

# Gesunde Entscheidungen treffen

Infos und Arbeitsmaterialien zu den  
GET-Übungskarten für Volksschulen

**GET!**



## Interkulturelle Gesundheit



Download: [www.styriavitalis.at/get-volksschule/](http://www.styriavitalis.at/get-volksschule/)

# GET! Gesunde Entscheidungen treffen

*Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden. Die Volksschule ist ein wichtiger Ort, diese Kompetenz zu fördern und Kinder zu unterstützen, Gesundheitsinformation lesen, verstehen, kritisch hinterfragen und anwenden zu können.*

[www.gesundheitsziele-oesterreich.at](http://www.gesundheitsziele-oesterreich.at)



## Impressum

**Herausgeber:** Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz, ZVR: 741107063

**Für den Inhalt verantwortlich:** Jaqueline Eddaoudi sowie Inge Zelinka-Roitner, Suzan Pitschek, und Hanna Hörtnagl von Styria vitalis

**Unter Mitarbeit von:** Marlene Gödl und Sigrid Schröpfer von Styria vitalis

**Mit Dank für Rückmeldungen und Anregungen:** Nino Urdl und Canan Nazli (PädagogInnen Primarstufe)

**Bilder:** Jaqueline Eddaoudi sowie Andrea Holzer und Suzan Pitschek von Styria vitalis, strichfiguren-stock.adobe.com

**Erscheinungsjahr:** 2024, 1. Auflage

**Gefördert von:**



**GESUNDHEITSFONDS**  
STEIERMARK



# INHALT

	Seite
Einleitung	4
Philosophieren mit Kindern	6

## **IK** Interkulturelle Gesundheit

### PädagogInneninformation

<b>I. Interkulturalität</b>	11
<b>1. Unterschiede und Gemeinsamkeiten</b>	13
1.1 Kollektivismus – Individualismus	
1.2 Machtdistanz	
1.3 Maskulinität – Femininität	
1.4 Unsicherheitsvermeidung	
1.5 Langfristige – kurzfristige Ausrichtung	
1.6 Genuss – Askese	
<b>2. Umgang mit interkulturellen Unterschieden und Gemeinsamkeiten im Schulalltag</b>	17
<b>3. Wie kann man als PädagogIn von interkultureller Arbeit profitieren?</b>	17
<b>II. Die Zusammenarbeit mit den Eltern in interkulturellen Klassen</b>	20
<b>1. Die Basis guter Elternzusammenarbeit</b>	21
1.1 Beziehung und Vertrauen	
1.2 Wohlwollende Autorität und Klarheit	
<b>2. Zehn Schritte für eine gute interkulturelle Zusammenarbeit mit Eltern</b>	21
2.1 Wissen über die Familie	
2.2 Kontaktaufnahme	
2.3 Termine vereinbaren	
2.4 Kommunikation	
2.5 Gesprächsführung	
2.6 Infos über das Bildungssystem geben	
2.7 Zeigen statt Reden	
2.8 Heikle Themen ansprechen	
2.9 Eltern miteinbeziehen – Verständigung untereinander fördern	
2.10 Motivation der Eltern fördern	

<b>III. Gesundheit und Gesundheitskompetenz in der Schule</b>	26
<b>1. Gesundheitskompetenz fördern</b>	26
<b>2. Interkulturelle Gesundheitskompetenz – Wie kann man Kinder und Eltern erreichen?</b>	26
<b>3. Kritisches Hinterfragen und Philosophieren als Einstieg in Gesundheitsthemen</b>	28
<b>4. Gesundheitsthemen interkulturell bearbeiten</b>	29
4.1 Bewegung	
4.2 Ernährung	
4.3 Medien	
4.4 Psychosoziale Gesundheit	
4.5 Prävention & Versorgung	

### Hilfreiches für die Zusammenarbeit mit Eltern

<b>1. Audiodateien für Eltern</b>	36
<b>2. Beratungs- &amp; Anlaufstellen für Eltern</b>	36

### Arbeitsmaterial zu den Übungskarten

Arbeitsblatt „Bodyscan“	37
Anleitung „Softdrink – Pflanze“	38
Arbeitsblatt „Forschungstagebuch“	39
Arbeitsblatt „Lebensmittelkategorien“	40
Infoblatt „Internationale Lebensmittel“	42
Impulsfragen „Medienkonsum“	44
Arbeitsblatt „Was fühlt sich gut an?“	45
Fallbeispiele „Wieder gesund werden“	46
Quellen	54



# Gesunde Entscheidungen treffen

## Gesundheitskompetenz

Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden. Bereits in der Volksschule ist es wichtig, die Kinder darin zu fördern und zu unterstützen. Je früher diese Fähigkeiten geschult werden, umso besser für eine gesunde Entwicklung.

### Die GET-Materialien ...

- enthalten Unterlagen zu **folgenden Themen**. Jedem Thema ist eine Farbe zugeordnet.

**BEWEGUNG**

**ERNÄHRUNG**

**KLIMA**

**MEDIEN**

**PRÄVENTION und VERSORGUNG**

**PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT**

**PUBERTÄT**

**INTERKULTURELLE GESUNDHEIT**

**SEXUALITÄT**

**SICHERHEIT**

**ZAHNGESUNDHEIT**

- enthalten **Kärtchen** mit Übungen und Spielen. Die thematische Zuordnung der Materialien erfolgt durch den Farbcode.
- enthalten ergänzend zu den Kärtchen **Broschüren** mit PädagogInneninformationen, Arbeitsblättern, Elternbriefen sowie Link- und Literaturhinweisen.
- sind in Kooperation mit VolksschulpädagogInnen und ExpertInnen zu den enthaltenen Themen entstanden.

### Mit den Kärtchen und den Broschüren arbeiten

Die Materialien sollen helfen, Gesundheitskompetenz im Volksschulalltag zu thematisieren. Dabei kann der auf Seite 5 dargestellte Zyklus als Orientierung dienen.

#### 1. Thema festlegen

Das PädagogInnenteam entscheidet sich für eines der Themen aus der Box.

#### 2. Überblick verschaffen, Material auswählen

Die PädagogInneninformation in den Broschüren liefert Hintergrundwissen zum jeweiligen Thema.

#### 3. Eltern informieren

Die Kärtchen enthalten auch Übungen für zuhause, welche die Kinder mit ihrer Familie umsetzen können, um sich auch im Familienalltag mit den Gesundheitsthemen zu beschäftigen. Die Elternbriefe zu den jeweiligen Themen sind als Vorlagen gestaltet.

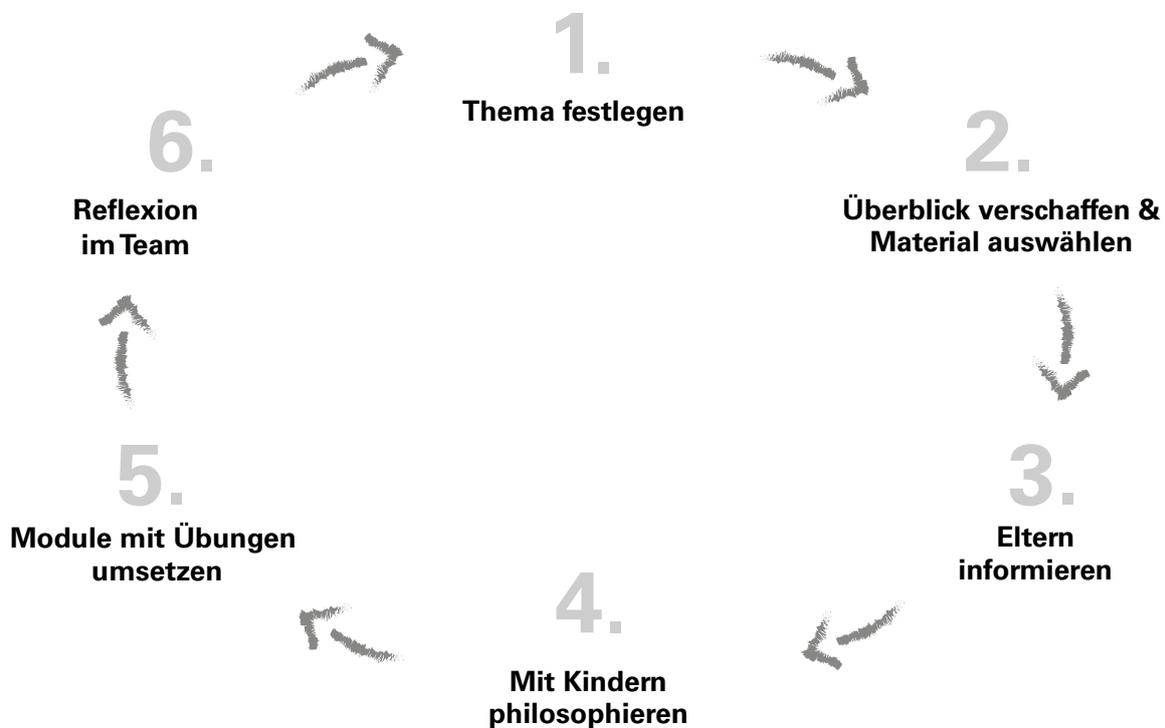


Abbildung: Ablauf Themenschwerpunkt

#### 4. Mit Kindern philosophieren

Mit Kindern zu philosophieren, ist ein empfehlenswerter Einstieg in das jeweilige Gesundheitsthema. Jedes thematische Kärtchenset beginnt daher mit einem Philosophiekärtchen. Es schlägt mögliche Denk- und Vertiefungsfragen für PädagogInnen vor, die als ModeratorInnen des Gesprächs eine besondere Rolle haben: Sie halten durch Fragen das Gespräch im Fluss, halten aber ihre inhaltliche Meinung zurück.

