. Besonders intensiv konnten sich Studierende mit dem Thema „Bewegt Lehren und Lernen“ in zwei Workshops des Projekts befassen. Projektideen und -neugigkeiten werden Studierenden und

Um diesen Artikel bequem lesen zu können, stellen Sie sich bitte auf den Kopf ...



anderen Interessierten zudem über die sozialen Medien in einem Instagram-Profil vermittelt. Unterstützt vom Social Media Experten Max Wetterauer des Kooperationsprojekts „TRANSFERTOGETHER“, ist dieses niederschwellige Teilen von Wissen und Erfahrungen ganz im Sinne des Wissenstransfergedankens der Hochschule.

STEHLABOR MIT DYNAMISCHEM MOBILIAR

Um mehr Bewegung in den Hochschulalltag zu bringen, wurde 2017 ein Seminarraum mit dynamischem Mobiliar wie wackelnden Hockern und Stehrettern sowie höhenverstellbaren Sitz- und Stehpulten ausgestattet: das „Stehlabo“. Ein bewegungsaktivierender Raum im Gebäude im Neuenheimer Feld wurde ebenfalls eingerichtet. Zudem bieten faltbare Stehaufsätze in Seminarräumen und Gruppenarbeitsische in den Fluren des „Altbaus“ weitere Möglichkeiten, zwischen Sitzen und Stehen zu wechseln. Einen niederschwelligen Bewegungsanreiz für die Vorlesungsgassen bieten zwei Tischkicker, die rege genutzt werden. Die Bibliothek wurde im Rahmen des Projekts mit Gruppen- und Einzelstehstischen, Stehaufsätzen und weichen Unterperten- und dynamisches Stehen ausgestattet. „Man musste lagen für ein dynamisches Stehen ausgestattet.“ Christoph Penshorn, Leiter der Bibliothek, „die Studierenden haben sich diese Angebote direkt zu Nutze gemacht“.

24. OKTOBER: ABSCHLUSSTAGUNG

Das Projekt Kopf-Stehen hat viele Impulse für einen bewegteren Hochschulalltag gegeben und wird bis Ende 2019 fortgeführt. Am 24. Oktober 2019 findet die Abschlussveranstaltung statt, die sich den thematischen Schwerpunkten „bewegungsorientierte Gesundheitsförderung an Hochschulen“ und „Studentisches Gesundheitsmanagement“ widmet. Das Projektteam plant – getreu der eigenen Devise – den fachlichen Austausch „bewegt“ zu gestalten.

Auf organisationaler Ebene werden die Verbreitung und Vertiefung des Projektgedankens in der Hochschule mit verschiedenen Maßnahmen vorangetrieben. Die Sensibilisierung der Lehrenden ist für die Etablierung einer bewegungsaktiven Didaktik von besonderer Bedeutung: Eine Methodensammlung mit Beispielen „bewegter Lehre“ an der Hochschule wird allen Lehrenden als kollegiale Anregung zur Verfügung gestellt. Lehr-amtsstudierende können seit dem Sommersemester 2019 im Überbreitenden Studienbereich (USB) das Modul „Bewegungsaktivierende Schul- und Unterrichtsgestaltung (BSU)“ belegen. In Kooperation mit der Hopp Foundation haben Lehrende die Möglichkeit, gemeinsam mit externen Experten für kreative Problemlösungen, so genannten „Design Thinking Coaches“, diese bewegungsaktive Methode in ihren Lehrveranstaltungen zu testen.

INTERDISZIPLINÄRE VERNETZUNG: BEWEGUNG VERBINDET!

In der Hochschule vorhandene Ressourcen und Expertisen werden im Rahmen interdisziplinärer Vernetzung vielfältig genutzt. Aus dieser Netzwerkarbeit ist in Kooperation mit dem Fach Technik das von der Unfallkasse Baden-Württemberg finanzierte Teilprojekt „Partizipative Entwicklung und Fertigung von



DR. ROBERT RUPP ist wissenschaftlicher Mitarbeiter, leitet das Projekt Kopf-Stehen und verantwortet seit dem Sommersemester 2019 die Umsetzung des USB-Moduls Bewegungsaktivierende Schul- und Unterrichtsgestaltung. CHIARA DOLD M.A. ist wissenschaftliche Mitarbeiterin und koordiniert das Projekt Kopf-Stehen. Seit Januar 2018 verantwortete sie zudem die Umsetzung von „Leicht bewegt“, einem Teilvorhaben des Hochschulkoooperationsprojekts „TRANSFERTOGETHER“.





Im Projekt „TRANSFER TOGETHER“ ist ein innovatives Programm entwickelt worden, um mehr Bewegung in den Büroalltag zu bringen.

Wenig Bewegung, lange Sitzzeiten, und das oft über viele Jahre oder gar Jahrzehnte: Der Arbeitsalltag vieler Menschen in der modernen Gesellschaft erfordert kaum noch körperliche Anstrengung - mit häufig unterschätzten Gefahren für die individuelle Gesundheit.

„Leicht bewegt“, ein Teilvorhaben des vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderten Projekt „TRANSFER TOGETHER“ der Pädagogischen Hochschule Heidelberg, richtet sich mit einem forschungsbasierten Ansatz zur Sitzzeitreduktion und Bewegungsförderung an die Unternehmenswelt. Anders als beim Projekt Kopf-Stehen, das hochschulinterne Interventionen zur Verringerung von Sitzzeiten speziell für Lehr-Lernkontexte durchführt, richtet sich „Leicht bewegt“ an Büroarbeitende in Unternehmen.

SITZEN IST EIN VERKANNTES RISIKO

Es ist bislang wenig bekannt, dass eine sitzende Lebensweise ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko darstellt. Denn was harmlos und sicher anmutet - was soll auf dem neuesten ergonomischen Bürostuhl denn schon passieren können? - kann das Auftreten von Diabetes über Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Darmkrebs und Depressionen begünstigen. Selbst regelmäßiger Sport nach Feierabend kann die tagsüber „ersessenen“ Risiken nur bedingt kompensieren. Projektleiter Prof. Dr. Jens Bucksch betont: „Aus gesundheits- und bewegungswissenschaftlicher Perspektive ist bedeutsam, dass eine sitzende Lebensweise unabhängig von der körperlichen Aktivität ein gesundheitliches Risiko darstellt. Daher sollte neben der Empfehlung, sich ausreichend zu bewegen, auch eine Reduktion der sitzenden Lebensweise adressiert werden.“

Im internationalen Forschungskontext wurden bereits innovative Interventionsansätze zur Reduzierung arbeitsbezogener Sitzzeiten entwickelt und in Pilotstudien umgesetzt. Im bilateralen Austausch mit kooperierenden Unternehmen aus

der Metropolregion Rhein-Neckar adaptiert „Leicht bewegt“ das australische Modellprojekt „BeUpstanding“ für den deutschsprachigen Raum. Dabei handelt es sich um einen kostenlosen, selbsterklärenden, webbasierten und modular aufgebauten Interventionsbaukasten für Unternehmen. Dieser soll Beschäftigte befähigen, selbständig und qualitativ leicht-intensive körperliche Aktivitäten im Büro umzusetzen.

Projektidee ist, dass engagierte Beschäftigte, so genannte „Active Champions“, als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in ihrem direkten Arbeitsumfeld die beabsichtigten Veränderungen anstoßen und alle dafür erforderlichen Informationen, Vorlagen und Planungshilfen aus dem Interventionsbaukasten (Toolkit) erhalten.

Das angestrebte Online-Format bietet zahlreiche Vorteile: Beispielsweise eine hohe Reichweite des Programms, schnelle Kommunikations- und Aktualisierungsmöglichkeiten, die Integration von Multimedia-Plattformen sowie den kostenlosen Zugriff auf laiengerecht aufbereitete Gesundheitsinformationen. Dies ist gerade für kleine und mittelständische Unternehmen von Bedeutung, die sich ein eigenständiges betriebliches Gesundheitsmanagement nicht leisten können.

TRANSFER: SICH MITEINANDER WEITERENTWICKELN

Die Bedeutung von Transfer wird in diesem Projekt besonders deutlich: Mit Hilfe der Kooperationspartnerinnen und -partner kann das BeUpstanding-Programm passgenau für den deutschsprachigen Arbeitskontext adaptiert werden, denn hier ist weit mehr als eine sprachliche Übersetzung erforderlich. Gleichzeitig wird deutlich, dass in den Unternehmen großer Bedarf und reges Interesse an Interventionen zur Sitzzeitreduktion vorhanden ist. Dies eröffnet die Möglichkeit, das Programm in einem iterativen Prozess schrittweise in Unternehmen zu testen, zu evaluieren und auf dieser Basis weiterzuentwickeln.

TEXT CHIARA DOLD

BEWEGUNG im CURRICULUM!

TEXT ROBERT RUPP UND VERENA LOOS

Die Pädagogische Hochschule Heidelberg verankert das Thema „Bewegungsaktivierende Schul- und Unterrichtsgestaltung“ in ihrem Curriculum und nimmt damit deutschlandweit eine Vorreiterrolle in der Lehrerbildung ein: Seit dem Sommersemester 2019 lernen Studierende, ihren eigenen Alltag und den ihrer zukünftigen Schülerinnen und Schüler sitzzeitreduziert und bewegungsaktiv zu gestalten. Damit verbunden ist das Ziel, typische Zivilisationskrankheiten langfristig zu mindern. Die Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung bringt das Modul im „Übergreifenden Studienbereich“ (ÜSB) aus, einem innovativen Studienbestandteil aller lehramtsbezogenen Bachelorstudiengänge zur Entwicklung von Querschnittskompetenzen.

Repräsentative Studien zeigen, dass junge Deutsche zwischen 18 und 29 Jahren durchschnittlich neun Stunden täglich sitzend verbringen. Damit haben sich auch Studierende einen Lebensstil angewöhnt, der langfristig negative Auswirkungen auf ihre Gesundheit erwarten lässt. Denn: „Jede Stunde, die sitzend oder liegend verbracht wird, erhöht das Risiko typischer „Zivilisationskrankheiten“, erklärt Dr. Robert Rupp, der im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung forscht und lehrt.

QUERSCHNITTAUFGABE VON ERZIEHUNGS- UND GESUNDHEITSWISSENSCHAFTEN

Seit 2017 beschäftigt sich Rupp daher im Projekt Kopf-Stehen unter anderem mit der Frage, wie sich regelmäßige Bewegung in den Alltag der angehenden Pädagogen und Pädagoginnen nachhaltig einbinden lässt. Die Studierenden lernen dabei, zunächst ihr eigenes sitzendes Verhalten zu reduzieren. Langfristig geht es aber um mehr: „Wenn es uns gelingt, bereits die zukünftigen Lehrerinnen und Lehrer von den Vorteilen temporärer Sitzunterbrechungen oder dem Lernen im Stehen zu überzeugen, kann sich dies positiv auf die Schülergesundheit auswirken und auf lange Sicht das Wohlergehen unserer gesamten Gesellschaft fördern“, so Rupp. Hierzu erwerben die Studierenden Kompetenzen, um das Thema „Bewegung“ lernwirksam und gesundheitsfördernd in den Schul- sowie ihren eigenen Studienalltag einzubringen. Ausgehend von den theoretischen und empirischen Erkenntnissen werden im Modul zudem praxisnahe Situationen erprobt, die den Studierenden einen unmittelbaren Praxistransfer ermöglichen.

Das Rektorat der Hochschule unterstützt die curriculare Verankerung der Thematik ausdrücklich. Professorin Dr. Vera Heyl, Prorektorin für Studium, Lehre und Weiterbildung: „Wir sehen in dem neuen Modul die Chance, den Gesundheitsrisiken sitzenden Verhaltens präventiv zu begegnen. Als Querschnittsaufgabe von Erziehungs- und Gesundheitswissenschaften birgt das Thema zudem die Chance auf disziplin- und fächerübergreifende Vernetzung: So werden unsere Lehramtsstudierenden eng mit

Seit dem Sommersemester 2019 lernen alle Studierenden der Hochschule in einem speziellen Lehrangebot, wie sie den Unterricht bewegungsaktivierend gestalten können.

Studierenden des Bachelorstudiengangs Prävention und Gesundheitsförderung zusammenarbeiten, wovon wir uns langfristige Synergien versprechen.“

Für Kopf-Stehen ist die curriculare Verankerung der Projektinhalte ein bedeutender Meilenstein. Mit der neuen ÜSB-Veranstaltung ist das Projekt im Kerngeschäft der Hochschule angekommen, dem Wechselbezug von Forschung und Lehre. „Es war uns ein großes Anliegen, unser gesundheitsbezogenes Thema als integralen Bestandteil guter Lehre zu verankern. Dies ermöglicht uns eine Verstetigung des Projektgedankens über die Projektdauer hinaus“, freut sich Robert Rupp.

Innovativ sind auch die Lehrräume, in denen die Veranstaltungen stattfinden werden: So wurde an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg 2017 das sogenannte Stehlabor eingerichtet, das durch seine besondere Ausstattung bewegungsaktives Lehren und Lernen gewährleistet. Im Sommersemester 2019 wurde zudem die „Seminarwiese“ eröffnet, ein Bereich, der erstmals im Freien interaktive und bewegte Lehr-Lernformen mit ökologischen Aspekten verbindet (mehr dazu auf den folgenden drei Seiten).

Erneut Preisträger!

