Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 2 (2000)
Heft: 3

Artikel: Gesundheit als lebenslanger Entwicklungsprozess
Autor: Firmin, Ferdy
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992163

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gesundheit als lebenslanger Entwicklungsprozess

Physische, psychische, soziale oder ökologische Aspekte bestimmen unser aktuelles Wohlbefinden. Gesundheit ist ein lebenslanger Prozess des Verbindens und Harmonisierens sämtlicher Lebensbereiche. Ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis ist Voraussetzung für eine sinnvolle Bewegungs- und Sportkultur.

Ferdy Firmin, Erik Golowin

Die Aufgabe der Schule sollte sein, zusammen mit dem Elternhaus und den unterstützenden Institutionen des öffentlichen Lebens (z.B. Sportvereine) darauf zu achten, dass altersgerechte Bildungsangebote im Gesundheitsbereich ermöglicht werden. Das sinnvolle Vermitteln von «Gesundheitswissen» in den Bereichen der Gesundheitserziehung und -bildung sollte auf das Entwickeln von Selbstständigkeit und Eigenverantwortung ausgerichtet sein. Die Verantwortung für seinen Lebensstil kann schliesslich niemand auf die Ärzte abschieben. Im Zentrum unserer Bemühungen muss das Entdecken und Entwickeln unserer gesamten menschlichen Potenziale stehen. Über welche Ressourcen verfügt der Mensch überhaupt? Wie kann er sie im Dienste seiner Persönlichkeitsentwicklung erschliessen? Welche Funktion und Aufgabe hat der Sportunterricht im Rahmen dieser Prozesse zu erfüllen?

« Wir wollen eine gesunde ‹Lebenswelt› in der Schule und im Sportunterricht fördern und diese besser miteinander vernetzen. »

Wir brauchen ein Menschenbild

Im Wertewandel unserer Zeit muss die Definition von Gesundheit immer wieder neu überdacht werden. Bis vor noch nicht allzu langer Zeit neigte der moderne, vernunftorientierte Mensch dazu, Gesundheit als die Abwesenheit von Krankheit zu definieren. Gemäss heutigem Wissensstand ist die «Ganzheitlichkeit» zu einem pädagogischen Leitgedanken geworden. Vermehrt wird die Aufmerksamkeit auf das gelenkt, was in unserer Kultur als Leib und Seele verstanden wurde.

Fähigkeiten wie Selbstorganisation, soziale Kompetenz oder emotionale Intelligenz sind Persönlichkeitsaspekte, die zu Werten führen, welche unser heutiges Menschenbild prägen. Unter diesem Gesichtspunkt haben wir die Gesundheit neu erkannt. Sie bedingt einen gesunden Körper, einen gesunden Geist und eine zufriedenstellende Position in einem sozialen System. Doch in diesem Modell fehlt die Inspiration des Menschen, die kulturelle Auseinandersetzung mit seiner Entwicklung und seiner Umwelt.

Wir sind heute zunehmend multikulturellen Einflüssen ausgesetzt, und Phänomene wie die Globalisierung gehen an unseren Lebensgewohnheiten und unserem Denken nicht spurlos vorüber. Damit wir immer wieder neue Wege finden, eine sinnvolle Bewusstseinsbildung in unser Erziehungssystem zu integrieren, müssen wir uns vermehrt mit den zentralen Inhalten unseres Daseins beschäftigen. Dazu gehören grundsätzliche Fragen über ein Menschenbild, das uns hilft, das Verständnis und die Toleranz zu entwickeln, uns auf menschenwürdige Art und Weise mit uns, unseren Mitmenschen und unserem Umfeld auseinander zu setzen. Dass bestimmte ethische, ökonomische oder ökologische Voraussetzungen für eine umfassende Gesundheit notwendig sind, wird in unserer modernen Gesellschaft erkannt. Bei der Frage, inwiefern der Sportunterricht solche bewusstseinsbildenden Prozesse unterstützen kann und soll, sind zum Teil aber sehr unterschiedliche Meinungen vorhanden.