#### 5. Module mit Übungen umsetzen

Jedes Thema enthält verschiedene Module mit mehreren Übungen. Jedes Kärtchen beschreibt eine Übung mit den dafür notwendigen Materialien, möglichen Varianten und häufig auch einer Übung für zuhause. Natürlich liegt die Entscheidung, welche Übung passend ist, bei den PädagogInnen. Sie sind auch eingeladen, weitere Übungen zu ergänzen.

#### 6. Reflexion im Team

Es ist wichtig, im PädagogInnenteam zu reflektieren, welche Übungen, Variationen und Materialien sich für den Schulalltag (weniger) gut eignen bzw. welche Themen zur Förderung der Gesundheitskompetenz hinzugefügt werden sollten.

# Philosophieren mit Kindern

## Warum und wie?

### Was ist Philosophieren?

Was ist ein Freund? Wohin vergeht die Zeit? Was ist, wenn man tot ist? – Wer Kinder kennt, weiß, dass sie voller Fragen stecken. Sie sind neugierig, wundern sich über Phänomene, die Erwachsenen selbstverständlich erscheinen. Ausgangspunkt für das Philosophieren sind diese Fragen über das Leben und unsere Welt.

Philosophieren mit Kindern ist ein alternativer pädagogischer Ansatz, der Kinder unterstützt, kritisch, komplex, kreativ und einfühlsam denken zu lernen. „Denkfragen“ schärfen das kindliche Bewusstsein für eigene Ideen und Wertvorstellungen, sie tragen dazu bei, dass selbstbewusste Persönlichkeiten heranwachsen.

Beim Philosophieren geht es darum, mit Kindern eine Gesprächskultur zu entwickeln, in der man sich gemeinsam existentiellen Fragen widmet. Eine philosophische Gesprächsrunde ermöglicht Kindern, ihre eigenen Gedanken zu Themen zu formulieren, im Austausch zu diskutieren und im Anschluss zu reflektieren.

*Mit Kindern eine  
Gesprächskultur  
entwickeln*

### Was tut man beim Philosophieren?

Auf philosophische Fragen gibt es nicht eine richtige Antwort, die man im Lexikon nachschlagen oder im Internet googlen kann. In philosophischen Gesprächsrunden geht es darum, durch komplexes Denken eigene Lösungen und Antworten zu entwickeln. Daran haben Kinder Freude.

### Welche Fragen helfen beim Philosophieren?

Auf philosophische Fragen oder Denkfragen gibt es verschiedene Antworten, die entsprechend individueller Überzeugungen richtig oder nicht richtig sind. Philosophische Fragen sind offene Fragen und sie berühren den Sinn oder das Wesen einer Sache:

*Philosophische  
Fragen sind  
offene Fragen*

- Was ist Zeit?
- Wo sitzen die Gefühle?
- Wer hat die Welt erschaffen?
- Was ist eine gesunde Umwelt?

Kinder lernen, dass bei Antworten alle Gedanken ihre Berechtigung haben, sofern sie logisch begründet sind.

## Warum ist Philosophieren wichtig?

Beim Erörtern philosophischer Fragen lernen Kinder, kritisch zu hinterfragen sowie eigenständig, komplex und fokussiert zu denken. Im Gespräch müssen sie sich klar ausdrücken und deutlich formulieren. Das gemeinsame Gespräch fördert soziale Kompetenzen wie das Zuhören, Empathie und den Perspektivenwechsel. Kinder lernen Probleme zu verstehen, sie stärken ihre Urteils- und Artikulationsfähigkeit sowie die Fähigkeit, die Meinungen anderer zu tolerieren und akzeptieren.

## Wie funktioniert eine philosophische Gesprächsrunde?

Sie findet im **Sessel- oder Sitzkreis** statt und braucht **Gesprächsregeln**. Diese können gemeinsam mit den Kindern erarbeitet werden. Bei jüngeren oder unruhigen Kindern eignet sich ein Gesprächsball oder Stofftier, den/das immer dasjenige Kind hält, das etwas sagt.

Die Philosophie-Einheit beginnt und endet mit einem **Ritual**.

Das kann ein kurzes Spiel, ein Lied, eine Fantasiereise ... sein.

Für den Anfang eignet sich z.B. ein Assoziationsspiel, bei dem es darum geht, zuzuhören und Antworten zu begründen: Es beginnt ein Kind und sagt ein Wort wie z.B. Freundin. Das nächste Kind assoziiert dazu ein Wort wie z.B. spielen und begründet seine Assoziation mit z.B. „Ich verbinde

Freundin und spielen, weil man mit Freunden spielt.“ Für das Ende eignet sich eine Schlussrunde, in der jedes Kind einen abschließenden Satz zum besprochenen Thema sagt.

*Die Philosophie-Einheit  
beginnt und endet  
mit einem Ritual*

## Was macht die Gesprächsleitung?

Die Gesprächsleitung nimmt eine offene, interessierte Haltung ein, äußert sich aber nicht inhaltlich, damit die Kinder sich nicht gleich dieser Meinung anschließen und gar nicht nachdenken. Die Leitung gibt entweder mit einer Geschichte, einem Bild, Lied oder Film ... einen Einstiegsimpuls oder stellt gleich die Impulsfrage vor.

Im Gesprächsverlauf achtet sie auf die Einhaltung der vereinbarten Gesprächsregeln, stellt weiterführende Fragen, fasst zusammen, regt durch Rückfragen zu Differenzierungen und Präzisierungen an und stellt Bezüge zu anderen Aussagen her.

Wichtig ist, selbst Interesse an Denkfragen zu haben. Die Dauer des philosophischen Gesprächs wird nach eigener Einschätzung festgelegt.

## Wie frage ich nach?

Es ist wichtig, die Kinder nicht in eine Richtung zu drängen, sondern ihre Gedankengänge durch Zwischenfragen (**siehe Kärtchen Wie frage ich nach?**) zu leiten. Mit der Zeit entsteht ein gutes Gespür für Gedanken und Aussagen von Kindern, bei denen es wichtig ist, nachzufragen. Für Philosophieneulinge gilt, nicht zu viel zu reglementieren. Schüchterne Kinder reden zunächst nicht viel, tauen erfahrungsgemäß aber bald auf. Kinder, die viel reden, zunächst reden lassen, erst mit der Zeit etwas bremsen.

Entfernen sich die Kinder zu weit von der Impulsfrage, passen Zwischenfragen: Wie passt das zu unserem Thema? In welchem Zusammenhang steht das mit unserer Frage?

Kinder übernehmen nach einigen Einheiten Mitverantwortung, d.h. sie machen einander selbst auf die Einhaltung der Gesprächsregeln aufmerksam, beziehen sich aufeinander und fragen selbstständig nach. In einer so fortgeschrittenen Phase kann man einem Kind die Gesprächsleitung überlassen.

**Du wirst sehen, dass du die Kinder durch gemeinsames Philosophieren ganz anders kennlernst und die kleinen PhilosophInnen ganz große Gedanken haben!**

## Möglichkeiten zur Ausbildung

[www.wir-philosophieren.at/ausbildung.html](http://www.wir-philosophieren.at/ausbildung.html)

[www.kinderphilosophie.at/](http://www.kinderphilosophie.at/)

## Quellen

**Austrian Center of Philosophy for Children and Youth – Institut für Kinder- und Jugendphilosophie** <https://kinderphilosophie-gesellschaft.uni-graz.at/de/>

**Bralo-Zeitler, K. (2016).** Siehst du die Welt auch so wie ich?  
*Freiburg im Breisgau: Herder Verlag.*

# Kopieren oder downloaden

Auf den folgenden Seiten findest du Informationen und Arbeitsmaterialien für die Behandlung des Themas **Interkulturelle Gesundheit** in der Volksschule.