BÜCHERSTUBE AN DER TIEFBURG

PREISTRÄGER
Deutscher
Buchhandlungspreis
2015
Ausgezeichnetster Ort der Kultur

PREISTRÄGER
Deutscher
Buchhandlungspreis
2016
Ausgezeichnetster Ort der Kultur

Dossenheimer Landstr. 2 • 69121 HD-Handschuhsheim
Telefon 06221/475510 • rkg@buecherstube-hd.de
www.buecherstube-handschuhsheim.de



SEMINARWIESE ERÖFFNET!

TEXT BIRGITTA HOHENESTER

Hochbeete, Stehtische und Holzstischgruppen laden zu naturnahem und bewegtem Arbeiten, Lernen und Entspannen unter freiem Himmel ein: Ein interdisziplinäres Konzept unter reger Beteiligung von Studierenden und Lehrenden wurde im Sommersemester 2019 auf dem Campus der Hochschule in die Tat umgesetzt.



Veranstaltungen und Arbeitsbesprechungen unter freiem Himmel sind seit mehr als 25 Jahren fester Bestandteil der

Hochschullehre. Was im Ökogarten schon lange zum Alltag gehört, wurde im Sommersemester 2019 mit einem neuen Konzept weitergeführt: Unter großer Beteiligung von Studierenden und Lehrenden und bei strahlendem Sonnenschein wurde am 11. April die „Seminarwiese“ auf dem Campus der Pädagogischen Hochschule im Neuenheimer Feld eingeweiht. Dafür haben Studierende der Fächer Technik und Biologie in Kooperation mit dem Projekt Kopf-Stehen und mit Unterstützung des Rektorats sowie der Abteilung Technik & Bau in Lehrveranstaltungen und interdisziplinärem Austausch Konzepte für die Gestaltung des Außenbereiches erarbeitet. Auftrag war, „outdoortaugliches“ Mobiliar, raumgestalterische Ideen für bewegungsfreundliche Lehr- Lernformate und ein unter ökologischen Gesichtspunkten sinnvolles Bepflanzungskonzept zu entwickeln.

HÖCHSTES HANDWERKLICHES NIVEAU

Das Ergebnis kann sich sehen lassen, wie auch Kanzlerin Stephanie Wiese-Hess in ihrer Begrüßungsrede betonte: Mehrere gleichermaßen solide und ästhetisch ansprechende Stehtische und Tisch-Sitzgruppen aus Holz wurden von Studierenden des Fachs Technik unter Leitung von Dozent Dr. Daniel Bienia auf höchstem handwerklichen Niveau angefertigt. Das gilt auch für die vier professionell ausgeführten Hochbeete, die den Arbeitsbereich visuell abgrenzen und unter der Leitung von Biologieprofessorin Dr. Lissy Jäkel von Studierenden betreut werden. Am Einweihungstag schon mit Lavendel, Margeriten und



Stauden viele bewundernde Blicke auf sich ziehend, wurden sie vor Ort gleich mit Samen versehen, die sich im Laufe des Sommersemesters zu blumigen Augenweiden entwickelt haben. Auch Gemüse soll hier zukünftig gedeihen.

Die Seminarwiese dient aber nicht nur zum Arbeiten, sondern auch als Entspannungsbereich mit ausreichend Schattenplatz, wobei durch eine planvolle Bepflanzung der Bezug zur Natur erhalten bleibt.

MULTIFUNKTIONELLES POTENTIAL DER AUSSENFLÄCHEN

Die Seminarwiese befindet sich auf einer der zahlreichen Außenflächen der Hochschule, die als Arbeits-, Aufenthalts- und Begegnungsort von Studierenden, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern und Verwaltungsmitarbeitenden genutzt werden können. Dem multifunktionalen Potential der Flächen wurde in der Vergangenheit aber nicht systematisch Beachtung geschenkt. Erst im Zuge der Weiterentwicklung des Studentischen und Betrieblichen Gesundheitsmanagements in den Fokus gerückt und zudem ein Bereich der natürlichen Umwelt, laden sie förmlich auch dazu ein, zur Unterstützung und Förderung der Gesundheit der Hochschulmitglieder gestaltet zu werden. In einen größeren Zusammenhang gestellt, sind sie ebenso Teil eines umfassenden Nachhaltigkeitshandelns der Hochschule, also ein Baustein gesellschaftlich verantwortungsvollen Verhaltens von Institutionen.

Bereits im Sommer 2018 wurde vom Betrieblichen Gesundheitsmanagement an der Ostseite des Campus im Neuenheimer Feld mit dem Bau einer „Arbeitsinsel“ begonnen. Eher spartanisch



mit einfachen Holzbänken und Segeltuch-Sonnenschutz ausgestattet, wurde die Arbeitsinsel dennoch von den Mitgliedern der Hochschule sehr gut angenommen – ein Zeichen dafür, dass hier noch viel Kreativität freigesetzt werden könnte.

HERAUSFORDERUNG INTERDISZIPLINARITÄT

Mit der Gestaltung der Seminarwiese für bewegungsaktivierende Lehrveranstaltungen im Freien hat die Umsetzung der Außenflächengestaltung weiter Fahrt aufgenommen. Als Ergebnis eines interdisziplinären Projekts der Fächer Technik und Biologie im Wintersemester 2018/2019 ist hier das Besondere, dass der gestalterische Schwerpunkt bei den Studierenden der Hochschule liegt. Und ganz unterschiedliche Facetten des Lernens beinhaltet: Neben den rein fachlichen Aspekten – etwa dem Bau des Mobiliars oder der adäquaten Bepflanzung eines Hochbeets – ist das Erleben von Interdisziplinarität ein zentraler Gesichtspunkt. Denn das Projekt entzieht sich rein disziplinären Fragestellungen und Antwortdimensionen, es bedarf vielmehr einer Offenheit für andere Sichtweisen.

Interdisziplinarität aber stellt an Lehrende und Studierende besondere Anforderungen – nämlich die gemeinsame Bewältigung einer herausfordernden Situation unter Beteiligung von Personen mit Expertisen in verschiedenen Domänen. Dies erfordert eben Bereitschaft, sich für andere, konkurrierende und vielleicht auch kontrastierende Denkweisen zu öffnen, Kompromisse einzugehen. Transfer muss hart erarbeitet werden und selbst Gegenstand der Seminarveranstaltungen sein. Dann erst eröffnen sich für Studierende des Faches Technik Fenster in ein Verstehen biologischer Zusammenhänge bei Biotopgestaltungen oder für Studierende der Biologie in technische Fragen von Holzbearbeitung oder Konstruktion. Erst bei gemeinsamen Beratungen über die entwickelten Konzeptionen kann Interdisziplinarität aufkeimen.

INTELLIGENTES BEWÄSSERUNGSSYSTEM

Der Funke jedenfalls ist offensichtlich übersprungen in diesem komplexen interdisziplinären Setting, das zur selbstbestimmten und gemeinschaftlichen Gestaltung des „Hochschulraums“ eingeladen hat: Es waren viele Studierende zur engagierten Mitarbeit am Projekt bereit – zur Konzeption und Herstellung kreativer Modelle und 3D-Animationen des Outdoormobiliars, zur „Knochenarbeit“ der Fertigungsprozesse der Seminar Möbel und Hochbeete sowie zur Entwicklung eines ausgefeilten Bewässerungssystems für die Bepflanzung.

Das Bewässerungssystem der Hochbeete, von Johannes Wegenkittl und anderen beteiligten Studierenden entworfen, lohnt durchaus eines genaueren Blicks, verdeutlicht es noch einmal anschaulich die fachliche Expertise, die im Seminarwiesen-Konzept zum Tragen kommt. Da eine nachhaltige Lösung für sehr wichtig erachtet wurde, haben sich die Studierenden für eine Tröpfchenbewässerung entschieden, damit das Wasser ohne Umwege und Verlust bei den Pflanzen ankommt. Die „Tropfer“ zur Versorgung der Pflanzen sind einstellbar und können damit an

den Wasserbedarf angepasst werden. Das Wasser wird direkt aus dem Brauchwassersystem des Campus Neuenheimer Feld bezogen, das wiederum von Zisternen und Brunnenwasser gespeist wird. Das System bewässert die Pflanzen, über einen kleinen Computer gesteuert, quasi „automatisch“ und ist daher auch ohne Personalaufwand zu betreiben. Das ist wichtig, da auch am Wochenende gegossen werden muss.

AQUAPONIK-KREISLAUF

Die Seminarwiese soll noch durch eine weitere nachhaltige Naturattraktion bereichert werden, die im Zuge einer Ausschreibung für Studierende zur Gestaltung der Seminarwiese gefunden wurde: Auf dem Gelände soll ein Fischteich in Korrespondenz mit zusätzlichen Pflanzenanlagen installiert werden. Der Clou daran ist, dass bei diesem Modell die umweltschonende Idee eines Aquaponik-Kreislaufes aufgegriffen werden soll, bei dem Pflanzen und Fische einander in einem geschlossenen Kreislauf wechselseitig mit Nährstoffen versorgen. Das bedeutet konkret, dass die Ausscheidungen der Fische mitsamt des Teichwassers in mit Kies oder Blähton befüllte Beete geleitet werden. Dort setzen Bakterien die Ausscheidungen in Nährstoffe für die Pflanzen um. Das Wasser wird anschließend wieder zurück in den Teich geleitet. In der Industrie gibt es bereits zahlreiche solcher Anlagen; an der Hochschule soll durch dieses Seminarwiese-System die fortschrittliche und nachhaltige Technik transparent gemacht werden.

MITMACHEN: SEMINARWIESE-PATE WERDEN

Die Seminarwiese steht nicht nur zur Nutzung für Lehrveranstaltungen und als Ort der Rekreation allen Hochschulmitgliedern zur Verfügung, sondern lädt auch zur aktiven Gestaltung und Beteiligung ein. Denn es werden „Seminarwiesen-Patenschaften“ vergeben, die gleichermaßen von Studierenden, Lehrenden und Mitgliedern der Verwaltung wahrgenommen werden können. Geplant ist, dass die Patinnen und Paten sich mindestens ein Semester lang bei der Pflege der Seminarwiese engagieren, also beispielsweise nach den Pflanzen sehen, Unkraut entfernen oder Gemüse ernten. Dafür erhalten sie von den Mitgliedern des Faches Biologie eine Einweisung in ökologisch sinnvolles Gärtnern und eine Bescheinigung über ihr ehrenamtliches Engagement. Und die Hochschule kann so ihrem bildungswissenschaftlichen Auftrag im großen Lebensbereich Gesundheit auf gemeinschaftsorientierte Weise folgen. Ein Win-win-Situation für alle Beteiligten.



GESUNDE HOCHSCHULE ALS TEAMWORK

TEXT SEBASTIAN STUMPF UND BIRGITTA HOHENESTER

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement der Hochschule entwickelt gemäß der „Okanagan Charta“ gesundheitsförderliche Ideen und konkrete Maßnahmen für alle Mitarbeitenden. Es setzt dabei gleichermaßen am individuellen Verhalten wie an der Lebenswelt Hochschule an. Zentrales Anliegen ist dabei, Betroffene zu Beteiligten zu machen.

* SEBASTIAN STUMPF, Sportwissenschaftler und -therapeut, ist Koordinator des Betrieblichen Gesundheitsmanagements an der Hochschule.

GEMEINSAM DEN LEBENSRAUM HOCHSCHULE GESTALTEN

Das Team vom Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) gestaltet ganz im Sinne der Okanagan Charta eine gesunde Arbeits-, Lehr- und Lernwelt für alle Hochschulangehörigen. Durch einen ganzheitlichen und kontinuierlichen Entwicklungsprozess möchten wir Belastungen im Lebensraum Hochschule verringern und Gesundheitspotentiale aller Hochschulakteure entdecken und fördern.

Unsere Arbeit an der Hochschule wird deshalb durch einen heterogenen Steuerkreis gelenkt, der sich aus Vertreterinnen und Vertretern verschiedener Fachbereiche und Funktionsstellen zusammensetzt. Wir beziehen auch die Ansätze des Studentischen Gesundheitsmanagements (SGM) in unser Handeln mit ein, so dass wir unterschiedliche Sichtweisen und vielseitiges Know-how frühzeitig in Konzepte und ihre Umsetzung einfließen lassen können.

BEWEGUNGSPAUSE

In Kooperationsprojekten wie der „Bewegungspause“ oder dem „Gesundheitstag“ verknüpfen wir die Lehre mit dem BGM. Studierende des Bachelors „Prävention und Gesundheitsförderung“ setzen ihr Erlerntes gleich in die Praxis um, indem sie kurze Bewegungseinheiten direkt in den Büros unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter anleiten. 2018 haben sie einen Gesundheitstag für die gesamte Hochschule organisiert: Hier konnten sich Mitarbeitende etwa beim arbeitsmedizinischen Beratungsstand informieren oder an einem Zumba-Workshop teilnehmen. Ein gutes Beispiel für Synergie-Effekte: Die Studierenden bereichern das BGM-Angebot und sammeln zugleich relevante Praxiserfahrungen.

PRÄVENTION

Unterstützung erhalten wir durch unsere Kooperationspartner, die Techniker Krankenkasse (TK) und die Unfallkasse Baden-Württemberg (UKBW). Auch hier entsteht eine Win-win-Situation: Die Kassen kommen damit ihrem gesetzlichen Auftrag einer „Zusammenarbeit bei der Prävention und Gesundheitsförderung in Lebenswelten“ nach. In solchen Lebenswelten des „Wohnens“, der „Freizeitgestaltung“ und insbesondere auch des „Studierens“ sollen sie gemäß des Präventionsgesetzes den Aufbau und die Stärkung gesundheitsförderlicher Strukturen unterstützen.

