

# Neue Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO): Schulalltag beeinflusst Gesundheit

Unsere westliche Welt und besonders das Leben in unserem Land, haben sich in den letzten Jahrzehnten gewaltig verändert: Wir schlafen weniger, wir leisten mehr in kürzerer Zeit, wir arbeiten mehr, technische Errungenschaften verlangen uns mehr ab - wir haben mehr Druck und mehr Stress.

Dieser Trend geht natürlich auch an den jungen Menschen nicht vorüber. Längere Schultage, mehr Stoff, Vergleichbarkeitsstudien wie „Pisa“ und das Bewusstsein, dass Versäumnisse zu Beginn der Schullaufbahn, den ganzen weiteren Lebensweg beeinflussen, haben dazu geführt, dass Stress auch bei Schülern ein immer größeres Thema wird.



Kinder im Autogenes Training Kurs

Wissenschaftler der Technischen Universität Dresden haben jetzt im Auftrag der WHO eine Studie zur Situation von Schülern in Europa gemacht. In die WHO Studie ging Material von 200.000 Kindern und Jugendlichen aus 41 europäischen Ländern ein. Als klares Ergebnis kann bestätigt werden, dass der Schulalltag Einfluss auf die Gesundheit der SchülerInnen hat. Ca. ein Fünftel der Schülerinnen und Schüler gab an, dass sie psychische oder psychosomatische Störungen habe. Darunter fallen Kopf- und Bauch-Schmerzen, Übelkeit, Konzentrationsprobleme, Rücken- (Schulter/ Nacken-) Verspannungen, Tinnitus, Schlafstö-

rungen, Depressionen, das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom usw.. Fünf Prozent der Schülerinnen und Schüler in Deutschland leiden unter Mobbing und Gewalt. Der Leiter der Studie Professor Dr. Wolfgang Melzer stellt fest, dass Schüler, die die Schule positiv erleben, weniger krank werden und Schüler, die sich in der Schule unwohl fühlen, häufiger krank sind.

Gesundheitsförderung wird in Zeiten, in denen die Menschen immer älter werden können, besonders wichtig. Das Sprichwort: „Es kommt nicht nur darauf an, dem Leben mehr Jahre, sondern auch, den Jahren mehr Leben zu geben“, bekommt eine wichtige Bedeutung, wenn wir wissen, dass unsere Kinder leicht 90 Jahre alt und älter werden können (Quelle: Statistisches Bundesamt). Stress, Bewegungsmangel, Drogenkonsum, ungeunde Ernährung, (Verkehrs)-Unfälle, Gewalt und übertragbare Krankheiten sind die Nr.1-Feinde von Gesundheit und Lebensqualität.



Gemeinsame Spiele im Autogenes Training Kurs

Das bedeutet, dass die junge Generation besonders dann, von der steigenden Lebenserwartung profitieren kann, wenn frühzeitig Weichen zu einer gesunden Lebensführung gestellt werden. Die Krankenkassen fördern Gesundheitsprogramme einmal jährlich. Dieses Verfahren gibt es schon seit vielen Jahren mit Ausnahme einer kurzen Phase in den 90er Jahren, als der politische Sparzwang diesen Bereich der Ge-

sundheitsversorgung erfasst hatte. Es hat sich dann schnell herausgestellt, dass es günstiger ist, in Gesundheitsvorsorge zu investieren anstatt in Behandlung von Krankheiten.

Gesundheitswissenschaftlich ist seit langem klar, dass „sich Wohlfühlen“, „Einstellung“, „Selbstbewusstsein“, „Freunde haben“, „Sinn erleben“, „Spaß bei der Arbeit oder in der Schule haben“ gesundheitsfördernde Faktoren (Ressourcen) sind. Auch die Kindergärten und Schulen tun ihr Möglichstes, Mitbestimmung und Eigenverantwortung der SchülerInnen zu fördern. Dazu setzen sie vermehrt auf Gruppenerlebnisse, Projekte, Diskussionsrunden, Mobbing-Prävention und Entspannung und Meditation, was sehr begrüßenswert ist.

Die Erkenntnisse der Forschungen darüber was krank macht oder was Risikofaktoren für Krankheiten sind und was gesund macht, setzt das Institut Ruhr in seinen Entspannungskursen und Mobbingpräventionskursen für Kinder und Jugendliche um. Mit einfachen Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, mit Phantasie-Reisen und Gesprächen über Stress und Entspannungsmöglichkeiten, finden die Schüler ihre eigenen Wege, um sich zu entspannen.



Das Institut Ruhr

Dazu gehört z.B. die Schulung der Körperempfindung. Roman Simeunovic vom Institut Ruhr sagt: „In unseren Seminaren legen wir Wert darauf, dass die Jugendlichen und Erwachsenen ihren Körper wieder spüren. Kindern fällt das noch leichter. Indem Menschen sich ruhig

hinsetzen und mit dem Bewusstsein in einen Körperteil (z.B. kleiner rechter Zeh) gehen, und dort eine Weile verweilen, fangen Empfindungen an, die man im gewöhnlichen Alltag ignoriert. Für mich ist es immer eine besondere Freude, wenn nach einigen Sitzungen ein Teilnehmer überrascht feststellt, dass er keine Kopfschmerzen mehr hat, seitdem er in dem Kurs ist.“

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung sind leicht zu erlernende und seit vielen Jahren wissenschaftlich bestens untersuchte Methoden, die jeder für sich Zuhause anwenden kann. Vielleicht fällt die nächste WHO-Studie zur Gesundheit von Schülern in einigen Jahren positiver aus, wenn sich flächendeckende Gesundheitsförderung durchsetzt.



Roman Simeunovic

**Institut Ruhr**  
Roman Simeunovic

**Büro:**  
Bergweg 35  
58313 Herdecke

**Institut und Praxis:**  
Neue Straße 4  
58313 Herdecke

Tel.: (0 23 30) 97 32 00  
Fax: (03 22) 21 50 29 04

E-Mail: [info@nlp-ausbildungsinstitut.de](mailto:info@nlp-ausbildungsinstitut.de)  
Internet: [www.nlp-ausbildungsinstitut.de](http://www.nlp-ausbildungsinstitut.de)