## Du kannst die Unterlagen aus der Broschüre ...

- kopieren
- oder unter [www.styriavitalis.at/get-kindergarten/](http://www.styriavitalis.at/get-kindergarten/) herunterladen

*Vorteil von Downloads:  
Dir stehen immer die aktuellen  
Versionen zur Verfügung.*

## Arbeitsmaterialien zu weiteren GET-Themen



Zu den Themen **Bewegung, Ernährung, Klima, Medien, Psychosoziale Gesundheit, Prävention & Versorgung, Pubertät, Sexualität, Sicherheit und Zahngesundheit** gibt es eigene Broschüren mit ergänzenden Arbeitsmaterialien.

Download unter: [www.styriavitalis.at/get-volksschule/](http://www.styriavitalis.at/get-volksschule/)

# Thema Interkulturelle Gesundheit

## PädagogInneninformation

Liebe Lehrerin, lieber Lehrer!

Wie geht es dir ganz persönlich?  
Wie steht es um deine körperliche und seelische Gesundheit?  
Was sind Themen, die dich beschäftigen?

Du gibst täglich so viel von deiner Energie, deiner Kraft, deiner Aufmerksamkeit. Um nicht auszubrennen, ist es wichtig, dich selbst immer wieder „aufzuladen“: mit Ruhe, Fußbädern, Spaziergängen, Tanzen zu motivierender Musik, Gaumenschmeichlern, Sonnenuntergängen, Frauen-/Männerabenden, Powersport, in die Luft starren oder einer anderen Lieblingsbeschäftigung. Nur wenn du auch dir selbst Gutes tust, kannst du für deine SchülerInnen ein gesundes Vorbild sein!

Die Unterrichtsmaterialien zur interkulturellen Gesundheitskompetenz sollen dich bei der Aufgabe unterstützen, Gesundheit im Schulunterricht zum Thema zu machen, das interkulturelle Verständnis dafür zu fördern und deine SchülerInnen und deren Eltern dafür zu sensibilisieren, was Gesundheit alles bedeuten kann, wie man sie stärkt, wie man gute Informationen und Anlaufstellen findet und kritisch reflektiert.

Hier erfährst du, welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten es in verschiedenen Gesellschaften zum Verständnis von Gesundheit gibt und worauf im Umgang mit SchülerInnen und Eltern aus unterschiedlichen Kulturen zu achten ist.

## I. Interkulturalität

Wenn du „interkulturell“ hörst, denkst du vielleicht: „Interkulturell, das sind die anderen!“. Wenn du jedoch eine der folgenden Fragen mit „ja“ beantworten kannst, bist auch du „interkulturell“:

Ist jemand aus deiner Familie in einem anderen Land geboren oder in ein anderes Land ausgewandert?

Warst du schon einmal länger in einem anderen Land (SchülerInnenaustausch, Erasmus, Au-Pair, ...)?

Warst du im Urlaub schon öfter am gleichen Ort und fühlst dich dort ein bisschen zuhause?

Hast du dich schon einmal mit einer anderen Sprache oder Schrift beschäftigt?

Schaust du gerne amerikanische, indische, französische... Filme?

Aus großer Entfernung betrachtet, sind wir alle gleich. Wenn wir näher hin zoomen, ist jeder Mensch ein eigenes Universum. Irgendwo dazwischen gibt es diesen schmalen Streifen „Kultur“.

**Beim Zusammenarbeiten und Zusammenleben von Menschen mit Erfahrungen in unterschiedlichen Kulturen ist es wichtig, sich an folgende Punkte zu erinnern:**

- Die **Selbstverständlichkeiten in verschiedenen Kulturen können sehr unterschiedlich sein**. Es ist im übertragenen Sinn immer wieder so, wie wenn die Katze mit dem Schwanz wedelt und der Hund meint, sie wäre in Spiellaune. Dass das nicht der Fall ist, kann der Hund jedoch nicht wissen, weil er von sich selbst ausgeht. Deshalb ist es wichtig, die Zeichen richtig lesen zu können.

- Immer wieder stellt sich die Frage: „Wie weit geht Toleranz?“ *Wie weit geht Toleranz?*  
Wenn man nur auf das Gegenüber eingeht und sich selbst und das, was einem wichtig ist, vergisst, entstehen oft Gefühle wie Unmut und Wut. Diese werden dann meist offen oder insgeheim gegen das Gegenüber gerichtet. Hier ist es hilfreich, sich in einem ruhigen Moment zu überlegen, welche Werte und Verhaltensweisen für einen selbst so wichtig sind, dass man nicht bereit ist,

diesbezüglich Kompromisse einzugehen. Meistens gibt es nur wenige solcher absoluten Dos and Don'ts. Für einzelne Lehrpersonen, aber auch für die gesamte Schulkultur ist es wichtig, jene **Werte und Verhaltensweisen mit aller Klarheit zum Ausdruck zu bringen**, die man auf jeden Fall vertreten möchte und von denen man auch erwartet, dass sie akzeptiert werden.

- Kulturen können besonders vielfältig und widersprüchlich sein, aber **nicht jedes Verhalten hat seinen Ursprung in der Kultur oder der Religion**. Unverständliche Verhaltensweisen können beispielsweise auch daher resultieren, dass die Person eine schwierige Zeit durchlebt oder die vergangene Nacht schlecht geschlafen hat.
- Es ist hilfreich, die eigene und die **Kultur anderer mit gleichem Maßstab zu messen** und nicht die vorteilhaften Aspekte der eigenen Kultur mit den unvorteilhaften der anderen Kultur zu vergleichen.
- Oft wird erwartet, dass „die Anderen“ etwas ändern sollen. „Die sollen Deutsch lernen! Sie sollen die Kinder pünktlich in die Schule schicken! Sie sollen die richtigen Sachen rechtzeitig mitgeben!“ Diese Erwartungen sind verständlich und sinnvoll. Menschen verhalten sich jedoch oft nicht so, wie erwartet. Was dann? „Sie sollen aber!“ ist als Reaktion so, als würde man sagen, der Winter solle nicht kommen. Was, wenn er aber doch kommt? Dann wäre es gut, vorbereitet zu sein. Natürlich haben wir alle Vorstellungen davon, wie etwas sein sollte – gesundheitsförderlich ist jedoch, auch mit Situationen umgehen zu können, die nicht unseren Vorstellungen entsprechen.
- Beim interkulturellen Unterricht geht es darum, sich in erster Linie selbst die Arbeit zu erleichtern. Dafür ist es manchmal notwendig, die eigene Arbeitsweise und innere Haltung etwas zu verändern und Umwege zu machen. **Die Frage ist: Will man recht haben oder will man es leichter haben?**
- Dafür braucht es Informationen und Instrumente, mit denen man sich den Schulalltag erleichtern kann, um sprichwörtlich einen **„gut sortierten Kleiderschrank“** für diverse Situationen und Anlässe zu haben.

Wie weit geht Toleranz?

Will man recht haben oder will man es leichter haben?

# 1. Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Gesellschaften können sich in verschiedenen Punkten unterscheiden:

- Zeiterleben
- Leistung versus Status
- Fehler zugeben versus Gesicht wahren
- Direkte versus indirekte Kommunikation
- Beziehungsorientierung versus Sachorientierung
- Gesellschaftliche Ehre versus Selbstachtung
- Körperlichkeit versus Kopflastigkeit

Dabei geht es nie darum, was besser oder schlechter ist, sondern immer um verschiedene Herangehensweisen, die Vor- und Nachteile haben.

Ein Konzept, mit dem man Vieles aus unterschiedlichen Kulturen nachvollziehen kann, bilden die **sechs Kulturdimensionen von Geert Hofstede**. Diese zeigen in vereinfachter Darstellung die Tendenzen in Gesellschaften und bilden eine Art „Landkarte“, die Orientierung geben kann. Niemand ist jedoch vollständig durch die Kultur determiniert. Es ist daher immer wichtig, auf das individuelle Kind oder den/ die Jugendliche/n einzugehen, da jeder Mensch einzigartig und nicht nur durch seine/ ihre Kulturen bestimmt ist.

## 1.1 Kollektivismus – Individualismus

In kollektivistischen Gesellschaften ist häufig das Wohl der Gemeinschaft wichtiger als jenes der einzelnen Person. Das gilt beispielsweise für viele Teile Osteuropas, Afrikas, Südamerikas und für viele asiatische Länder sowie die arabische Welt, die Türkei, Afghanistan und den Iran. Entscheidungen werden hauptsächlich danach getroffen, wie sie sich auf das Wohl der Gemeinschaft auswirken. Oft kann man einen großen Gruppendruck beobachten. In kollektivistischen Gesellschaften bemühen sich die Einzelnen üblicherweise, ein gutes Mitglied der Gemeinschaft zu sein, um nicht aus der Gruppe ausgeschlossen zu werden. Individualismus kann sich meist dort entwickeln, wo Institutionen die Funktionen der Gemeinschaft übernehmen.