GANZHEITLICH

STEUERN

NETZWERKE

Anregungen für unsere Arbeit an der Hochschule bekommen wir durch unsere externen Netzwerke: Im Arbeitskreis „Gesundheitsfördernde Hochschulen“ mit anderen Hochschulen und Universitäten inspirieren wir uns gegenseitig und lernen voneinander. In der letzten Sitzung des Landesarbeitskreises Südwest, die im November 2018 bei uns in Heidelberg tagte, stellten wir unser Projekt „Kopf-Stehen“ zur Förderung bewegungsaktiven Lehrens und Lernens vor und berichteten von unseren praxisnah umgesetzten Managementtools, um anderen Einrichtungen Impulse zu geben.

POWERNAP

Je nach Vorhaben eignen sich dazu unterschiedliche partizipative Vorgehensweisen. Bei der Neugestaltung der Personalräume etwa haben wir in einer Umfrage bei den Beschäftigten erfragt, worauf sie bei diesen Räumen besonders viel Wert legen – und das in die Tat umgesetzt: So lädt nun ein großes grünes Sofa zum „Powernap“ in der Mittagspause ein.

Viel Eigeninitiative hat unsere Ausschreibung zu „steh- und bewegungsfreundlichen Arbeitsplätzen“ im Frühjahr 2019 ausgelöst. Die Beschäftigten entwickelten kreative Ideen, wie sie mit einfachen Mitteln mehr Steh- oder Bewegungszeit in ihren Arbeitsalltag bringen könnten. Nach festgelegten Kriterien wie „Umsetzbarkeit im Arbeitsalltag“ und „Anzahl der Nutzer“ wurden mehrere Gewinner ermittelt, deren Ideen aus dem BGM-Budget umgesetzt wurden: So wurde ein „MonKey Desk“ angeschafft, der einen Schreibtisch in einen Stehtisch verwandelt und ergonomisches Arbeiten ermöglicht, sowie höhenverstellbare Besprechungstische, die in Konferenzen und Sprechstunden flexible Kommunikation im Stehen oder Sitzen fördern. Die nachhaltige Wirkung unserer Gesundheitsmaßnahmen unterstützen wir, indem wir sowohl das Verhalten des Einzelnen als auch die Rahmenbedingungen berücksichtigen, in denen ihre Arbeit stattfindet.

EXPERTENWISSEN

Eine frühzeitige und aktive Beteiligung ist, wie in vielen anderen Bereichen, auch im BGM der Schlüssel zum Erfolg. Auf der einen Seite kann dadurch das Wissen der eigentlichen Experten – nämlich der Beschäftigten – gewonnen werden. Auf der anderen Seite kann die gesteigerte Akzeptanz für entsprechende Angebote sowohl die Nutzung als auch die konkrete Wirkung deutlich erhöhen.

STEHTISCH

INDIVIDUELLES VERHALTEN UND RAHMENBEDINGUNGEN BERÜCKSICHTIGEN

BEWUSSTMACHEN

Ein erster Schritt zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten des Einzelnen ist, sich des Themas bewusst zu werden. Durch Infokampagnen, Gesundheitstage, Berichte in unseren Printmedien und Mailverteilern wecken wir das Interesse. Niedrigschwellige Angebote wie zum Beispiel unsere Yogakurse in der Mittagspause oder die Bewegungspausen direkt am Arbeitsplatz erhöhen die Motivation zur Teilnahme und vermitteln konkrete Inhalte. Eine intensivere Beteiligung bieten unsere Workshops. In der Workshop-Reihe „Gesund arbeiten – gesund lehren“ etwa wurden unter der Leitung von Prof. Dr. Antje Miksch Handlungsstrategien zum Thema „Stressbewältigung im Hochschulalltag“ entwickelt.

ARBEITSINSEL

Wir legen den Fokus nicht nur auf das individuelle Verhalten, sondern arbeiten auch daran, dass die Lebenswelt Hochschule zu einem gesundheitsfördernden Setting wird. In Kooperation mit mehreren Fächern der Hochschule verändern wir die verschiedenen Außenflächen unserer Hochschule so, dass sie mit unseren Zielen in Einklang zu bringen sind. Als Lern- und Arbeitsort im Freien entstand deshalb im vergangenen Sommer die „Arbeitsinsel“, die überdachte Steh- und Sitzmöglichkeiten im Schatten des Neubaus bietet. Der Erholung und Entspannung dient die „Pauseninsel“, eine Rasenfläche für Yogakurse und mit Strandliegen, die durch ein bewachenes Rankengerüst blickgeschützt ist.

ARBEIT GESUND ERLEBEN

MASSNAHMENKATALOG

Deutlich komplexer ist es, umfangreiche Arbeitsprozesse zu beurteilen und zu optimieren. In moderierten Fokusgruppen unter der Fragestellung „Arbeit gesund gestalten“ erarbeiteten Anfang 2018 Beschäftigte aus Verwaltung, Wissenschaft und Lehre Verbesserungsvorschläge, wie gesundheitliche Belastungen an der Hochschule reduziert und gesundheitsförderliche Ressourcen gestärkt werden können. Aus dem daraus entstandenen Maßnahmenkatalog wurden bereits zahlreiche Ideen angegangen und umgesetzt, so zum Beispiel ein verbesserter Informationsfluss bei Veränderungsprozessen und baulichen Maßnahmen, eine Flexibilisierung der Arbeitszeiten und -orte, sowie die oben angesprochene Neugestaltung der Personalräume.

GEMEINSAM

Was in diesem Workshop pilothaft ebenso ausprobiert wurde, soll nun flächendeckend umgesetzt werden: Im Rahmen der psychischen Gefährdungsbeurteilung arbeiten wir daran, ein für uns geeignetes Verfahren zusammenzustellen. Eines ist uns dabei schon jetzt ganz klar: Der Erfolg dieses Projekts steht und fällt mit der unmittelbaren Beteiligung der Kolleginnen und Kollegen – und zwar nicht nur bei der Erhebung, sondern auch bei der anschließenden Maßnahmenplanung und -umsetzung.



ACHTSAMKEIT AM ARBEITSPLATZ

Eingebettet in ein ganzheitliches Betriebliches Gesundheitsmanagement kann Achtsamkeitstraining gesundheitliche Risiken in der Arbeitswelt reduzieren.

TEXT ANTJE MIKSCH

Digitalisierung, Multitasking und immer komplexere Strukturen... angesichts einer Vielzahl von Herausforderungen am Arbeitsplatz und im Privatleben nehmen die psychosozialen Stressoren zu und damit steigt der Bedarf an Bewältigungsstrategien und Lösungsmöglichkeiten. Dies ist auch am Arbeitsplatz Hochschule nicht anders. Darum wurden an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg im Wintersemester 2018/2019 im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements Seminare zum Thema „Gesund lehren – gesund Arbeiten“ angeboten. Ein wesentlicher Bestandteil dabei war das Trainieren von Achtsamkeit als Mittel zur Stressbewältigung.

ARBEITEN IM HIER UND JETZT

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, im Hier und Jetzt präsent zu sein. Sie ermöglicht den Ausstieg aus dem Autopiloten des automatischen Reagierens auf Reize, der häufig zu einem Teufelskreis der Stressreaktion führt. Die Möglichkeiten, Achtsamkeit am Arbeitsplatz zu kultivieren, sind vielfältig: Die sogenannten formellen Meditationen wie Body Scan oder Sitzmeditation lenken den Fokus beispielsweise auf den Atem oder verschiedene Körperempfindungen. Unter informellen Übungsformen versteht man hingegen das achtsame Ausführen von alltäglichen Handlungen – wie etwa den Weg zur Arbeit oder das Essen in der Pause. Beiden Meditationsformen gemein ist es, mit der bewussten Aufmerksamkeitslenkung im Hier und Jetzt zu sein, Situationen möglichst wertfrei wahrzunehmen und damit das Einnehmen neuer Perspektiven zu ermöglichen.

ACHTSAMKEIT ALS CHANCE

Das Trainieren der Achtsamkeit lenkt demnach die Wahrnehmung auf Präsenz und Aufmerksamkeit. Damit einher geht sehr häufig ein Kulturwandel hin zu einer gesundheitsförderlichen Entwicklung: Inzwischen belegen zahlreiche psychologische sowie neurowissenschaftliche Studien, dass das regelmäßige Trainieren von Achtsamkeit Stresssymptome lindern und zur Gesundheitsförderung beitragen kann. Das Erlernen und Trainieren einer achtsamen und bewussten Grundhaltung sollte daher auch in Führungskräfte trainings einen hohen Stellenwert einnehmen.

Für Organisationen beinhaltet die Kultivierung von Achtsamkeit eine große Chance. Dennoch ist dies kein Allheilmittel. Aber eingebettet in ein ganzheitliches Betriebliches Gesundheitsmanagement, in dem insbesondere Strukturen und Prozesse verändert werden, kann Achtsamkeit einen wertvollen Beitrag für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz leisten.



5 Tipps für mehr Achtsamkeit am Arbeitsplatz

1. Zählen Sie langsam Ihre Atemzüge, während Ihr Computer hochfährt oder Sie in der Mensa anstehen.

2. Nehmen Sie die Treppe. Achten Sie darauf, wie Ihre Füße die Treppenstufen berühren.

3. Trinken Sie Ihren Kaffee oder Tee mit Bedacht. Nehmen Sie den Geruch wahr. Schmecken Sie jeden einzelnen Schluck.

4. Schenken Sie sich und Ihren Kollegen ein Lächeln. Sagen Sie bewusst „danke“.

5. Lösen Sie sich vom Anspruch des Multitasking. Bleiben Sie mit voller Aufmerksamkeit bei der Aufgabe, die Sie jetzt in diesem Moment erledigen.



* PROF. DR. ANTJE MIKSCH

ist Ärztin sowie Gesundheitswissenschaftlerin und hat eine Honorarprofessur für Gesundheitsförderung an der Hochschule inne. Freiberuflich ist sie als Dozentin für betriebliches Gesundheitsmanagement und Stressbewältigung sowie als Trainerin und Coach in eigener Praxis tätig.

In die Pedale, fertig, los!

Die Studierenden haben sich im Sommer 2018 für eine Kooperation mit dem Fahrradverleihsystem nextbike entschieden und nutzen seither in ganz Heidelberg die blauen Drahtesel.

TEXT SARAH DÖRFLER

Räder per App leihen gehört in vielen Großstädten heute zum Alltag. Fahrradverleihsysteme wie „nextbike“ unterstützen diesen Trend und profitieren von ihm. Seit Sommer 2018 besteht eine Kooperation zwischen nextbike und der Pädagogischen Hochschule Heidelberg, sodass Studierende vergünstigt in die Pedale treten können. Das entspricht auch den Zielen des Studentischen Gesundheitsmanagements der Hochschule, den Studienalltag nachhaltig und gesundheitsförderlich zu gestalten: Mit dem Rad geht es schneller, ist es umweltfreundlicher und die Bewegung tut gut!

FAHRRADVERLEIHSYSTEME BOOMEN

2004 in Leipzig gegründet, betreibt das Unternehmen nextbike mittlerweile in mehr als 150 Städten und 25 Ländern öffentliche Fahrradverleihsysteme. In der eigenen Produktionshalle werden die Fahrräder montiert und in alle Welt verschickt. nextbike entwickelt sich zu einem nachhaltigen Bestandteil des öffentlichen Personennahverkehrs. Das Unternehmen entwickelt nicht nur passende Konzepte für den Fahrradverleih in Städten und Regionen, sondern auch für Unternehmen und öffentliche Institutionen wie etwa Hochschulen. Mit dem Angebot „CampusRad“ etwa radeln Kunden kooperierender Bildungseinrichtungen günstiger.

ZWEI-RÄDER-MOBILITÄT AUF DEM CAMPUS

Von Mai bis Juni 2018 haben die Studierenden „CampusRad“ von VRNnextbike – dem regionalen Zweig des Fahrradverleihsystems – getestet. Damit lassen sich die blauen Drahtesel kostenfrei für 30 Minuten pro Ausleihe nutzen. Auch mehrmals täglich, wenn zwischen den Fahrten mindestens 15 Minuten liegen. Nach Überschreitung der 30 Minuten kostet jede weitere halbe Stunde 50 Cent bei einem Tageshöchstsatz von fünf Euro. Während der Testphase gab es eine virtuelle Station am Altbau der Hochschule, an der die Räder ausgeliehen und zurückergeben werden konnten. Bei einer Urabstimmung im Juni 2018 stimmten die Studierenden für eine feste Kooperation mit VRNnextbike in Heidelberg. Mit 412 zu 328 Stimmen wurde der Tarif „CampusRad“ angenommen. Die Studentinnen und Studenten erklärten sich mit diesem Beschluss bereit, einen Komplementärbeitrag von rund 2,50 Euro pro Semester zu zahlen. Im Gegenzug können sie die ersten 30 Minuten im kompletten VRN-Gebiet kostenlos mit dem entliehenen Rad mobil sein.

Um das Angebot „CampusRad“ zu nutzen, muss eine Registrierung auf der Homepage von nextbike mit der PH-Mailadresse vorgenommen werden. Der Ausleihvorgang ist danach per App oder Hotline-Anruf möglich. Auf ein Kundenkonto können bis zu vier Fahrräder gleichzeitig ausgeliehen werden, wobei die „CampusRad“ Konditionen nur für das erste ausgeliehene Rad gelten. Am Ausleih-Terminal wird das Fahrradschloss elektronisch entriegelt, bei Rückgabe wird das Fahrrad in den nextbike-Fahrradständer geschoben. Nach dem erfolgreichen Anlaufen der Kooperation im Sommer 2018 wurden zwei virtuelle Ausleih- und Rückgabestationen auf dem Campus eingerichtet. Diese Stationen besitzen keine Terminals, sondern die Fahrräder stehen „frei“ im öffentlichen Raum. In der nextbike-App und auf der Internetseite lassen sich die Standorte einsehen. Rund um die wichtigsten „studentischen Hotspots“ Heidelbergs gibt es mittlerweile vier Stationen, die zeitnah durch zwei weitere ergänzt werden sollen.