Umdenken ist notwendig

Immer noch wird gesundheitsrelevantes Wissen im Sinne von «Gesundheitserziehung» vermittelt. Diese hat normativen Charakter und orientiert sich vor allem an der Verringerung oder Vermeidung von Gesundheitsrisiken. Oft wird diese Form der Gesundheitserziehung von einer «Drohfingerpädagogik» begleitet, die sich nicht nur als wenig verhaltenswirksam erweist, sondern vielfach bei den Betroffenen auch noch ein schlechtes Gewissen auslöst. Psychischer Druck, Angst und Unsicherheit stehen einer umfassenden gesundheitsförderlichen Entwicklung diametral entgegen. Wir wollen nicht die Ängste vor krankmachenden Risiken schüren, sondern die Jugendlichen so weit bilden, dass sie ihre Erfahrungen, ihr Wissen und Können in den Dienst einer umfassenden Gesundheitsförderung stellen. Eine angstfreie innere Stabilität ist eine günstige Voraussetzung, um geeignete Überlebensstrategien in unseren eher krankmachenden Wirtschafts- und Gesellschaftsstrukturen zu entwickeln.

Die menschlichen Ressourcen entwickeln

Wünschenswert ist, ein Verständnis für eine Bewegungskultur zu entwickeln, das die ganzheitliche Betrachtung der Gesundheit sportübergreifend unterstützt. Wir sollten noch mehr Wege finden, unseren Jugendlichen zu vermitteln, dass die Realität sich nicht durch statische Vorstellungen auszeichnet, sondern vielmehr dem Prozess eines dauernden Wechselspiels seelischer, geistiger und körperlicher Aspekte entspricht. Dieses ständige «Fliessen» der Lebensqualität spielt sich nie losgelöst von der gesellschaftlich-kulturellen und natürlichen Umwelt ab, sondern geschieht als Teil des Ganzen. Um im Zusammenhang mit dem Sportunterricht herausfordernde Aufgaben lösen zu können, bieten sich verschiedene Arbeitsfelder an: Das Schaffen geeigneter ökologischer Voraussetzungen für eine gesunde «Lebenswelt» in der Schule und im Sportunterricht sowie die Förderung der physischen, psychischen und sozialen Gesundheit sind Bereiche, in denen wir unsere Bemühungen deutlich verstärken und besser miteinander vernetzen sollten. Wollen wir möglichst alle Aspekte der Gesundheit berücksichtigen, müssen wir unsere gesamten menschlichen Ressourcen erfahren und entwickeln.

Den Bedürfnissen gerecht werden

Beim Umsetzen geht es um die Realisierung der zuvor möglichst umfassend entwickelten Idealvorstellungen. Dies setzt dauernde Bemühungen in zwei Bereichen voraus:

1. Persönliche Weiterbildung

Wer Menschen unterrichtet, muss sich dauernd weiterbilden. Dies bedingt, dass die notwendigen Bildungsangebote vorhanden sind und entsprechend genutzt werden. Leider zielen eine Vielzahl dieser Angebote noch zu wenig darauf hin, ein ganzheitliches Unterrichtsverständnis umfassend zu fördern. Hier besteht ein deutlicher Handlungsbedarf bei den Ausbildungsverantwortlichen der verschiedenen Institutionen.

2. Menschenwürdige Unterrichtsgestaltung

Ein gesundes und lernförderndes Klima ist Voraussetzung für eine angstfreie, Kreativität anregende Entwicklung eines heranwachsenden Menschen. Ein fairer sozialer Umgang, sinnvolle Lernstrukturen und Pausengestaltung sind unterschiedliche Möglichkeiten und Handlungsbereiche, immer wieder wirksame pädagogische Akzente zu setzen und den menschlichen Entwicklungsprozess zu unterstützen. m

Gezieltes Engagement zur Gesundheitsbildung

In dieser Ausgabe werden drei Akzente zur Gesundheitsförderung im Sportunterricht vorgestellt. Sie sollen die Leserinnen und Leser für wichtige Aspekte in den Bereichen biologische Entwicklung (vgl. Seiten 8–13), psychosoziale Gesundheit (vgl. Seiten 14–17) und erziehungspolitische Ideen (vgl. Seiten 18–20) sensibilisieren. Sie zeigen Ressourcen auf, die für den Sportunterricht bedeutend sind und entsprechend berücksichtigt werden sollten.

Um einer umfassenden Gesundheitsförderung im Sinne eines ganzheitlich orientierten Verständnisses gerecht zu werden, muss sowohl in der Erwachsenenbildung wie auch im Kindes- und Jugendalter die Bewusstseinsbildung vermehrt forciert werden. Sie beinhaltet zentrale pädagogische Anliegen, von denen wir weiterhin in jeder Ausgabe wichtige Themenkreise diskutieren werden. Sie sollen die Leserinnen und Leser dazu anregen, ein gesundes Lernklima zu schaffen, eine «gesunde» Beziehung zwischen ihnen und den Lernenden aufzubauen und gemeinsam mit diesen zeitgemässe Problemlösungsstrategien für ein «gesundes» soziales Verhalten zu entwickeln.