### **In der Schule kann sich das so äußern:**

- Kollektivistisch geprägte SchülerInnen arbeiten oft lieber in Gruppen, als einzeln hervorstechen und Loyalität hat einen hohen Stellenwert
- Bei Entscheidungen wie der Berufswahl geht es in kollektivistischen Gesellschaften oft nicht primär um die Wünsche der SchülerInnen, sondern um die Bedürfnisse der Community. Berufe wie Arzt/ Ärztin haben z.B. in vielen Communities einen hohen Stellenwert. Manche Eltern erwarten daher von den Lehrenden, dass sie aus ihrem Kind einen Arzt/eine Ärztin oder einen Rechtsanwalt/eine Rechtsanwältin machen.

## **1.2 Machtdistanz**

In Gesellschaften mit steiler Hierarchie wie in Teilen Osteuropas, Afrikas, Asiens und der arabischen Welt steht man üblicherweise über jemandem oder unter jemandem. Über jemandem zu stehen heißt, sich der Zeichen der Macht (Körpersprache, innere Haltung, Statussymbole etc.) zu bedienen. Dafür haben Menschen aus hierarchischen Gesellschaften meist sehr feine Antennen. Steht man über jemandem, erwartet man sich eine gewisse Unterwürfigkeit vom Gegenüber. **Die Freundlichkeitsbezeugungen aus partnerschaftlichen Kulturen werden von Menschen, die sehr steile Hierarchien gewohnt sind, manchmal als Unterwürfigkeitsgeste oder Inkompetenz missverstanden.**

### **In der Schule kann sich das so äußern:**

- SchülerInnen aus steilhierarchischen Gesellschaften werden oft nicht selbständig aktiv und scheuen davor zurück, sich zu melden.
- Das, was LehrerInnen in steilhierarchischen Gesellschaften unterrichten, wird oft unhinterfragt auswendig gelernt.
- SchülerInnen aus steilhierarchischen Gesellschaften erwarten oft eine klare Führung.
- In steilhierarchischen Gesellschaften sind Statussymbole meist von großer Bedeutung.

### 1.3 Maskulinität - Femininität

In stärker maskulin geprägten Gesellschaften – wie Japan, Österreich, Deutschland, der Schweiz, Italien – herrscht oft ein großer Unterschied zwischen den Rollenzuschreibungen von Mann und Frau und eine klare Unterscheidung zwischen Frauen- und Männerarbeit. In manchen Gesellschaften gibt es sogar eigene Frauen- und Männerwelten. In femininen Gesellschaften wie Schweden oder Dänemark sind die Rollen eher beziehungs- und gemeinschaftsorientiert. Hier wird erwartet, dass sich auch Männer um Bereiche wie Beziehung, Familie und Lebensqualität kümmern. Maskuline Gesellschaften sind oft geprägt von Konkurrenz.

#### In der Schule kann sich das so äußern:

- In maskulinen Gesellschaften ist Schule oft geprägt von Wettbewerb, während es in femininen Gesellschaften mehr um Zusammenarbeit geht.
- In maskulin geprägten Ländern werden Kinder meist früh differenziert und unterschiedlichen Schulformen zugeteilt.
- In feminin geprägten Ländern konzentriert man sich häufig eher auf ein gutes Miteinander als auf Noten und Rankings.

### 1.4 Unsicherheitsvermeidung

Gesellschaften, die versuchen, Unsicherheit zu vermeiden, wie in Teilen Osteuropas, der Türkei und des Iraks, streben intensiv nach äußerer Sicherheit. Was von außen kommt, erscheint gefährlich und Neuem gegenüber ist man oft sehr skeptisch.

#### In der Schule kann sich das so äußern:

- Für Eltern aus Gesellschaften, die Unsicherheiten vermeiden, ist es manchmal schwierig, sich an Aspekte in der Schule zu gewöhnen, die ungewohnt sind, wie z. B. neue Unterrichtsinhalte, Lernformen oder Aufgaben.
- SchülerInnen aus unsicherheitsvermeidenden Gesellschaften benötigen oft ganz klare Schritt-für-Schritt-Anweisungen.

## 1.5 Langfristige - kurzfristige Ausrichtung

Gesellschaften, die ihren Ursprung im Ackerbau haben, sind es meist gewohnt, auf lange Sicht vorauszudenken. Bei Gesellschaften nomadischen Ursprungs ist das tendenziell anders. Kurzfristig ausgerichtete Gesellschaften findet man beispielsweise in der arabischen Welt und in Teilen des Irans.

### In der Schule kann sich das so äußern:

- Für manche SchülerInnen aus kurzfristig ausgerichteten Gesellschaften kann es schwierig sein, nachzuvollziehen, warum man sich gegenwärtig beim Lernen anstrengen sollte, um erst nach vielen Jahren die Früchte des positiven Schulerfolgs zu ernten, indem man z. B. beruflich erfolgreich ist.
- Dies ist auch im Bereich Gesundheit/ Prävention ein wesentlicher Aspekt:  
**Für manche SchülerInnen und Eltern aus kurzfristig ausgerichteten Gesellschaften ist es schwer nachvollziehbar, warum man sich im Moment beispielsweise beim Zuckerkonsum einschränken sollte**, um irgendwann in ferner Zukunft nicht zu erkranken.

## 1.6 Genuss - Askese

In manchen Gesellschaften ist Genuss umfassend erwünscht und erlaubt, durchdringt alle Lebensbereiche und äußert sich z. B. in farbiger Kleidung, Ausgelassenheit oder Alkoholkonsum bei Feiern. In anderen Gesellschaften gibt es diesbezüglich strenge Reglementierungen – wie zum Beispiel in Teilen West- und Osteuropas, Pakistans, Chinas und Japans. In einigen Gesellschaften gibt es fix zugeordnete Zeiten für bestimmte Verhaltensweisen oder Tätigkeiten, z. B. Fastenzeiten oder ungeschriebene Regeln wie „zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen“.

### In der Schule kann sich das so äußern:

- Schule darf in von Genuss geprägten Gesellschaften wesentlich bunter sein.
- In asketisch geprägten Gesellschaften gibt es sowohl in der Schule als auch im Leben oft eine lange Liste an Vorschriften und Verboten.

## 2. Umgang mit interkulturellen Unterschieden und Gemeinsamkeiten im Schulalltag

Eine interkulturelle Klasse zu führen kann sehr herausfordernd sein, da man ja auch gleichzeitig einen Lehrauftrag zu erfüllen hat.

**Folgende Haltungen können die Arbeit wesentlich erleichtern:**

- Offenheit für Ungewohntes/ Merkwürdiges
- Selbstreflexion, Vorurteilsbewusstsein und die Bereitschaft zur persönlichen Weiterentwicklung
- Die Bereitschaft, gegebenenfalls seine Meinung zu ändern
- Die Fähigkeit, auszuhalten, dass Dinge anders gemacht werden als gewohnt
- Erkennen und Wahren der eigenen Grenzen
- Einfühlungsvermögen und Beziehungsfähigkeit
- Eigene Auslandserfahrungen und Selbsterfahrungen im Fremdsprachenlernen
- Neugierde und Wissen über andere Gesellschaften
- Die Fähigkeit, etwas aus der Metaebene zu betrachten
- Konfliktkultur

## 3. Wie kann man als PädagogIn von interkultureller Arbeit profitieren?

Wie schon erwähnt, sind die meisten von uns „interkulturell“. Es gibt also hierzulande meistens keine z. B. rein „türkisch“ oder „rumänisch“ sozialisierten SchülerInnen, sondern SchülerInnen, die den Verhaltenskodex mehrerer Gesellschaften kennen.

Gerade wenn Kinder noch nicht so gut Deutsch sprechen, ist es besonders wichtig, klar auszudrücken, was man erwartet. Im interkulturellen Bereich nützt es nichts, zu denken: „Das ist ja selbstverständlich!“. Selbstverständlichkeiten können sehr unterschiedlich sein. Auch kann man nicht erwarten, dass Kinder oder Eltern die eigenen Gedanken lesen können. Achte auch einmal darauf, ob du mit deiner Körpersprache und deinen Worten das Gleiche ausdrückst. Der Körper schreit üblicherweise lauter als die Stimme.

*Achte darauf, ob deine Worte  
und deine Körpersprache  
das Gleiche ausdrücken*

Der Pygmalion-Effekt besagt, dass unsere Erwartungen an jemanden die Leistungsfähigkeit dieser Person stark beeinflussen. **Wenn man als Lehrperson unvoreingenommen auf SchülerInnen zugeht und von ihnen immer das Beste erwartet, werden sie diese Erwartungen auch eher erfüllen.**

*Unvoreingenommen auf SchülerInnen zugehen und von ihnen immer das Beste erwarten*

So könnte es schon einen Effekt haben, das Wording in manchen Bereichen zu verändern: z.B. statt der Bezeichnung „DAZ-SchülerIn“ einfach „SchülerIn, der/die mehrere Sprachen spricht“ zu verwenden, um den Fokus auf die Potenziale zu legen.