DIENSTRÄDER ERGÄNZEN DAS ANGEBOT

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements stellt die Hochschule bereits seit dem Jahr 2014 ihren Beschäftigten Dienstfahrräder zur Verfügung. Diese erleichtern und beschleunigen die dienstlich bedingten Fahrten zwischen den verschiedenen Gebäuden der Einrichtung, die sich immerhin über mehrere Stadtteile Heidelbergs verteilen und zu Fuß kaum in einer angemessenen Zeit zu erreichen sind. Parkplätze sind rar, der öffentliche Nahverkehr ist manchmal zu kompliziert: Die Nutzung des Fahrrads löst diese Probleme und ermöglicht gleichzeitig, den Dienstweg mit körperlicher Aktivität zu verbinden. Die Kooperation „CampusRad“ mit VRNnextbike stellt nun das passende Angebot für Studierende bereit. So werden die Wege zwischen den verschiedenen Standorten für alle Hochschulmitglieder aktiver, umweltfreundlicher und zeitsparender gestaltet.





STICHWORT: PCB

TEXT VERENA LOOS UND BIRGITTA HOHENESTER

Unabdingbar für eine gesunde Hochschule sind Gebäude, die nicht nur genug Raum zum Arbeiten für alle Mitglieder aufweisen, sondern auch und vor allem schadstofffrei sind.

Doch bereits das Thema Raum ist eine große Herausforderung: Wie viele andere Einrichtungen im Bildungsbereich leidet auch die Pädagogische Hochschule Heidelberg unter einem enormen Flächendefizit. Dazu kommt, dass die Hochschule zurzeit auf 14 Gebäude an sieben Standorten verteilt ist. Abhilfe soll eine Erweiterung am Standort im Neuenheimer Feld schaffen - der sogenannte C-Bau, mit dessen Errichtung im kommenden Jahr begonnen werden soll.

Doch damit nicht genug: In der Vorbereitung zu diesem Erweiterungsbau wurde die Hochschule mit einer potenziell gefährdenden Schadstoffsituation konfrontiert. Bereits im Jahr 2003 und wieder im Sommer 2014 hat der zuständige Landesbetrieb „Vermögen und Bau“ stichprobenartige Gefahrstoffmessungen

bezüglich Polychlorierter Biphenyle (PCB) durchgeführt. Der Standort Im Neuenheimer Feld 561/562 wurde in den 1970er Jahren errichtet, als PCB unter anderem standardmäßig in Leuchtkondensatoren oder als Bestandteil von Fugenmasse verbaut wurde. PCB kann sich im Körper anreichern und dann langfristig zum Auftreten ernster Erkrankungen führen oder beitragen. Am 14. Februar 1989 wurde die Herstellung, die Inverkehrbringung und die Verwendung von PCB in der Bundesrepublik Deutschland verboten.

Der gesamte Themenkomplex stellt eine große Herausforderung dar. Welche Maßnahmen die Hochschule in diesem Prozess ergriffen und wie sie dabei ihre Informationspolitik gestaltet hat, um möglichst hohe Transparenz hinsichtlich ihres Handelns zu erreichen, zeigt die folgende Dokumentation.



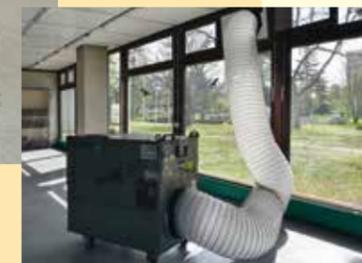
6. OKTOBER 2014

In einem Büro ist ein PCB-haltiger Kondensator geplatzt. Der Raum wird daraufhin auf Veranlassung der Hochschulleitung gesperrt. Der Landesbetrieb „Vermögen und Bau“ veranlasst eine Kernsanierung des Raumes, die im September 2015 abgeschlossen wird.



HERBST 2015

Vermögen und Bau gibt ein Verzeichnis über die vorhandenen Schadstoffe sowie ein Schadstoffkataster zur deren Bewertung in Auftrag.



WINTER 2015

Die beauftragten Fachunternehmen führen eine Verfahrenserprobung für eine umfassende Sanierung durch, um die optimale Vorgehensweise zu ermitteln.



FRÜHJAHR 2016

In Absprache mit dem Gesundheitsamt und dem Betriebsärztlichen Dienst werden Quartalsmessungen durchgeführt. Das Rektorat startet eine Informationskampagne. Die Abteilungen Technik & Bau sowie Presse & Kommunikation arbeiten eng zusammen und informieren die Hochschulangehörigen regelmäßig über die Sanierungsarbeiten. Im Intranet wird ein eigener Bereich zum Thema angelegt. Ein Katalog mit häufig gestellten Fragen und entsprechenden Antworten informiert über wichtige Themenbereiche. In einem „Downloadcenter“ werden Dokumente bereitgestellt, die die Sanierung sowie die Schadstoffsituation betreffen. Hier finden sich sämtliche Rundschreiben, die intern zu dem Thema versandt wurden, Handlungsanweisungen (z.B. richtig lüften), Infomaterial (z.B. Plakate zu Schadstoffen), PCB-Messergebnisse zur Bewertung der Raumluftbelastung, Reinigungspläne etc.



SOMMER/HERBST 2016

Es wird eine Mustersanierung durchgeführt. Nach einer Status-Quo-Messung der Gefahrstoffe wird der Bereich zum restlichen Gebäude hin abgeschottet und bis auf den Rohbau saniert.



7. NOVEMBER 2016

Eine interne Veranstaltung informiert die Hochschulmitglieder umfassend zum Thema Sanierung. Referent Dr. Thomas Kraus, Professor für Arbeitsmedizin (RWTH Aachen) und Direktor des Instituts für Arbeitsmedizin und Sozialmedizin (Universitätsklinikum Aachen), erläutert Vorgehen und Hintergründe der Situation in Heidelberg. Vertreter von Vermögen und Bau, dem Gesundheitsamt Rhein-Neckar-Kreis sowie dem Betriebsärztlichen Dienst beantworten spezielle Fragen der Betroffenen.



DEZEMBER 2016

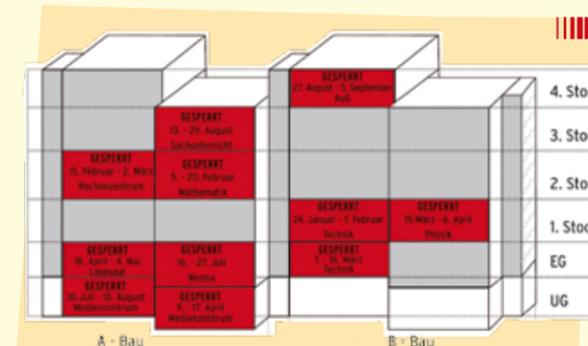
Die Hochschulmitglieder im Neuenheimer Feld studieren und arbeiten weiter unter erschwerten Bedingungen: So müssen abschnittsweise ganze Stockwerke gesperrt und Umzüge in ein Ausweichgebäude durchgeführt werden.



FRÜHJAHR 2017

Die PCB-haltigen Leuchten werden stockwerkweise ausgetauscht. Es werden zudem Sonderreinigungstermine vereinbart.

Als Ergebnis können die PCB-Raumluftwerte halbiert werden.



FEBRUAR 2017

Hochschulmitglieder können im Rahmen des Human-Biomonitoring kostenfrei ihre individuelle Belastung mit PCB abklären lassen. Die Proben werden unter strengster Einhaltung der Datenschutzvorschriften durch ein auf diese Analysen spezialisiertes Labor der RWTH Aachen untersucht.



SOMMER 2017

Es werden zusätzliche Maßnahmen zur Reduzierung der Raumluftbelastung durchgeführt: Vorübergehende Homeoffice-Vereinbarungen werden getroffen, Außenarbeitsplätze aus Holz im Schatten errichtet und verbindliche Regelungen zur Lüftung des Gebäudes erarbeitet, die vor allem in den heißen Sommermonaten unabdingbar sind.

**26. JULI 2017**

Im Juli 2017 findet eine gemeinsame Fragerunde mit dem zuständigen Landesbetrieb Vermögen und Bau statt. Auf Anregung aus dem Hause wird eine „Beschwerde“-E-Mail-Adresse speziell für den Standort eingerichtet. In den drei Fakultäten stehen zudem Ansprechpartner für individuelle Belange bereit.

31. JULI 2017

Nach intensiven Bemühungen der gesamten Hochschule entscheidet der Landesbetrieb, dass sämtliche Deckenplatten ausgetauscht werden und somit das PCB-Risiko weiter deutlich gesenkt wird.

Die Entfernung PCB-verdächtiger Kondensatoren und die Sanierung der Beleuchtungsanlage schreiten zwar gut voran, aber es kommt trotzdem immer wieder zu Verzögerungen. So können die Standarddeckenplatten nicht an allen Stellen passend eingesetzt werden, sondern müssen durch speziell zugeschnittene Deckenplatten ersetzt werden. Das Gleiche gilt für das Montageverfahren, das geändert werden muss, um ein Herabfallen der Deckenplatten zu verhindern.

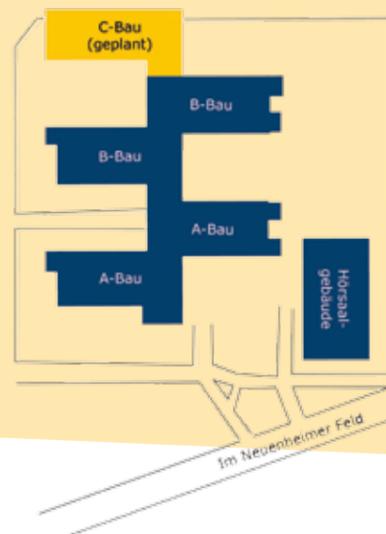
20. DEZEMBER 2017

Der Landtag entscheidet über den Entwurf des Staatshaushaltsplans für Baden-Württemberg 2018/2019. Darin enthalten ist auch die Finanzierungsplanung für den Neubau (C-Trakt) als erster Schritt der Gesamtanierung des Standortes Im Neuenheimer Feld 561/562.

SEPTEMBER**2018**

Die Deckensanierung wird erfolgreich abgeschlossen. Alle schadstoffhaltigen Kondensatoren sind durch moderne Leuchten ersetzt, alle Deckenplatten durch PCB-freie Deckenplatten ausgetauscht worden und die Zwischendecken sind gereinigt.

Zudem finden weiterhin regelmäßig Messungen statt, um gegebenenfalls zeitnah reagieren zu können.

**AUSBLICK**

Mit den Bauarbeiten für den C-Bau soll im Sommer 2020 begonnen werden. Bis dahin werden die Treppenhäuser saniert und Vorarbeiten erledigt. Sobald der Erweiterungsbau steht, werden die bestehenden Gebäude kernsaniert.





VIEL MEHR ALS NUR SPORT

TEXT JUTTA HANNIG UND VERENA LOOS

Der Hochschulsport fördert nicht nur für das Wohlbefinden jedes einzelnen, sondern dient auch dem Gemeinwohl und dem Zusammenhalt unserer Gesellschaft.

2009 erklärte der Deutsche Bundestag den Hochschulsport (HSP) als unverzichtbaren Bestandteil der deutschen Sport- und Hochschullandschaft. Bereits dreißig Jahre zuvor - nämlich 1976 - wurde er als Förderaufgabe der deutschen Hochschulen gesetzlich verankert. Und so ist der Hochschulsport auch an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg wichtiger Bestandteil des Betrieblichen und Studentischen Gesundheitsmanagements. Der Heidelberger Hochschulsport bietet allerdings noch viel mehr: Er fördert die regionale Gemeinschaft, unterstützt die Entwicklung von Zukunftskompetenzen und bringt den internationalen Austausch voran.

FÖRDERUNG DER GEMEINSCHAFT

Gemeinsam mit dem Hochschulsport der Universität Heidelberg orientiert sich der Hochschulsport der Pädagogischen Hochschule Heidelberg zunächst an den Säulen des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbandes (adh): Die HSP-Mitglieder nehmen regelmäßig an (inter-)nationalen Wettkämpfen teil - und das übrigens äußerst erfolgreich, wie beispielsweise der Gewinn einer Bronze-Medaille bei den Paralympics in Rio de Janeiro/Brasilien oder Doppelgold bei den Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften in Nürnberg eindrucksvoll beweisen. Auch wer Sport nicht als Wettkampf, sondern aus Spaß an der Bewegung betreibt, findet beim Hochschulsport ein passendes Angebot - sei es im Mannschaftssport, in einem Fitness- bzw. Entspannungskurs oder bei Trendsport- bzw. Natursportarten. Das Kursprogramm wird von den HSP-Mitgliedern basisdemokratisch festgelegt und steht sämtlichen Hochschulmitgliedern kostenfrei offen.

ENTWICKLUNG VON ZUKUNFTSKOMPETENZEN

Die Verantwortlichen des Hochschulsports gehen jedoch noch einen Schritt weiter. Als wichtiger Bestandteil einer bildungs-

wissenschaftlichen Universität dient der Hochschulsport insbesondere der Förderung der Bildung. Wie man so etwas umsetzt? In einem Projekt! 2017 hat der adh gemeinsam mit der Techniker Krankenkasse das Projekt „Bewegt studieren - Studieren bewegt“ ausgeschrieben. Die Pädagogische Hochschule Heidelberg erhielt - neben 30 anderen Universitäten in Deutschland - den Zuschlag für die Förderung ihres „Buddy-Projects“. Das Projekt besteht aus den vier Bereichen Inklusion, Digitalisierung, Kooperation bzw. Transkulturalität und wird von Studierenden für Studierende gestaltet, wofür sie von der Hochschule wiederum Leistungspunkte angerechnet bekommen. Das Projekt orientiert sich damit an dem Leitbild des adh, das unter anderem ein wertorientiertes Handeln, die Förderung und Forderung von Engagement sowie die Entwicklung praxisorientierter Bildungsangebote vorsieht.

In dem Teilbereich Inklusion veranstalteten die Studierenden in Kooperation mit dem Verein Anpfiff Hoffenheim, der Sehgeschädigten Sportgemeinschaft Deutsche Blindenstudienanstalt Marburg bzw. den Sportfreunden Blau-Gelb Marburg sowie den Rolling Chocolates aus Heidelberg einen Inklusionssporttag: Hier konnten sich zukünftige Lehrkräfte fächerübergreifend in Sitzvolleyball, Blindenfußball und Rollstuhlbasketball üben, wurden für diese Handlungsfelder sensibilisiert und aktiv an Gestaltungsprozessen beteiligt. Das Angebot schließt seitdem eine Lücke an der Hochschule: Zwar wurden in der Vergangenheit dank der Initiative einzelner Studierender Sonderveranstaltungen geplant und durchgeführt, der HSP bot bisher jedoch kein inklusives Regelanangebot.

Der Großteil der Studierenden der Pädagogischen Hochschule Heidelberg will später als Lehrerin bzw. Lehrer arbeiten. Sie werden ihre Schülerinnen und Schülern dann beim Erwerb



von wichtigen Kompetenzen für den Umgang mit digitalen Technologien begleiten. Umso wichtiger ist es, dass sie ihrerseits kompetent im Umgang mit digitalen Medien werden. Auch hier bietet der Sport zahlreiche Möglichkeiten: Im Teilbereich Digitalisierung setzen sich die Studierenden daher kritisch mit der Frage auseinander, ob bzw. wie digitale Medien den im Sport typischen Umgang mit dem eigenen Körper sowie seinen physischen und psychischen Möglichkeiten und Grenzen unterstützen können. Darüber hinaus beschäftigen sie sich mit moderner Homepage-Gestaltung (Stichwort Responsive Design für Vereins- und Verbandswebseiten) oder dem Einsatz sozialer Medien wie Instagram im Sport.

Im Arbeitsmarkt von morgen werden nicht nur Digitalkompetenzen eine große Rolle spielen, sondern verstärkt auch soziale und kreative Kompetenzen. Der Sport fördert die Entwicklung solcher Fähigkeiten, weshalb der Teilbereich Kooperation ein Mentoring-Programm aufgesetzt hat: Viele Studierende sind Mitglied eines Sportvereins oder sind selbst sportlich aktiv, hatten jedoch nie die Gelegenheit, selbst eine Gruppe zu leiten. Im Rahmen eines „Buddy-Systems“ können sie nun jüngeren Studie-

renden Hilfestellung geben und dabei Leadership Erfahrungen sammeln.

Wo lernt man sich besser und vor allem schneller kennen als beim gemeinsamen Sporttreiben? Heidelberg ist eine internationale Studienstadt - auch der Hochschulsport wird regelmäßig von Studierenden aus der ganzen Welt genutzt. Je nach Angebot prallen jedoch Kulturen aufeinander, die sehr unterschiedliche Vorstellungen von der Ausübung der jeweiligen Sportart haben. Um sprachliche Hürden zu überwinden, Studierenden zu integrieren und andere Kulturen über Spiel- und Sportangebote kennen zu lernen, veranstalteten die Studierenden im Teilbereich Transkulturalität zahlreiche Events, die einmalig etwas Besonderes bieten oder sich auch über mehrere Tage erstrecken. Daraus entstanden sind zum Beispiel die „Glow in the dark nights“, bei denen Volleyball, Tischtennis oder Tischfußball im Schwarzlicht gespielt wird, oder ein Kletterwochenende.

INTERNATIONALER AUSTAUSCH

Die Förderung von transkulturellen Kompetenzen sieht auch das „European Network of Academic Sport Services“ (ENAS) vor: Seit 2015 gehört die Pädagogische Hochschule Heidelberg zu den 135 Universitäten aus 22 Ländern,

die gemeinsam wesentliche Impulse für non-formale Bildungskontexte im Rahmen des Hochschulsports liefern wollen. Die Mitgliedshochschulen dienen sich dabei auch gegenseitig als Ideengeber für innovative Bewegungsprojekte: So zeigt das von der Europäischen Union geförderte Projekt „Active Campus Europe“ beispielsweise die europaweit besten Gesundheitsprojekte an Hochschulen auf und will somit andere inspirieren.

Die ENAS-Mitgliedschaft unterstützt zudem den internationalen Austausch und Praktika, die im Hochschulsport durch eine entsprechende Börse und Netzwerkpflge koordiniert werden. Über ENAS konnte die Hochschule Studierenden bereits Auslandsaufenthalte an Partneruniversitäten vermitteln; im Gegenzug verbrachte ein Wissenschaftler aus Vilnius einen Gastaufenthalt in Heidelberg.

JUTTA HANNIG ist Akademische Mitarbeiterin der Abteilung Sportwissenschaft/Sportpädagogik und leitet den PH-Hochschulsport.



Genuss und



TEXT KATJA SCHNEIDER
UND ANGELA HÄUSSLER

GEMEINSCHAFT

Die Alltagskultur in der Schule ist ein wichtiger Bereich, um Kompetenzen für die individuelle Lebensführung im Bereich Gesundheit zu fördern. Das Studienfach „Alltagskultur und Gesundheit“ kann hier wichtige Impulse vermitteln.

Anders als bei vielen Fächern sind eigene schulische Erfahrungen mit dem Fach Alltagskultur und Gesundheit nicht selbstverständlich. In Werkrealschule und Realschule als „Alltagskultur, Ernährung und Soziales“, in der Grundschule als „Sachunterricht“ bezeichnet, sind die namensgebenden Begriffe der Schulfächer für ein eindeutiges Bild kaum hilfreich, da sie sich nicht in eine handliche Definition fassen lassen. Meist ist bekannt, dass es um (gesunde) Ernährung, Kleidung und Textilien geht und dass es ein eher praxisorientiertes Fach ist. Aber hinter der didaktischen Konzeption steckt deutlich mehr. Übergeordnetes Ziel ist die Entwicklung von Kompetenzen für die alltägliche Lebensführung. Dafür bieten die Handlungsfelder Essen und Ernährung sowie Mode und Textilien vielfältige Lernmöglichkeiten, die sich aus erlebten Situationen und praktischen Fragen der Lebensführung ergeben. Auch Kinder und Jugendliche entwickeln eigene Fragestellungen im Alltag. Das ist für die Unterrichtspraxis eine besondere Chance, um Gegenwarts- und Zukunftsbezug herzustellen. Allerdings: Alle essen und kleiden

sich schon ihr Leben lang und bringen vielfältige Vorerfahrungen, Kenntnisse und Kompetenzen mit. Die Perspektiven der Schülerinnen und Schüler auf die Handlungsfelder des Alltags und die Haltungen dazu sind untrennbar mit der familiären und sozialen Lebenswelt verbunden. Das ist eine besondere Herausforderung im Unterricht für Lebensführung. Der institutionelle Kontext Schule bringt noch weitere Ebenen ins Spiel.

ERNÄHRUNGSENTSCHEIDUNGEN AUS ALLTAGSRoutine
Sobald Essen oder Ernährung im Bildungskontext thematisiert werden, erwarten bereits Grundschülerinnen und Grundschüler, dass es vor allem um gesunde Ernährung gehen wird. Dabei sind grundlegende Regeln einer gesundheitsförderlichen Ernährung in groben Zügen aus der Familie oder der Kita bekannt: z.B. viel Obst und Gemüse, wenig Süßigkeiten, besser Wasser als Limo. Die gelernten Regeln stehen aber – auch bei Erwachsenen – nur marginal in Verbindung mit dem Essen im Alltag. Aus der Ernährungsforschung und auch aus alltagsempirischer Erfah-

rung ist bekannt, dass Ernährungsentscheidungen selten rein rationalen Überlegungen folgen. Sie werden vielmehr vor allem unbewusst getroffen, aus einer Alltagsroutine heraus, und sind durch Gewohnheiten sowie biografische Erfahrungen geprägt. Die enge, rein handlungsorientierte Fokussierung auf normative Leitbilder wie Gesundheit, verbunden mit einer bewertenden Kategorisierung von Lebensmitteln oder Verhaltensweisen in „gesund – ungesund“, ist für eine kompetenzorientierte Bildung individueller Lebensführung wenig zielführend.

SCHULISCHE ESSKULTUR

Dabei findet Essen und Trinken auch jeden Tag in der Schule statt: in der Frühstückspause, beim Mittagessen oder am Kiosk – und stellt damit ein lebenspraktisches Lernfeld dar. Wenn sich der ernährungsbezogene Unterricht an den Leitbildern Gesundheit oder Nachhaltigkeit orientiert, die schulischen Ernährungsangebote jedoch vor allem durch ökonomische und organisatorische Rahmenbedingungen vorgegeben sind und als reine Versorgungsaufgabe verstanden werden, passt die gelebte schulische Alltagspraxis nicht zu den curricularen Bildungszielen.

Die Ergebnisse des explorativen Forschungsprojekts „Schuleskultur“ zeigen, dass schulische Esskultur nicht von Schulkultur zu trennen ist. Jedoch wird die Organisation des Essens selten als integrativer Bestandteil des Schullebens verstanden. Durch das qualitative Verfahren der „teilnehmenden Beobachtung“ im Schulalltag konnte gezeigt werden, welche Ess-Erfahrungen Schülerinnen sowie Schüler machen und was dadurch informell über Essen und Ernährung im Schulalltag vermittelt wird. Das Begleitforschungs- und Evaluationsprojekt „Gelingensfaktoren für Schulverpflegung“ der norddeutschen Vernetzungsstellen Schulverpflegung hat bestätigt, dass für das tatsächliche Gelingen von Schulverpflegung mehr als nur ernährungsphysiologisch sinnvolle Angebote notwendig sind. Viele verschiedene Faktoren und Akteure müssen auf der Basis eines gemeinsamen (pädagogischen) Konzepts gut zusammenspielen. Nicht nur das Angebot, sondern auch die Situation des Essens bedürfen einer bewussten Gestaltung und Begleitung. Hier hat sich herauskristallisiert, dass Schulverpflegung dann gut funktioniert, wenn sich jemand engagiert kümmert und die Kommunikation und Kooperation aller beteiligten Akteure organisiert. So kann auch die Verknüpfung von formellen mit informellen Prozessen der Ernährungsbildung gelingen.

Jenseits des mehr oder weniger organisierten Mittagessens ist das „gesunde Frühstück“ ein populärer und nahe liegender Ansatz der Ernährungsbildung in der Grundschule. Nicht selten wird das gesunde Frühstück jedoch genau durch diese Benennung als außeralltägliche Besonderheit inszeniert, anstatt die Alltagsroutine eines gemeinsamen Frühstücks als vielperspektivische Lerngelegenheit zu nutzen. Erste Auswertungen einer qualitativen Untersuchung von subjektiven Theorien Studierender zeigen, dass angehende Lehrerinnen und Lehrer großes Interesse am Thema Ernährung haben und durchaus Empathie für die Wünsche und Bedürfnisse der Kinder mitbringen. Allerdings zeigt sich in den Überlegungen zum Frühstück eine stark auf den Gesundheitsaspekt fokussierte, regelgeleitete Perspektive.

ALLTAGSTHEORIEN VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

In Verbindung mit den Erkenntnissen aus den Projekten zur Schulverpflegung besteht die hochschuldidaktische Herausforderung darin, das (alltägliche) Essen und Trinken in der Schule in den Kontext eines mehrperspektivischen Lern- und Erfahrungsfelds zu stellen. Bisher sind die fachdidaktischen Konzeptionen in der Ernährungs- und Verbraucherbildung eher an normativ geleiteten Bildungszielen statt an der Lebenswelt der Kinder ausgerichtet. Aufgrund der sehr überschaubaren wissenschaftlichen Community gibt es kaum fachdidaktische Forschung zu Vorstellungen oder subjektiven Theorien von Kindern und Jugendlichen zu den Handlungsfeldern des Alltags. Um diese Lücke zu schließen, findet seit dem Wintersemester 2017/18 mit Dr. Maja Maier vom Institut für Erziehungswissenschaften der Hochschule ein Lehr-Forschungsseminar statt. Hier sprechen Studierende im Rahmen einer qualitativen Studie als Forschende mit Kindern und Jugendlichen über Essen, erfassen dabei deren Perspektiven auf Ernährung und reflektieren die daraus folgenden Erkenntnisse für die zukünftige Unterrichtspraxis. Durch diese forschende Auseinandersetzung wird den Studierenden deutlich, dass Gesundheit für Kinder und Jugendliche im Alltag zwar kein handlungsleitendes Kriterium darstellt, sie aber im schulischen Umfeld der vermuteten Erwartungshaltung gerecht werden wollen und in dieser Rolle Ernährung dann vor allem aus einer gesundheitlichen Perspektive betrachten.