#### **„Othering“ vermeiden, um nicht auszugrenzen:**

Othering bedeutet, zwischen „wir“ und „ihr“ zu unterscheiden. Das passiert meist unbewusst und häufig in Situationen, in denen man es eigentlich gut meint. Wenn man z.B. sagt: „Bring zum Fest etwas Afghanisches mit!“ ist das zumeist wertschätzend gemeint, beschränkt jedoch das Kind und seine Eltern auf ihre Rolle als „VertreterIn ihrer Kultur“. Ähnlich verhält es sich, wenn man Kinder bittet, etwas in „ihrer Sprache“ zu sagen.

#### **Beispiele für eine wertschätzende Formulierung:**

- „Bring bitte etwas mit, das du besonders gerne isst!“
- „Kannst du das in einer weiteren Sprache ausdrücken?“

Auch die Aussage „bei uns ...“ im Kontrast zum Gedachten „bei euch ...“ kann einem Kind das Gefühl von Zugehörigkeit entziehen. Kinder türkischer Eltern, die hierzulande aufwachsen, werden beispielsweise in der Türkei oft als „Deutschländer“ bezeichnet und somit weder hier noch dort als wirklich zugehörig betrachtet. Wie sich das anfühlt, wird z.B. im Buch „**Das kleine Ich-bin-ich**“ von Mira Lobe wunderbar beschrieben.

#### **Schulen orientieren sich an den Wert- und Leistungsmaßstäben der privilegierten Klassen**

und vermitteln deren kulturelles Kapital wie Sprechweisen, Umgangsformen und Lebensstile. Mehrsprachige Kenntnisse werden seitens der Schule oft eher als Hindernis, denn als Fähigkeit oder weitere Kompetenz bewertet. Die schulischen Anforderungen orientieren sich rein an muttersprachlichen deutschen Sprachkenntnissen. Kinder mit Migrationshintergrund, die den Lernstoff aufgrund mangelnder Deutschkenntnisse nicht hinreichend verarbeiten, hinken daher auch bei Sachverhalt und Inhalt hinterher.

Als Lehrperson sollte man vermeiden, Kindern und Eltern deren Kultur oder Religion zu erklären. Formulierungen wie „In Österreich sind Mann und Frau gleichberechtigt, aber in der islamischen Kultur...“ sind nicht sehr hilfreich. Wichtig ist, **sich eingehend, differenziert und in allen Facetten mit anderen Kulturen auseinanderzusetzen.** Gleichzeitig ist es aber auch unmöglich, jedes Fettnäpfchen zu vermeiden,

*Es ist unmöglich jedes Fettnäpfchen zu vermeiden, weil man nicht weiß, was man nicht weiß.*

weil man ja nicht weiß, was man nicht weiß. Hier gilt, nachsichtig mit sich selbst zu sein und es besser zu machen, sobald man dazu gelernt hat.

Kinder sind nicht die Vertreter einer Kultur, für sie gibt es in dem Sinne keine „Kultur“. Sie kennen einfach verschiedene Lebenswelten. Die Regeln und Prioritäten in der Schule sind möglicherweise anders als zu Hause, bei FreundInnen, bei Oma und Opa oder in dem Land, in dem sie die Sommerferien verbringen. Kinder sind jedoch ExpertInnen für sich selbst. **Es ist wichtig, dass jedes Kind in seiner Einzigartigkeit und Lebenswelterfahrungen geachtet und wertgeschätzt und nicht auf seine Kultur reduziert wird.**



### TIPPS für den interkulturellen Unterricht

- Kinder freuen sich über Glückwünsche zu Festen, die sie feiern. Dazu kannst du dir im Internet einen interkulturellen Kalender herunterladen.
- Das Buch „**Sketchnotes in der Schule**“ von **Nadine Roßa** hilft dir, Bilder einzusetzen.
- Die Bücher von **Jutta Bläsius über Aktionstabletts und Aktionswannen** können dir helfen, den Unterricht zu begleiten.
- Das Buch „**Im Unterricht geht es um mich! Die lernseitige Orientierung von Unterricht**“ von **Elisabeth Kossmeier** unterstützt mit der Methode des lernseitigen Unterrichts dabei, unterschiedlichen Lernniveaus zu unterrichten.
- Für Gruppenarbeiten empfiehlt sich das Jigsaw-Puzzle: [www.jigsaw.org](http://www.jigsaw.org)  
Die beschriebene Methode zeigt eine kooperative Lerntechnik, die ethnische Konflikte unter den SchülerInnen reduzieren, besseres Lernen ermöglichen und die Motivation und Freude an der Lernerfahrung erhöhen kann. Dabei werden die Gruppen so zusammengestellt, dass sich möglichst unterschiedliche SchülerInnen darin befinden: schüchterne, mutige, talentierte, unkonzentrierte etc. Die Aufgabe wird so gestellt, dass sie nur erledigt werden kann, wenn alle ihren Beitrag dazu leisten.

## II. Die Zusammenarbeit mit den Eltern in interkulturellen Klassen

Die Erwartungen von Eltern an die Schule sind meist geprägt von ihren eigenen Schulerfahrungen – falls sie eine Schule besuchen konnten. In vielen Schulen wird noch körperlich bestraft, wodurch die latente Schulangst mancher Eltern recht hoch sein kann.

**In einigen Ländern gilt außerdem das ungeschriebene Gesetz: „Die Eltern mischen sich nicht ins Schulleben ein und die Schule nicht ins Elternhaus.“** Elternabende, Elternsprechtage oder die Erwartung, die Erziehungs- und Unterrichtsarbeit der Schule zu unterstützen, sind daher für manche Eltern überfordernd und ungewohnt. In die Schule zu kommen bedeutet in deren Erfahrung oft, dass etwas Schlimmes vorgefallen ist.

Auch die Unterrichtsmethoden variieren von Kultur zu Kultur. In manchen Gesellschaften gilt als **„ordentlicher Unterricht“ häufig Frontalunterricht**. Die Art, wie in österreichischen Schulen unterrichtet wird, ist für viele neu und zu wenig diszipliniert, auch wenn die meisten Eltern die Qualität der Bildung und den Fortschritt der westlichen Errungenschaften sehr schätzen.

Das Erziehungsziel „Bildung“ ist vielen Eltern zwar wichtig, das Erziehungsziel „Heiraten und eine Familie gründen“ jedoch oft wichtiger. Sollte dieses Ziel durch Aktivitäten in der Schule, die zu einem schlechten Ruf führen könnten, gefährdet sein, verweigern manche Eltern die Kooperation. Mehrtägige Ausflüge, Schwimmen oder auch ein gegengeschlechtlicher Sitznachbar werden oft mit großer Skepsis betrachtet. Hier braucht es **Sicherheit und Beziehungsarbeit**, um zu überzeugen, dass die Zukunft der Kinder durch das Schulleben nicht gefährdet, sondern im Gegenteil gestärkt wird. Hier ist es wichtig, die jeweiligen Vorbehalte der Eltern genauer zu eruieren, um eine gute Lösung zu finden. Brauchen

*Schwimmausflüge oder ein gegengeschlechtlicher Sitznachbar werden oft mit Skepsis betrachtet*

sie beispielsweise die Rückversicherung, dass Mädchen und Burschen auf der Schullandwoche getrennt schlafen? Hat ihr Kind noch nie auswärts geschlafen? Kann garantiert werden, dass die Kinder am Schikurs nicht rauchen oder Alkohol trinken? Sind es finanzielle Gründe, die eine Teilnahme verhindern könnten? Ist ihnen die Bedeutung der Aktivität nicht verständlich?

In einigen Ländern **orientiert sich die Notengebung an menschlichen Kontakten**. Gute Noten können daher bedeuten, dass man eine gute Beziehung zur Lehrperson im Speziellen oder gute gesellschaftliche Beziehungen im Allgemeinen hat. Schlechte Noten werden auch als Störung der Beziehung zur Lehrperson interpretiert und es wird mit verschiedenen Mitteln versucht, die Lehrperson wieder „freundlich zu stimmen“.

# 1. Die Basis guter Elternzusammenarbeit

## 1.1 Beziehung und Vertrauen

Beziehung und Vertrauen bilden die Grundlage für gelingende Elternarbeit. **In vielen Ländern der Welt sind persönliche Beziehungen für die erfolgreiche Lebensgestaltung wichtiger als Daten und Fakten** wie Adresse, Geburtsdatum, Personalausweis etc. Aufbau und Pflege dieser Beziehungen nehmen daher einen Großteil der Kommunikation und Interaktion ein. Beginnt man ein Gespräch mit Eltern aus manchen Kulturen gleich mit Fakten und Argumenten, ohne sich zunächst auf die Beziehungsebene zu begeben, reagieren viele mit Widerstand. Viel effizienter ist es, in die Beziehung zu den Eltern zu investieren, bevor Probleme in der Schule auftreten. Dadurch kann man Schwierigkeiten besser begegnen und Probleme leichter lösen. Durch eine gute Beziehung entsteht mit der Zeit auch jenes Vertrauen, das viele Eltern brauchen, um gut mit der Schule zusammenzuarbeiten.