VIELPERSPEKTIVITÄT DES HANDLUNGSFELDS NUTZEN

Mit dem Ziel, Kompetenz für Lebensführung zu entwickeln, hat Gesundheit also in einer lebensweltnahen Ernährungs- und Verbraucherbildung zwar durchaus den Stellenwert eines übergeordneten, allerdings nicht prioritären Leitbilds. Vielmehr geht es darum, die offensichtliche Vielperspektivität des Handlungsfelds für Bildungsprozesse zu nutzen. In einem ersten Schritt ist es sinnvoll, die automatische Kombination der Worte gesund und Essen/Ernährung zu vermeiden. Stattdessen sollte der Fokus auf die Gestaltung der Rahmenbedingungen für das Essen im Setting Schule im Sinne einer gesundheitsförderlichen Chancengleichheit gelegt werden. Genuss und eine gemeinschaftsstiftende Schuleskultur sind dabei als Leitbilder ebenfalls wichtig und fördern die Kompetenzen der Kinder und Jugendlichen, verantwortungsvolle Ernährungsentscheidungen zu treffen.



PROF. DR. KATJA SCHNEIDER ist Professorin für Ernährung, Gesundheit und ihre Didaktik im Fach Alltagskultur und Gesundheit.

PROF. DR. ANGELA HÄUSSLER ist Professorin für Ernährung, Gesundheit und ihre Didaktik im Fach Alltagskultur und Gesundheit.

GESUND DURCH MÄSSIGUNG

ENOUGH.

Viele Zivilisations-krankheiten sind mitbedingt durch einen exzessiven Lebensstil. Bildungsprozesse können die Selbstbestimmtheit des Menschen fördern, die Voraussetzung ist für die nachhaltige Differenzierung zwischen einem Zuwenig und einem Zuviel.

TEXT THOMAS VOGEL

Der exzessive Lebensstil unserer Überfluss- und Wachstumsgesellschaft bedroht nicht nur unsere natürlichen Lebensgrundlagen, sondern stellt zugleich eine zunehmende Gefahr für die Gesundheit der Menschen dar. In ihrer wachsenden Komplexität überfordert diese Industriekultur den Einzelnen und macht ihn krank. Die Zahl der Menschen, die heute unter Stress, Depression, Essstörungen oder unter einem Burnout-Syndrom leiden, steigt stetig. Allein in den letzten 25 Jahren nahm die Verordnung von Antidepressiva laut Arzneimittelverordnungsreport in Deutschland von 197 auf 1467 Millionen Tagesdosen zu - das entspricht einer Steigerung von 745 Prozent. Viele, vielleicht sogar die meisten heutigen Zivilisationskrankheiten - dazu gehören neben den psychischen Erkrankungen unter anderem auch Herz- und Gefäßkrankheiten, Karies, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 sowie manche Allergien, Krebs- und Hauterkrankungen -, kann man ursächlich auf eine fehlende Balance zwischen einem Zuviel und einem Zuwenig zurückführen.

DAS RECHTE MASS ZWISCHEN EINEM ZUVIEL UND EINEM ZUWENIG

Seit jeher wurde zwischen der Tugend der Mäßigung und einem gesunden Leben ein enger Zusammenhang gesehen. Schon der Naturheilkundler Sebastian Kneipp brachte es treffend zum Ausdruck: „Im Maße liegt die Ordnung. Jedes Zuviel und Zuwenig setzt anstelle von Gesundheit die Krankheit.“ Mäßigung wurde in der Antike neben Weisheit, Mut und Gerechtigkeit als eine Kardinaltugend gepriesen. Im Zentrum der Philosophie zur Mäßigung standen die Förderung von Selbsterkenntnis, die Freiheit des Menschen und die Kultivierung der wahren Lust. Man bezeichnete damit eine bedeutsame Verhaltensdisposition für ein gelingendes Leben. Die ursprünglichen Vorstellungen über die Tugend der Mäßigung resultierten aus den Überlegungen über das Wesen des Menschen als ein denkendes Wesen, das nach innerer Ruhe strebt. Das griechische Wort für die Tugend der Mäßigung hieß „sophrosyne“ und wurde mit „ordnender Verständigkeit“ und „besonnener Gelassenheit“ übersetzt. Durch seinen Verstand

sollte der Mensch zur Selbsterkenntnis gelangen, das rechte Maß zwischen einem Zuviel und einem Zuwenig bestimmen und so Ordnung in sein Leben bringen.

Treffende Beispiele für die Maßlosigkeit unserer Kultur und deren gesundheitlichen Folgen liefern unsere heutigen Essgewohnheiten und die zunehmenden Essstörungen. Die meisten Menschen essen heute zu unregelmäßig, zu süß, zu fett und vor allem zu viel, mit gesundheitlichen Folgen wie Bluthochdruck, Diabetes, Osteoporose etc. Basilius von Caesarea, ein berühmter Kirchenlehrer der Spätantike, wies bereits im 4. Jahrhundert darauf hin: „Viele werden, wenn sie nicht lernen, ihre Unmäßigkeit zu beherrschen, zunächst körperlich und später auch seelisch krank.“

BILDUNG ZUR MÄSSIGUNG FÖRDERT SELBSTBESTIMMTE JUNGE MENSCHEN

Aber wie lernen wir Mäßigung? Eigentlich muss man Mäßigung nicht lernen; jeder Mensch mit einem gesunden Verstand und einer natürlichen Sensibilität hat ein Gespür für das rechte Maß. Das Gespür für das rechte Maß kann aber - kulturell bedingt - abtumpfen und sogar in Süchten krankhaft degenerieren. Bildungsprozesse können dem vorbeugen. Unser Bildungssystem könnte Bedingungen fördern, unter denen man Mäßigung leichter erlernen kann. Hierzu gehören insbesondere die Förderung der ästhetischen Bildung und die Stärkung der Persönlichkeit. Kinder und Jugendliche müssen lernen, innezuhalten, um das Schöne wahrzunehmen und es zu würdigen. Wenn sie das nicht erlernen, ist es kaum verwunderlich, dass sich für sie alles, selbst ihr eigener Körper - und damit zugleich die Sorge um dessen Gesunderhaltung -, in einen Gegenstand verwandelt, den man gebrauchen oder auch missbrauchen kann. Bildung zur Mäßigung soll die Selbsterkenntnis bzw. das Selbstbewusstsein des jungen Menschen fördern und dadurch dem Selbstverlust des Individuums vorbeugen. Nur selbstbewusste Menschen können das rechte Maß im Hinblick auf ihre Gesundheit bestimmen und sich entsprechend verhalten.

PROF. DR. THOMAS VOGEL, Erziehungswissenschaftler, beschäftigt sich mit bildungstheoretischen Fragen zur gesellschaftlichen Naturkrise und hat im letzten Jahr das Buch „Mäßigung - Was wir von einer alten Tugend lernen können“ veröffentlicht.



MENTAL STARK IN DER REHA

TEXT VERENA LOOS

Das Heidelberger Kompetenztraining unterstützt Menschen mit Herz-erkrankungen bei der nachhaltigen Lebensstiländerung und verbessert damit die kardiologische Rehabilitationsbehandlung.

Mangelnde Bewegung, Übergewicht und Tabakkonsum... die Liste mit Gründen für einen Herzinfarkt ist kurz und wenig überraschend. Und doch gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland: Ein Drittel bis die Hälfte der Herzinfarktpatienten stirbt innerhalb eines Monats. Wer ihn überlebt, muss seinen Lebensstil oft radikal ändern. Doch lang eingeschlossene Gewohnheiten loszuwerden fällt vielen schwer. Unterstützung verspricht das Heidelberger Kompetenztraining (HKT), ein an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg entstandenes Programm zur Entwicklung mentaler Stärke.

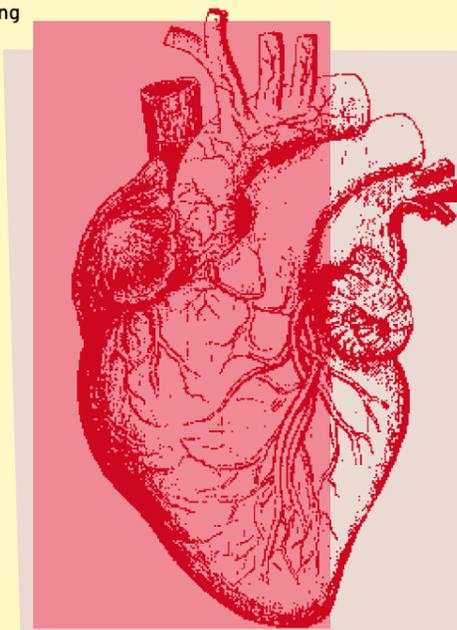
DIE URSPRÜNGE

Das HKT beruht auf einem Programm, das durch systemisches Mentaltraining die Persönlichkeit jugendlicher Sportler stärkt. Darauf aufbauend haben die Heidelberger Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler um Professor Dr. Wolfgang Knörzer ein spezielles Trainingsprogramm entwickelt, das seit über zehn Jahren erfolgreich sowohl an Schulen als auch in außerschulischen Bereichen eingesetzt wird. Zu letzterem gehört auch die Gesundheitsförderung von Reha-Patienten.

DAS HKT IN DER REHA

So kooperiert die Pädagogische Hochschule Heidelberg seit 2013 mit der Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl, einer der besten Rehakliniken in Deutschland. Ziel der Mediziner ist es, kardiovaskuläre Risiken langfristig zu senken. Hierzu müssen die Patienten in der Regel ihren Lebensstil ändern, was diese laut Chefarzt Dr. Robert Nechwatal zwar im Prinzip wollen, aber häufig nicht können. Genau hier setzt das Heidelberger Kompetenztraining an und schult die „potentialen Ressourcen“, also alle Fähigkeiten und Verhaltensweisen, die der Erreichung von Zielen wie der Nikotinentwöhnung oder der Gewichtsabnahme dienen, gezielt und systematisch.

Das HKT folgt stets den folgenden vier Schritten: Ziele formulieren, sich konzentrieren, seine Stärken aktivieren und die Zielintention abschirmen. Übertragen auf Reha-Patienten, die sich zum Beispiel das Rauchen abgewöhnen möchten, sieht das wie folgt aus: Zunächst lernen sie statt Vermeidungs-



sogenannte Annäherungsziele zu formulieren - also nicht „Ich darf nicht mehr rauchen!“, sondern „Ich will durchatmen!“. Im Anschluss entwickeln sie durch richtige Atmung, Haltung, Muskelentspannung sowie Zentrierung eigene Strategien zur Konzentration und damit gegen den Suchtdruck. Im dritten Schritt geht es um die eigenen Stärken: So sollen sich die Patienten unter anderem darüber klar werden, in welchen Situationen sie in der Vergangenheit stark waren - und dies auf ihre aktuelle Situation übertragen. Im letzten Schritt geht es um die Intentionsabschirmung, d.h. die Patienten formulieren eigene „Wenn-Dann-Pläne“, die ihnen alternative Verhaltensweisen ermöglichen („Wenn ich im Stress bin, dann atme ich einige Mal tief ein und aus.“)

NACHHALTIG GESUND

Dass dieses Vorgehen den Reha-Patienten wirklich hilft, wurde in einer aktuellen Wirksamkeitsstudie bestätigt: Demnach steigert das HKT den Rauchstopp hochsignifikant und unterstützt damit nachhaltig die Nikotinabstinenz. Ähnlich sehen die Ergebnisse in Bezug auf die Gewichtsabnahmen sowie die Aktivitätssteigerung aus: Erhalten die Patienten eine zusätzliche HKT-Einweisung, steigern sie ihre körperliche Leistungsfähigkeit sowie Aktivität hochsignifikant und bleiben über zwölf Monate auf diesem Niveau. Diese Patienten zeigen darüber hinaus einen Gewichtsverlust, der sich über zwölf Monate nicht nur gegenüber dem Reha-Anfangsgewicht, sondern auch gegenüber dem Entlassungsgewicht weiter verbessert.

AUF AUGENHÖHE

TEXT: VERENA LOOS

Bei den Special Olympics geht es um den gemeinsamen Sport und gesellschaftliche Teilhabe.

Anfang März 2019 erhielt ich eine E-Mail: Eine Professorin informierte mich darüber, dass zwei unserer Studierenden als „Unified Partner“ äußerst erfolgreich an den Special Olympics World Summer Games teilgenommen hatten. Sie gewannen in den Vereinigten Arabischen Emiraten eine Silber-Medaille (Volleyball) und eine Bronze-Medaille (Handball). Ob die Pressestelle nicht berichten wolle ... Na klar, das wollten wir: Die Pädagogische Hochschule Heidelberg ist schließlich Partner des Spitzensports, fördert die Internationalisierung ihrer Studierenden und Special Olympics korrespondiert mit dem ausgeprägten sonderpädagogischen Profil der Hochschule. So recht wusste ich allerdings nicht, was die Begriffe „Special Olympics“ und „Unified Partner“ bedeuten. Also begann ich zu recherchieren. Und war sofort fasziniert – und ehrlich gesagt über meine eigene Ignoranz schockiert.

Die Paralympics, an denen Menschen mit Körperbehinderung teilnehmen, sind spätestens seit den Spielen 2012 in London vielen ein Begriff. Die Special Olympics waren im Gegensatz dazu nicht nur mir unbekannt, sondern auch der breiten Öffentlichkeit. Und dass, obwohl es sich bei den Special Olympics um die weltweit größte, vom Internationalen Olympischen Komitee offiziell anerkannte Sportbewegung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung handelt: Im Jahr 1968 durch Eunice Kennedy-Shriver, Schwester von US-Präsident John F. Kennedy, ins Leben gerufen, trainieren im Rahmen der Special Olympics heute über fünf Millionen Menschen mit (Athletinnen bzw. Athleten) und ohne Behinderung (Unified Partner) aus insgesamt 174 Ländern gemeinsam und nehmen an Wettkämpfen teil.

Dabei geht es – so wurde mir bei meinen weiteren Recherchen schnell klar – um mehr als nur Sport. Es geht um Inklusion. Also das Recht, dass alle Menschen, unabhängig davon, wie unterschiedlich sie sind, selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Sport kann hier Großartiges leisten: Das regelmäßige Training gerade in Teams verbessert nicht nur Leistungsfähigkeit und Fitness, sondern stärkt auch die Persönlich-

keit, das Selbstbewusstsein und das gegenseitige Verständnis füreinander.

Es wundert daher nicht, dass der Kölner Appell für Inklusion, ein Forderungskatalog der Special Olympics Deutschland, sich nicht auf die Forderung nach selbstbestimmter Teilhabe am organisierten Sport für Menschen mit geistiger Behinderung beschränkt. So wird zum Beispiel zusätzlich gefordert, dass Menschen mit geistiger Behinderung gleichberechtigten Zugang zu Präventions- und Gesundheitsleistungen erhalten oder dass Krankenkassen und Versicherungen gleichwertige Leistungen für eben diese Menschen anbieten.

Diese Forderungen sollten in einer Gesellschaft, die allen Menschen eine selbstbestimmte Teilhabe ermöglichen will, eigentlich selbstverständlich sein. Dass sie es nicht sind, zeigt, wie weit der Weg noch ist. Die Begeisterung und das große Engagement, das ich auch an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg immer wieder spüre, lässt mich jedoch zuversichtlich in die Zukunft blicken. Und auf eine Gesellschaft hoffen, in der wahrlich alle Menschen gleichberechtigt leben können.

IMPULSGEBER FÜR GUTEN SCHULSPORT

Seit über 35 Jahren führt die Hochschule das „Heidelberger Sportlehrerseminar“ durch, eine nachgefragte Weiterbildung, die aktuelle Themen für den Sportunterricht aufbereitet.

TEXT: MICHAEL NEUBERGER



Premiere für eine innovative Weiterbildung im Jahr 1983: Damals hoben Wolfgang Amler, Prof. Dr. Wolfgang Knörzer und Prof. Dr. Gerhard Treutlein von der Fachgruppe Sport das erste Heidelberger Sportlehrerseminar aus der Taufe. Sie argumentierten, dass sich der Schulsport und insbesondere der Sportunterricht vielerorts an traditionellen Sportarten und Vermittlungsansätzen orientierten und aktuelle Entwicklungen zu wenig berücksichtigten. Mit ihrem Seminar wollten sie neue Perspektiven aufzeigen und Mut machen, diese im Schulsport umzusetzen. Dabei stand am Anfang der Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt, begleitet von Informationen über neue Entwicklungen in der Sportwissenschaft, Sportpädagogik und -didaktik. Zudem bot das Seminar ehemaligen Studierenden, die sich mit den Jahren zu erfahrenen Lehrerinnen und Lehrern entwickelt hatten, eine Plattform, um sich wiederzusehen und ihre eigenen Überlegungen zur Diskussion zu stellen.

Die Fachgruppe Sport hat das Heidelberger Sportlehrerseminar über 25 Jahre organisiert, bis Dr. Michael Neuberger, Prof. Dr. Peter Neumann und Dominik Genkinger die Leitung der Weiterbildung im Jahr 2010 übernahmen; seit 2018 zudem mit Unterstützung von Dozentin Carina Große. Das neue Leitungsteam knüpfte am Grundkonzept an, entwickelte dieses jedoch an verschiedenen Stellen weiter.

AKTUELLE SPORTDIDAKTISCHE THEMEN

Das Sportlehrerseminar wird derzeit als Alumni- und Lehrerfortbildungsveranstaltung der Abteilung Sportwissenschaft/Sportpädagogik in Zusammenarbeit mit der Professional School der Hochschule sowie der Unfallkasse Baden-Württemberg angeboten. Sie findet jährlich am zweiten Oktoberwochenende statt und wendet sich an interessierte Sportlehrkräfte, Fachleiterinnen und Fachleiter, Referendare sowie Studierende. Schwerpunkte bilden neue Unterrichtsgegenstände und innovative Vermittlungsmöglichkeiten aktueller sportdidaktischer Themen. Die zweitägige Veranstaltung beginnt nachmittags mit

gemeinsamem Sporttreiben und einem geselligen Abend, an dem sich der Fortbildungstag anschließt. Letzterer fokussiert jedes Jahr auf ein aktuelles sportdidaktisches Thema, das in einem Impulsreferat näher beleuchtet und danach in vier Praxisangeboten umgesetzt wird. In der Mittagspause werden zudem in einem „Mitmachangebot“ aktuelle Ideen für „bewegtes Unterrichten“ vorgestellt. Die Inhalte der vergangenen Jahre, wie „Lernzeit nutzen“, „Anregungen zum individuellen Fördern im Sportunterricht“, „Bewegungskünste im Schulsport“, „Kooperieren lernen“ und „Gutes Spielen im Sportunterricht“, zeigen die thematische Breite der Veranstaltung.

SPORTLEHRERSEMINAR IM OKTOBER 2019

Obwohl das Heidelberger Sportlehrerseminar immer am Wochenende stattfindet, ist es mit über 60 Teilnehmenden kontinuierlich sehr gut besucht. Insbesondere die Verbindung aus neuen Inhalten, gemeinsamem Sporttreiben sowie dem Wiedersehen mit Ehemaligen macht den langjährigen Erfolg der Weiterbildung aus. Dadurch hat sich in der Abteilung Sport ein Forum etabliert, das einen generationenübergreifenden Erfahrungsaustausch ermöglicht und das als Impulsgeber für neue Schulsportkonzepte nachgefragt wird. Insbesondere die Verknüpfung von didaktisch-theoretischem Hintergrundwissen mit praxisorientierten Angeboten stößt auf großes Interesse.

Die kontinuierlich hohe Nachfrage, die lebendige Atmosphäre am Veranstaltungswochenende und die positiven Rückmeldungen ermutigen das Leitungsteam, Jahr um Jahr weiterzumachen. Das nächste Heidelberger Sportlehrerseminar findet am 11. und 12. Oktober 2019 statt und thematisiert „Trends und Trendsport im Schulsport“.



DR. MICHAEL NEUBERGER arbeitet als Akademischer Oberrat in der Abteilung Sportwissenschaft/Sportpädagogik.





Drei Fragen an ...



Prof. Dr. Jens Bucksch, der an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg die Professur für Prävention und Gesundheitsförderung innehat und in den baden-württembergischen Stiftungsbeirat für gesundheitliche Prävention berufen wurde.

1.

Welche Impulse können Sie als Professor der Pädagogischen Hochschule in den Beirat einbringen?

Für die Prävention und Gesundheitsförderung gilt es, Evidenzbasierung, also eine Übersetzung theoretischer Konzepte in die Praxis sowie eine Veränderung der Verhältnisse, auf der Agenda des Beirats zu platzieren. Dafür werde ich mich einsetzen.

2.

Welches sind Ihre zentralen Anliegen bezogen auf die Präventionspolitik?

Die Präventionspolitik hat in den letzten Jahren eine positive Entwicklung eingeschlagen. Durch das Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention wurden im Jahr 2015 beispielsweise wichtige rechtliche Grundlagen geschaffen, um die Zusammenarbeit von Sozialversicherungsträgern, Ländern und Kommunen in diesem Bereich zu verbessern. Außerdem wurden wichtige inhaltli-

che Akzente gesetzt, die es zielgerichtet mit Blick auf Prävention umzusetzen gilt, die am Individuum und seinen Lebensverhältnissen orientiert ist. In diesem Zusammenhang darf Präventionspolitik nicht als alleinige Aufgabe des Gesundheitssektors begriffen werden. Vielmehr braucht es unter dem Blickwinkel von veränderten Lebenswelten – und damit auch von veränderten Umweltbedingun-

gen – eines intersektoralen Zugangs. Nur wenige Entscheidungen sind „reine“ Gesundheitsentscheidungen. Denken Sie z.B. an die Priorisierung des Fußgänger- und Radverkehrs und den dazugehörigen Infrastrukturen. Mit einer Gesundheitsorientierung kommen wir hier nicht weiter. Präventionspolitik ist somit neu und vor allem intersektoral zu denken.

3.

Welche Rolle spielt die Pädagogische Hochschule als Ausbildungsort, um Gesundheitsförderung und Prävention partizipativ umzusetzen und gesundheitsförderliche Lebenswelten zu schaffen?

Unser Studiengang Prävention und Gesundheitsförderung sensibilisiert und qualifiziert unsere Absolventinnen und Absolventen, Gesundheit aus verschiedenen Perspektiven zu verstehen und zu fördern. Lebenswelten wie Schulen, Arbeitsplätze oder Quartiere in Stadtteilen bilden zentrale Orte, in denen Gesundheit erhalten und gefördert wird. Unsere Studierenden werden herangeführt, diese Lebenswelten genauer zu analysieren, da-

raus Maßnahmen abzuleiten und final zu bewerten. Die Beteiligung der mitwirkenden Personen als auch der eigentlichen Adressatengruppe ist ein wichtiges Element bei einer Maßnahmenentwicklung. Die verschiedenen Methoden der Beteiligung werden im Studium kennengelernt und erprobt.

Die Fragen stellte Sarah Dörfler.

GESUND PROMOVIEREN



**Aktuelle Studien zeigen:
Wer promoviert, geht ein deutlich
höheres Risiko ein, krank zu werden.
Was können Hochschulen also tun,
damit die Promotion nicht zum
Gesundheitsrisiko wird?**

**Ein Gespräch mit Professor
Dr. Christian Spannagel, Dr. Nicole
Flindt und Regina Bedersdorfer.**

Bevor wir uns mit den Promovierenden der Pädagogischen Hochschule Heidelberg beschäftigen, ein kurzer Blick zurück: erinnert ihr euch an eure Promotion?

Spannagel: Natürlich. Ich habe im Rahmen eines strukturierten, interdisziplinären Forschungs- und Nachwuchskollegs promoviert. Das hat mir auf der einen Seite ein sicheres Netzwerk und auf der anderen Seite die Freiheit gegeben, mich persönlich wie fachlich weiterzuentwickeln.

Flindt: Ich habe hingegen extern promoviert, d.h. ich war bei einem Unternehmen angestellt und wurde zusätzlich von meinem Doktorvater betreut. Ich fand diese Verbindung sehr bereichernd, da ich meine Forschungsergebnisse sofort praktisch anwenden konnte.

Ihr habt euch für eine wissenschaftliche Laufbahn entschieden. Dabei klingt diese auf den ersten Blick nicht gerade anziehend – Arbeitsverträge sind oft befristet, die Bezahlung reicht meist kaum für den Lebensunterhalt...

Spannagel: Wer sich für eine entsprechende Laufbahn entscheidet, denkt meistens nicht über berufliche Risiken nach, sondern ist hoch intrinsisch motiviert und brennend an einem Thema interessiert. Damit unser wissenschaftlicher Nachwuchs dabei nicht verbrennt, arbeiten wir insbesondere präventiv.

heraus. Wir warten übrigens nicht nur, bis sich jemand an uns wendet, sondern fragen unter anderem im Zuge des jährlichen Zwischenberichts nach Problemen. Bei Bedarf unterstützen wir – vor allem bei Externen – auch bei der Suche nach einer Doktormutter bzw. einem -vater.

Gut, dass du das ansprichst: In der Wirtschaft ist es ja unumstritten, dass Vorgesetzte mitverantwortlich für die Entwicklung des Personals sind. In den Hochschulen ist das Führungsverständnis häufig hingegen ein anderes.

Spannagel: Eine Betreuungsvereinbarung ist ja erstmal kein Arbeitsverhältnis! Damit gehen zwar Rechte und Pflichten einher, aber Doktormütter bzw. -väter sind nicht zwangsläufig die Dienstvorgesetzten.

Und trotzdem können Promovierende das Nachsehen haben, wenn die Betreuung nicht stimmt. Immerhin ist die Doktormutter bzw. der -vater ja nicht nur Betreuer, sondern bewertet auch die fertige Arbeit. Werden die Betreuer denn auf ihre besondere Rolle vorbereitet?

Spannagel: Hier hat sich in den letzten Jahren viel getan. Wir haben zum Beispiel die Postdocs – also die Doktormütter und -väter von morgen – verstärkt in den Blick genommen. Sie können nun Mitglieder in der Graduate School werden, an unserem Mentoring-Programm teilnehmen und dort zum Beispiel ihre Gesprächsführung

reflektieren. Auch wer Interesse an einer Weiterbildung im Bereich Führung oder Management hat, kann sich an uns wenden. **Flindt:** Das ist unsere Stärke: Wir geben kein starres Programm vor, sondern sind flexibel und entwickeln passgenaue Lösungen. Wir sind zudem der Überzeugung, dass Planbarkeit eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit ist und informieren daher frühzeitig über berufliche Optionen – sei es die Habilitation oder eine Tätigkeit in der Wissenschaft bzw. im Wissenschaftsmanagement. Das gilt übrigens auch für promotionsinteressierte Masterstudierende, die wir gerne beraten.