## 1.2 Wohlwollende Autorität und Klarheit

In vielen Ländern sind Eltern steile Hierarchien gewöhnt und die Lehrperson gilt als Autoritätsperson. **Verhalten sich Lehrende hierzulande anders, indem sie z.B. versuchen, mit den Eltern auf Augenhöhe zu kommunizieren, sind manche Eltern verunsichert und legen dies als Schwäche aus.** Einige sind auch irritiert, wenn Lehrende oder DirektorInnen in sehr legerer Kleidung erscheinen. Andererseits werden Autoritätsfiguren in einigen Teilen der Welt als Vater-/Mutterfigur betrachtet. Die Kombination aus Autorität, Wohlwollen und Klarheit ist daher in der interkulturellen Kommunikation am erfolgversprechendsten. Um Klarheit zu vermitteln, sollte man als Lehrperson zunächst reflektieren und entscheiden, was einem persönlich wirklich wichtig ist und was man von den Eltern konkret erwartet.

# 2. Zehn Schritte für eine gute interkulturelle Zusammenarbeit mit Eltern

## 2.1 Wissen über die Familie

Wenn du mit einer Familie eine Beziehung aufbaust, ist es sinnvoll, Antworten auf folgende Fragen zu finden:

- Wer gehört zur Familie und wie wohnt die Familie?
- Welche Sprachen werden in der Familie gesprochen?
- An welchen Orten haben die einzelnen Familienmitglieder bereits gewohnt?
- Warum wohnen sie jetzt an diesem Ort?
- Wie ist die aktuelle Lebensrealität der Eltern und Kinder?
- Was bewegt sie momentan?

## 2.2 Kontaktaufnahme

**In einigen Gesellschaften wird alles Wichtige mündlich weitergegeben, während dies hierzulande schriftlich erledigt wird.** Um mit Eltern aus anderen Kulturen in Beziehung zu treten, ist es meist besser, sie mündlich einzuladen, Tür-und-Angel-Gespräche zu führen oder zu telefonieren. Auch wenn es wesentlich ist, dass Eltern mit anderen Erstsprachen Deutsch lernen, ist es sinnvoll, die Eltern in einer ihnen gut verständlichen Sprache einzuladen. Das schafft eine gute Grundlage für interkulturelles Verständnis und den Aufbau einer Beziehung. Dafür ist es notwendig, DolmetscherInnen, interkulturelle MediatorInnen oder Elternbuddys um Hilfe zu bitten.

*In einigen Gesellschaften  
wird alles Wichtige  
mündlich weitergegeben*

**In vielen Ländern kommen Eltern nur in die Schule, wenn etwas wirklich Schlimmes vorgefallen ist. Die Hemmschwelle, einen Termin in der Schule wahrzunehmen, ist daher oft groß.** Wenn es dir möglich ist, besuche die Eltern eventuell zu Hause.

## 2.3 Termine vereinbaren

Zahlen und Daten haben in vielen Gesellschaften nicht den gleichen Stellenwert wie hierzulande. In manchen Ländern gilt es immer noch als pünktlich, 20 Minuten nach einer vereinbarten Uhrzeit zu erscheinen. Manche Eltern haben auch keinen Kalender: **Nicht rechtzeitig zu kommen, gilt nicht als unhöflich.** Manchen Eltern ist auch nicht klar, wie getaktet das Leben in einer Schule sein kann und dass LehrerInnen nicht immer Zeit für Gespräche haben, wenn sie im Schulhaus anwesend sind. Vieles, was hierzulande nacheinander abläuft – wie z. B. zuerst Unterricht, dann Besprechungen – kann in manchen Teilen der Welt parallel laufen. Hier kann es hilfreich sein, vor dem vereinbarten Termin nochmal anzurufen. Wichtig ist auch, den Eltern zu erklären, warum die genaue Einhaltung der Termine notwendig ist.

## 2.4 Kommunikation

Sprachbarrieren sind bei Elterngesprächen ein häufiger Stolperstein. Selbst wenn das Alltagsdeutsch der Eltern sehr gut ist, kann die **„Schulsprache“ für Eltern eine Fachsprache mit vielen Fragezeichen** sein: Federschachtel, feste Schuhe und Turnbeutel, Mitteilungsheft, Elternverein oder sonderpädagogischer Förderbedarf können schwer verständlich sein, wenn man das Konzept dahinter nicht kennt. Wenn du sichergehen willst, dass Eltern wissen, was wirklich gemeint ist, ist es wichtig, professionelle DolmetscherInnen hinzuzuziehen. Dazu gibt es den kostenlosen Telefondolmetschdienst SAVD.

### Falls das nicht möglich ist, solltest du folgende Punkte berücksichtigen:

- Sprich langsam und erlaube Pausen zum Nachdenken - (auch nach den ersten zehn Minuten).
- Verwende kurze Sätze und einfache Worte.
- Wiederhole deine Sätze und formuliere das Gleiche noch einmal mit anderen Worten.
- Versuche, den Eltern das Gefühl zu vermitteln, dass sie kompetent sind, auch wenn sie in der Fremdsprache (noch) nicht versiert sind.

Unabhängig davon, ob du das Gespräch mit oder ohne DolmetscherInnen führst, ist es **wichtig, dass du dich klar ausdrückst und aussprichst, was du von den Eltern erwartest.** Bloße Andeutungen können sehr missverständlich sein!

## 2.5 Gesprächsführung

Die Beziehungsebene kommt in vielen Kulturen vor der Sachebene. Bevor man Informationen oder Argumente anführt, ist es notwendig, persönliches Interesse zu zeigen. Zu Beginn des Elterngesprächs kannst du auch die restlichen Informationen über die Familie erfragen, die du noch nicht in Erfahrung bringen konntest. Sobald du eine Beziehung aufgebaut hast, kannst du das Sachgespräch beginnen. Das klingt möglicherweise so, als ob man Stunden dafür einplanen müsste. Es geht jedoch nicht so sehr um Zeit, als vielmehr um die Bereitschaft, sich auf eine Beziehung einzulassen. Es ist wichtig, das Gespräch im wahrsten Sinne des Wortes zu führen, also die Führung zu übernehmen und dies auch auszustrahlen.

*Die Beziehungsebene  
kommt in vielen Kulturen  
vor der Sachebene*

## 2.6 Informationen über das Bildungssystem geben

**Eltern, die nicht hier in die Schule gegangen sind, können nicht wissen, wie Schule in Österreich funktioniert.** Viele Elemente sind in allen Schulen der Welt ähnlich, doch Einiges wird sehr unterschiedlich gehandhabt. Für manche Eltern ist z. B. neu, dass auch sie mitarbeiten, mit ihren Kindern üben und zum Elternsprechtag kommen sollen. Für viele Eltern ist auch das gesamte Schulsystem neu: Wie und warum man die Matura erlangt, welchen Wert eine Lehre hat oder nach welchen Kriterien man eine Schule auswählen kann. **Um ihre Kinder gut unterstützen zu können, brauchen Eltern diese Informationen.** Sie können auch schwer danach fragen, wenn sie nicht wissen, was sie nicht wissen.

## 2.7 Zeigen statt Reden

Für manche Eltern reicht es nicht aus, wenn man ihnen sagt, dass sie mit ihrem Kind üben oder die Schultasche und das Elternheft kontrollieren sollen. **Es ist wichtig, nicht nur sprachlich mitzuteilen, wie das gemacht wird.** Am besten ist, vorzuzeigen, was genau erwartet wird und wie das umgesetzt werden kann.

## 2.8 Heikle Themen ansprechen

Für manche Eltern können nicht nur Gewalt in der Familie oder intime Dinge wie mangelnde Körperhygiene heikle Themen sein, sondern auch geringe Lernfortschritte, Förderbedarf oder kostenpflichtige Ausflüge. Viele Eltern haben Angst davor, gesagt zu bekommen, dass sie schlechte Eltern seien und sich nicht gut um ihr Kind kümmern würden. Auch ist es in vielen Gesellschaften sehr wichtig, das Gesicht zu wahren. Daher muss man **mit Kritik achtsam umgehen**. Hinzu kommt, dass in einigen Gesellschaften üblicherweise nur Personen kritisiert werden, die unter einem stehen. Eltern fühlen sich bei Kritik daher manchmal in die Kinderrolle gedrängt. All dies macht es nicht einfach, sensible Punkte anzusprechen. Aus diesem Grund ist es hilfreich, eine gute Beziehung aufzubauen und zu pflegen und die notwendigen Aspekte sehr diplomatisch, jedoch klar anzusprechen.

## 2.9 Eltern miteinbeziehen – Verständigung untereinander fördern

Manchen Eltern fällt es schwer, Anschluss an die Klassenelternschaft zu finden und an Elternaktivitäten teilzunehmen. **Sie vermeiden daher Elternabende und Feste, da sie Angst haben, etwas falsch zu machen.** Eine aktive Moderation durch die Lehrperson kann die Verständigung unter den Eltern fördern.

### TIPPS

**Elternbuddys:** Eltern aus höheren Klassen finden, die die gleiche Sprache sprechen und neue Eltern in das Schulleben einführen.

**Elternpatenschaften:** Die Eltern von zwei Kindern aus der Klasse werden miteinander bekannt gemacht und sind dann für ein Schuljahr oder die gesamte Schulzeit füreinander zuständig, tauschen Informationen aus, können sich für den Elternabend verabreden und einander unterstützen. So fallen der Einstieg und das Mitmachen wesentlich leichter.



## 2.10 Motivation der Eltern fördern

Wie bereits erwähnt, ist die Beziehung in vielen Gesellschaften das wichtigste Element der Kommunikation. Deshalb ist auch das beste Argument nebensächlich, wenn die Beziehung zur Lehrkraft kaum vorhanden ist und es keine Vertrauensbasis gibt. Darüber hinaus sind manche Gesellschaften eher kurzfristig orientiert. Die Mühe, die es im Moment kostet, etwas zu lernen oder sich mit dem Schulstoff des Kindes auseinanderzusetzen, ist in diesem Fall präsenter als der langfristige Nutzen. Auch das Erlernen einer neuen Sprache ist mit Mühe und vielleicht auch Schamgefühlen verbunden: Man befindet sich wieder auf dem Niveau eines Kindes, kann sich kaum ausdrücken, wird korrigiert, hat Angst, Fehler zu machen und wird manchmal behandelt, als würde man nichts verstehen. Diese unangenehmen Gefühle möchten manche vermeiden.

### **Was jedoch Eltern aus unterschiedlichen Gesellschaften motiviert:**

- Wenn eine Autorität, der man vertraut, etwas sagt.
- Wenn der eigene Status durch neu Erlerntes steigt.
- Wenn etwas gut für die Gemeinschaft/ Community ist.
- Wenn andere Mitglieder der Gemeinschaft das auch tun.

Je mehr du dich auf die zusätzliche Mühe der Zusammenarbeit mit Eltern aus unterschiedlichen Gesellschaften einlässt, umso leichter wird dir die alltägliche Arbeit mit den SchülerInnen fallen. Denn von gut funktionierenden Lehrenden-Eltern-Beziehungen profitiert die ganze Klasse.

### **Was jedoch oberste Priorität hat: Achte gut auf dich selbst und deine Bedürfnisse und frag dich immer wieder mal:**

„Wie geht es mir?“  
„Was brauche ich jetzt?“

### III. Gesundheit und Gesundheitskompetenz in der Schule

#### 1. Gesundheitskompetenz fördern

Gesundheitskompetenz ist die grundsätzliche Befähigung zum gesundheitsförderlichen Handeln und ermöglicht uns, mit der eigenen Gesundheit verantwortungsvoll umzugehen, gesunde Entscheidungen zu treffen und sich gesund zu verhalten. Kinder verfügen über Gesundheitskompetenz, wenn sie ...

- ihre Bedürfnisse (körperliche, psychosoziale) wahrnehmen und benennen können.
- Wissen über gesundheitsrelevantes Verhalten haben und verstehen, was sie tun müssen, um die Gesundheit zu fördern.
- eigene Fragen dazu stellen und eigene (Wert-)Haltungen entwickeln können.
- Wissen darüber haben, wo man Unterstützung bekommt und Hilfe holen kann.
- gute Entscheidungen für ihre Gesundheit treffen und ausführen können.

**Hohe Gesundheitskompetenz ist sehr eng mit Sprachverständnis, Lesekompetenz und der Kompetenz, kritisch zu hinterfragen, verbunden.** Dies deckt sich auch mit den Fähigkeiten, die in der Schule erworben werden sollten. Für das gesunde Aufwachsen von Kindern ist es wichtig, dass sie gesicherte Informationen über Gesundheit und Krankheit haben und diese auch verstehen, kritisch hinterfragen und anwenden können. Die Schule ist dabei eine wichtige soziale Umgebung, in der Kinder sehr viel Zeit verbringen, für ihr Leben lernen und Vorbilder finden. Das Österreichische Bundesministerium definiert, dass Gesundheitsbildung und das Vermitteln von Gesundheitskompetenz zu den Aufgaben von PädagogInnen und Schulorganisation gehören.

#### 2. Interkulturelle Gesundheitskompetenz - Wie kann man Kinder und Eltern erreichen?

In vielen Gesellschaften kommt die Beziehungsebene weit vor der Sachebene. Das heißt, dass selbst die stichhaltigsten Argumente ins Leere laufen, wenn keine persönliche Beziehung besteht. Auch bei Gesundheitsthemen ist es wichtig, Eltern persönlich anzusprechen, vielleicht etwas vorzuzeigen oder etwas gemeinsam zu tun und vor allem, zuzuhören. In manchen Gesellschaften erfolgt Lernen nicht im formellen Rahmen, sondern im geselligen Beisammensein. Auch bei Gesundheitsthemen reicht es meist nicht aus, Informationsmaterial in der stillen Erwartung, dass es gelesen und

*Argumente laufen ins  
Leere, wenn keine persönliche  
Beziehung besteht*

umgesetzt wird, mitzugeben. Besser ist, den Eltern Materialien und Unterlagen persönlich vorzustellen, mit ihnen zu besprechen und Schritt für Schritt zu zeigen, was du von ihnen erwartest. Tür-und-Angel-Gespräche sind ein informeller Rahmen unter vier Augen, der sich dafür besonders gut eignet. Für LehrerInnen ist das jedoch in der gegenwärtigen Schulstruktur nicht immer möglich.

*Bei Gesundheitsthemen reicht es nicht aus, Infomaterial mitzugeben*

Wenn du einen Elternabend zu den GET-Materialien gestaltest, versuche bitte nicht nur schriftliche, sondern auch mündliche Einladungen aussprechen. Die von vielen Schulen verwendete Applikation „SchoolFox“ verfügt über die Möglichkeiten, Textpassagen von Nachrichten in verschiedene Sprache zu übersetzen. Du kannst auch Elternbuddys und DolmetscherInnen einsetzen und Kinderbetreuung anbieten.

Die GET-Materialien beinhalten Elternbriefe und Audiodateien in verständlicher Sprache. Die Elternbriefe werden möglicherweise besser angenommen, wenn sie persönlich oder mit einer persönlichen Nachricht weitergegeben und nicht nur auf Schoolfox hochgeladen werden. Dabei können auch Tipps weitergegeben werden. Bei einem Gespräch können die VideodolmetscherInnen von SAVD unterstützen.

*Elternbriefe am besten persönlich übergeben*

### **Wie kannst du eine persönliche Beziehung zu deinen SchülerInnen aufbauen?**

- Das Wichtigste dabei ist, dass du gut auf dich selbst und deine eigenen Grenzen achtest und ohne Schuldgefühle reflektierst, wie es dir geht.
- Es ist notwendig, dass du die Verantwortung für die Beziehung übernimmst. Es bringt nichts, wenn du dir denkst: „Die SchülerInnen sollen sich zuerst anständig verhalten, dann bin auch ich freundlich und wohlwollend!“
- Der nächste Schritt ist, dich für jede einzelne Schülerin/ jeden einzelnen Schüler und für ihr Leben abseits von Schulleistungen zu interessieren. Was bewegt sie zu Hause? Was machen sie gerne? Wovon träumen sie? Was ist ihr größter Wunsch?
- Dann geht es darum, wirklich zuzuhören. Nicht, um zu antworten, sondern nur, um ganz da zu sein.
- Falls dich ein Verhalten stört, frag dich, welche Erlebnisse dahinterstecken könnten. Wenn du verstehst, warum sie/er sich so verhält, können gute Lösungen gefunden werden, anstatt Energie darauf zu verwenden, die Person mühsam wieder „auf Schiene zu bringen“.