Bedersdorfer: Und wenn es doch mal einen Konflikt gibt, vermitteln wir ein Gespräch mit der Ombudsperson.

Vorhin wurde der Zwischenbericht angesprochen, den Mitglieder der Graduate School verfassen müssen. Was hat es damit auf sich?

Flindt: Wir erwarten von unseren Mitgliedern, dass sie jedes Jahr einen Kurzbericht verfassen. Denn: Wer versucht, einen hohen Berg ohne Zwischenlager zu besteigen, wird mit großer Wahrscheinlichkeit scheitern. Die Zwischenberichte teilen demnach den hohen Berg „Promotion“ in kleinere Zwischenetappen ein. Und jedes erreichte Zwischenziel fördert die Motivation und darf auch gerne gefeiert werden [lacht]. Durch die Zwischenberichte erfahren wir zudem, ob irgendwo der Schuh drückt und bieten in diesem Fall zum Beispiel Coaching-Gespräche an. So sind wir ganz nah an der Promotionswirklichkeit dran und können gegebenenfalls zeitnah Hilfestellungen geben.



Gutes Stichwort: Prävention gilt als wichtiger Faktor für die Integration von Gesundheit. Wie darf ich mir das – bezogen auf den wissenschaftlichen Nachwuchs unserer Hochschule – vorstellen?

Spannagel: Wer promoviert, sollte grundsätzlich mental stark und zur Resilienz fähig sein. Das bringt nicht jeder von Natur aus mit. Wir haben mit der Graduate School daher eine zentrale Einrichtung geschaffen, die den Promovierenden hilft, mit Unwägbarkeiten umzugehen. Wir bieten hierzu verschiedene Maßnahmen, wie zum Beispiel das Heidelberger Kompetenztraining, eine lösungsorientierte Beratung oder ein Coaching an. Dazu kommt unser Mentoring-Programm.

Und wenn ich mich erstmal nur beraten lassen will?

Bedersdorfer: Bei allen nicht-fachbezogenen Fragen stehen wir im Forschungsreferat sowie in der Graduate School zur Verfügung. Wir legen großen Wert auf ein persönliches, vertrauliches Gespräch und versuchen, individuell auf den jeweiligen Menschen und seine Fragen bzw. Bedürfnisse einzugehen. Das gilt insbesondere, wenn jemand während der Promotion krank wird und vor der Entscheidung steht: „Abbrechen oder weitermachen?“.

Flindt: Wir hatten in der Tat bereits beide Fälle. Bei manchen Personen, die krankheitsbedingt die Promotion abbrechen wollen, können wir helfen und die Promotion kann fortgesetzt werden. In anderen Fällen stellt sich im Laufe der Gespräche der Abbruch tatsächlich als die gesundheitsförderlichste Variante

Das Gefühl, sich beteiligen zu können, gilt als weitere wichtige Voraussetzung für Gesundheit. Welche Möglichkeiten gibt es hier?

Spannagel: Zahlreiche [lacht]. Man muss sie nur wahrnehmen.

Flindt: Das ist richtig und auch hier hat sich viel getan. Seit der Novellierung des Landeshochschulgesetzes haben die Promovierenden ja eine eigene Stimme in Gremien wie dem Senat und den Fakultätsräten. Alle angenommenen Promovierenden sind zudem automatisch Mitglied im Promovierendenkonvent, der ihre Interessen vertritt.



Bedersdorfer: Dann gibt es noch die Mitgliederversammlung der Graduate School. Hier können Verbesserungsvorschläge eingebracht werden, über die dann abgestimmt wird und die bei einem positiven Beschluss nach Möglichkeit auch umgesetzt werden.

Wir haben bislang mehr über Softskills gesprochen. Wie können die Promovierenden denn ihre fachliche Expertise einbringen?

Bedersdorfer: Sie können Workshops ausbringen, in unserem Programm „Learning by Teaching“ Seminare anbieten und sich dies zertifizieren lassen oder sie können eigene Tagungen ausrichten, was finanziell gefördert wird.

Blieben wir kurz bei der Finanzierung: Das neue Wissenschaftszeitvertragsgesetz soll ja dafür sorgen, dass Promovierende längere Arbeitsverträge bekommen. Für eine faire Bezahlung gibt es hingegen keine gesetzlichen Vorschriften.

Spannagel: Das ist richtig. Als Prorektorat setzen wir uns jedoch dafür ein, dass

eine Promotion möglichst auf der Grundlage eines Arbeitsvertrages erfolgt – sei es an der Hochschule oder bei einem Unternehmen. Die Promovierenden haben dann eine gewisse Planungssicherheit, der Arbeitgeber zahlt mit in die Kranken- und Pflegeversicherung ein und sie erwerben Ansprüche in der Arbeitslosen- und Rentenversicherung.

Flindt: Mit Blick auf die gesunde Promotion alles wichtige Punkte! Und wie bereits erwähnt, schreiben wir zudem regelmäßig Stipendien und Förderungen aus, auf die sich die Promovierenden bewerben können.

die Frage, wie das methodisch aussehen kann, bieten wir mit der Servicestelle Forschungsmethoden ebenfalls eine Beratungsmöglichkeit an.

Ein starkes, wohlwollendes Netzwerk kann dabei helfen, besser mit Fehlern umzugehen.

Spannagel: Stimmt. Alle bislang angesprochenen Unterstützungsmaßnahmen dienen auch dem Aufbau eines Netzwerkes. Der Austausch mit anderen ist wirklich wichtig, um gesund und mental stark durch die Promotion zu kommen.

Wie stellt ihr sicher, dass Personen, die extern promovieren, diese Netzwerke ebenfalls aufbauen können?

Spannagel: Wir nutzen sowohl digitale als auch analoge Möglichkeiten. Unser Videokonferenz-System bietet zum Beispiel hochschulübergreifenden Promotionskollegs die Möglichkeit, sich regelmäßig auszutauschen, ohne jedes Mal die eigene Hochschule verlassen zu müssen. Unsere Co-Working-Räume stehen zudem für diejenigen bereit, die keinen eigenen Arbeitsplatz haben. Hier treffen sie auf andere Promovierende und können sich interdisziplinär austauschen.

Wenn jemand diesen Beitrag liest und das Gefühl hat, dass ein gesundheitsrelevanter Aspekt nicht angesprochen wurde, was kann sie bzw. er tun?

Spannagel: Was uns wichtig ist und was hoffentlich in unseren Antworten deutlich geworden ist: Wir verstehen uns als lernende Organisation und wollen neue Lösungen entwickeln. Wir freuen uns daher über Anregungen sowohl schriftlich als auch im persönlichen Austausch.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE VERENA LOOS.

★ PROFESSOR DR. CHRISTIAN SPANNAGEL verantwortet als Prorektor für Forschung, Transfer und Digitalisierung auch die Förderung von Nachwuchswissenschaftlerinnen und -wissenschaftlern.

Dr. Nicole Flindt leitet die Graduate School und führt die Geschäfte des Forschungsreferats.



MEHR ZUM THEMA ...

... Gesundheit an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg. Kontakte, Projekte und Literatur. [EINE AUSWAHL](#) .

KONTAKTE

Behindertenbeauftragte, Dr. Barbara Bogner,
studium-behinderung@ph-heidelberg.de
06221 477-453

Gesundheitsmanagement, Sebastian Stumpf,
bgm@ph-heidelberg.de
06221 477-695

Graduate School, Dr. Nicole Flindt,
graduateschool@ph-heidelberg.de
06221 477-619

Heidelberger Kompetenztraining (HKT),
hkt@ph-heidelberg.de
06221 477-602

**Heidelberger Zentrum Bildung für nachhaltige Entwicklung
(BNE-Zentrum), Prof. Dr. Alexander Siegmund,**
bnezentrum@ph-heidelberg.de
06221 477-792

Hochschulsport, Jutta Hannig,
hannig@ph-heidelberg.de,
06221 477-603

Ökogarten, Prof. Dr. Lissy Jäkel,
jaekel@ph-heidelberg.de
06221 477-348

**Projekt Kopf-Stehen, Chiara Dold,
& Dr. Robert Rupp,**
dold@ph-heidelberg.de,
rupp@ph-heidelberg.de,
06221 477-616

Technik & Bau, M. Claudius Walter,
m.c.walter@vw.ph-heidelberg.de, 06221 477-476

Studierendenparlament,
stupa.ph-heidelberg.net.

**Transferzentrum, Prof. Dr. Hans-Werner Huneke,
Prof. Dr. Christian Spannagel; Julika Witte,**
witte@ph-heidelberg.de.

**Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung,
Prof. Dr. Jens Bucksch; Lea Benz,**
lea.benz@ph-heidelberg.de,
06221 477-424

LITERATUR

Bucksch J. et al. (2018). Associations between perceived social and physical environmental variables and physical activity and screen time among adolescents in four European countries. doi.org/10.1007/s00038-018-1172-9.

Bucksch J., Wallmann-Sperlich B., Kolip P. (2015). Führt Bewegungsförderung zu einer Reduzierung von sitzendem Verhalten? Präventive Gesundheitsforschung 10:275-280.

Jäkel, L. (2016). Garten und Schulumfeld als Lerngelände und Handlungsraum. Innovative Lernorte außerhalb des Schulgebäudes. In J. v. Au & U. Gade (Hrsg.). Raus aus dem Klassenzimmer. Outdoor Education als Unterrichtskonzept (S. 183-198). Weinheim und Basel: Beltz.

Häußler, A. (2015). Lässt sich Gesundheit lehren? Haushalt in Bildung & Forschung, 2, 31-42.

Knörzer, W., Amler, W., Heid, S., Janiesch, J., Rupp, R. (Hrsg.) (2019). Das Heidelberger Kompetenztraining. Grundlagen, Methodik und Anwendungsfelder zur Entwicklung mentaler Stärke, Heidelberg: Springer-Verlag.

Lindenberg, K., Halasy, K., Szász-Janoch, C. & Wartbert, L. (2018). A Phenotype Classification of Internet Use Disorder in a Large-Scale High-School Study. International Journal of Environmental Research and Public Health. 15 (4), 733.

Neumann, P., Zimmermann, R. & Rupp, R. mit der Unfallkasse Baden-Württemberg (2019). Broschüren-Reihe zur Integration von Bewegung in den Unterricht.

Schneider, K. & Metz, M. (2015). Essen in der Schule - Nachhaltige Schulverpflegung und Partizipation. In: M. Stein & J. Schockemöhle (Hrsg.), Nachhaltige Ernährung lernen in verschiedenen Ernährungssituationen. (S. 115-125). Bad Heilbrunn: Klinkhardt.

Stumpf, S. BGM-Bericht 2018 - Ausbau des Betrieblichen Gesundheitsmanagements an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg, online auf der BGM-Seite der Homepage.

Vogel, T. (2018). Mäßigung. Was wir von einer alten Tugend lernen können. München: oekom.

Impressum

HERAUSGEBER
Prof. Dr. Hans-Werner Huneke,
Rektor

GESTALTUNG
Katja Komma, Heidelberg
kontakt@katjakomma.de
www.katjakomma.de

DRUCK
TexDat-Service gem. GmbH,
Weinheim
www.texdat.de

REDAKTIONSANSCHRIFT
Pädagogische Hochschule
Heidelberg
Keplerstraße 87, 69120 Heidelberg
06221 477-643
presse@vw.ph-heidelberg.de

FOTO
Alle Pädagogische Hochschule
Heidelberg, bis auf:
Seite 11: Hohenester, Portraitfotos
privat, S. 12/13 Friede Springer Stiftung;
S. 16 marqs/photocase.de; S.
30 privat: S.31 Illustration Komma;
S. 35-37 Hannig; S. 38 Adobe Stock;
S. 39 privat; S. 40 Thomas Vogel
und knallgrün / photocase.de; S.
41 Illustration Komma; S. 42 Hand-
ball-Unifed_SODSascha Klahn; S.
43 Michael Neuberger

ANZEIGEN
Renate Neutard, Sandhausen
062 24 17 43 30
neutard.werbung@t-online.de

REDAKTIONSLEITUNG
Dr. Birgitta Hohenester-Pongratz

REDAKTION
Verena Loos,
Sarah Dörfler

daktylos · Sommer 2019 ·
24. Jahrgang · ISSN 1437-8590

Ein**DRUCK**svoll sozial
Wir leben Inklusion!



„Ihr persönlicher
Druckpartner in der
Metropolregion“



Texdat-Service gGmbH
Telefon: (06201) 9471-0
www.texdat.de · info@texdat.de

für wagemutige
für tiefenentspannte
für dich

Unterstützung
zur Wasser-
aufsicht gesucht

In unseren Bädern wächst mancher über sich hinaus oder entspannt einfach. Damit es dabei sicher bleibt, suchen wir nach Aushilfskräften mit DLRG-Ausbildung für die Wasseraufsicht in unseren Schwimmbädern. Bewerbungen an bewerbung@swhd.de

stadtwerke
heidelberg

Wenn aus Bewegung
Punkte werden.

Mit dem Bonusprogramm in unserer **TK-App**.

Fortschritt leben. Die Techniker

Ich berate Sie gern:
Tammy Bieth
Hochschulberaterin
Tel. 0151 - 57 89 11 46
Tammy.Bieth@tk.de

dietechniker.de

TK
Die
Techniker



**WIR SIND
FITNESS**



PFITZENMEIER

Fitness since 1978

「
WERDE EINS MIT UNS.
JETZT: **WSF-VORTEILSABO** SICHERN
WWW.PFITZENMEIER.DE
」