**Buch-Tipp: „Ziemlich beste Lehrer:innen: Wertschätzend, gleichwürdig, respektvoll“ von Andreas Reinke.**

### 3. Kritisches Hinterfragen und Philosophieren als Einstieg in Gesundheitsthemen

Um das kritische Reflektieren und Argumentieren zu üben, wird in der GET-Materialbox jedes Thema mit einer „philosophischen Runde“ eingeführt. Dazu überlegt man z. B. mit den SchülerInnen gemeinsam in einem Sesselkreis, in welchen Situationen man sich wohl und glücklich fühlt, was man tun kann, um die eigene Gesundheit zu stärken und was Gesundheit und Krankheit überhaupt bedeuten. Die Konzepte von Gesundheit und Krankheit können in verschiedenen Kulturen recht unterschiedlich sein. Hier kann man sich wieder die Kulturdimensionen von Hofstede in Erinnerung rufen und kurz reflektieren: ist Gesundheit ein ganz persönliches oder eher gemeinschaftliches Thema, bezieht sich Krankheit nur auf den Körper oder kann auch die Seele/Psyche betroffen sein, ist es üblich, bei allen Beschwerden ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, muss man für Gesundheit bezahlen etc.

**In vielen Kulturen ist es nicht üblich oder erwünscht, über bestimmte Themen mit Menschen zu sprechen, die nicht zur Familie gehören.**

Das Ansprechen psychischer Probleme wird ebenfalls oft tabuisiert. Menschen reagieren hier insgesamt sehr unterschiedlich: Manche äußern sich freimütig und häufig, andere hingegen sprechen nicht gerne vor vielen Menschen, schon gar nicht über Gefühle oder persönliche Dinge.

*Das Ansprechen psychischer Probleme wird oft tabuisiert*

In einem reflektierten und kultursensiblen Umgang mit einer Schulklasse sollte man daher vermeiden, davon auszugehen, dass alle die „Kultur des Sprechens“ praktizieren.

**Auch unter Kindern und Jugendlichen gibt es viele, die nicht gerne über persönliche Themen in einem offenen Forum sprechen und dies auch selten praktizieren.**

Darüber hinaus kann der Begriff „Philosophieren“ von manchen Eltern als problematisch aufgefasst werden, weil sie befürchten, dass dabei Religion und Lebensweise in Frage gestellt werden. Dass Kinder danach gefragt werden, was sie denken, ist hingegen für die meisten Eltern in Ordnung. Daher könnte man für das Konzept des „Philosophierens“ auch andere Bezeichnungen wie „Fragereise“ oder „Was-denke-ich-darüber-Runde“ einführen.

Wichtig ist, dass alles gesagt werden darf und jede Äußerung und jeder Gedanke zunächst einmal gehört werden, ohne zu bewerten. Es geht dabei nicht um richtige Antworten, sondern darum, dass Kinder lernen, Gedanken, die sie beschäftigen, auszudrücken, zu verbalisieren und zu argumentieren. Vor allem für Kinder, die sich nicht so gern öffentlich äußern, kann es leichter sein, mit einer Geschichte aus einem Buch einzusteigen und sich dann darüber auszutauschen und zu philosophieren. Es bewährt sich auch, dass Kinder und Jugendliche zuerst aufschreiben oder malen, was sie denken und erst dann mit der

Klasse darüber sprechen. Damit wird erreicht, dass auch die eher introvertierten, ruhigen Kinder Gelegenheit haben, ihre Gedanken zu äußern. Als Einstiegsrunde kann man die SchülerInnen auch bitten, ihre momentanen Gefühle zu erkennen, zu spüren und nur für sich zu benennen.

## 4. Gesundheitsthemen interkulturell bearbeiten

### 4.1 Bewegung

#### Denkanstoß

In manchen Ländern ist es aufgrund von Hitze, Mangel an Grünflächen, starkem Verkehr, Luftverschmutzung oder auch Krieg und bewaffneten Milizen schwierig, sich im Freien zu bewegen. Sportarten auszuüben ist oft eher wohlhabenderen Personen vorbehalten, da Vereinsmitgliedschaften, Ausrüstung, Kurse, Eintritte etc. sehr teuer sein können. Sport zu betreiben, ist daher in einigen Kulturen unüblich, vor allem, wenn man ohnehin körperlich anstrengende Arbeit verrichtet. Tanzen ist jedoch in vielen Gesellschaften beliebt.

Kinder haben in allen Kulturen einen natürlichen Bewegungsdrang. Häufig wird dieser jedoch von der Gesellschaft und uns Erwachsenen eingedämmt. Wie oft müssen gerade Schulkinder hören: „Warum kannst du nicht stillsitzen?“ oder „Laufen im Schulgebäude ist verboten!“.

Wichtig ist daher, als PädagogIn die eigene Haltung zum Thema Bewegung zu reflektieren und zu überlegen, wie man Bewegung – vor allem auch im Freien – gut in den Unterricht integrieren und Kinder zu Alltagsbewegung animieren kann.

#### Sport und Islam

Für die meisten gläubigen MuslimInnen ist es wichtig, sich um eine gesunde Lebensweise zu bemühen. Körper und Geist formen im Islam gemeinsam die menschliche Existenz. Schließt man eines der beiden aus, so führt dies zu Elend und Unzufriedenheit. Durch Sport darf der menschliche Körper allerdings keinen Schaden nehmen und im Islam sind Training und Kampf verboten, wenn sie zur Selbsttötung führen könnten. Ebenso sind die Einnahmen von Drogen oder Dopings aus religiöser Sicht verboten. Für Frauen und Mädchen gilt im Islam ab einem bestimmten Alter das Verhüllungsgebot. Leichte, figurbetonte Bekleidung oder gar Bikinis beim Schwimmunterricht sind daher verpönt. Außerdem gelten das Virginitätsgebot und das Gebot der Geschlechtertrennung. Dies alles erschwert vielen muslimischen Mädchen eine uneingeschränkte Teilnahme am Sportunterricht. Muslimische Eltern befinden sich selbst oft im Dilemma zwischen den Vorgaben des Schulunterrichts und den Vorschriften ihrer Community

*Dilemma zwischen  
Vorgaben der Schule  
und den Vorschriften  
der Community*

Die Schule sollte jedoch all ihre SchülerInnen auf das gesellschaftliche Leben vorbereiten und entsprechende Kenntnisse und Fertigkeiten vermitteln. Im Sport lernen die SchülerInnen neben der Kontrolle über ihren Körper auch wichtige soziale Eigenschaften. Außerdem ist es eine Aufgabe des Sportunterrichts, das Klassenklima zu stärken, SchülerInnen zu integrieren und nicht nur nach Leistungen zu bewerten. Um vor allem muslimische Schülerinnen für den Sportunterricht zu motivieren, sollte man als gesamte Organisation darauf achten, dass deren sportliches Handeln nicht in Konflikt mit ihren Eltern gerät und sie nicht auf ihre Glaubensgebote verzichten müssen. Langfristig ist es von Vorteil, dass ein persönlicher Kontakt zwischen (Sport)lehrerInnen und Schülerinnen, aber auch zu den Eltern aufgebaut wird.

### **Schwimmunterricht**

Manche Kinder haben Angst vor dem Wasser. Das ist in allen Kulturen gleich, die Gründe dafür können jedoch stark variieren. Kinder, die z. B. über das Meer geflüchtet sind, können traumatisiert sein und den Schwimmunterricht verweigern. Als PädagogIn ist es wichtig, die biographischen Hintergründe der SchülerInnen zu kennen.

Viele muslimische Mädchen verzichten auf den Schwimmunterricht, um Eltern und Verwandte nicht zu enttäuschen oder die Familienehre nicht zu riskieren. In ko-edukativen Sportstunden oder Schwimmeinheiten befinden sich die Mädchen in einer Zwickmühle.

### **TIPPS für PädagogInnen**

Beziehungsaufbau und Gespräche zwischen (Sport)lehrerInnen, den muslimischen Eltern und ihren Töchtern sind unumgänglich. Hier ist es von Vorteil, wenn auch die Lehrpersonen die islamischen Glaubensgebote kennen, um ihre muslimischen Schülerinnen vielleicht besser verstehen zu können. Für den Schwimmunterricht kann es hilfreich sein, den Burkini als eine normale Art der Badebekleidung zu betrachten. In muslimischen Ländern wie Ägypten ist es völlig normal, dass Frauen in einem Ganzkörper-Badeanzug schwimmen gehen.



## 4.2 Ernährung

### Denkanstoß

Wir alle haben bestimmte Vorlieben und essen manche Speisen lieber als andere. Es empfiehlt sich dennoch, hin und wieder sprichwörtlich über den eigenen Tellerrand zu blicken: was wird wo gegessen, wie sieht gesunde Ernährung in anderen Ländern und Kulturen aus? Dadurch kann man Anregungen für die eigenen Essgewohnheiten gewinnen und manches hinterfragen. Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes und Arteriosklerose gehören zu den „Wohlstandskrankheiten“ hierzulande und sind in manchen Ländern unbekannt. Bevor wir also die Essgewohnheiten anderer Kulturen be- und verurteilen, sollten wir unser eigenes traditionelles und kulturell geprägtes Essverhalten reflektieren. Der hohe Konsum von Schweinefleisch oder anderen tierischen Fetten fördert Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine Ernährungsweise mit einem hohen Anteil an guten Fetten, Gemüse und Obst, wenig Fleisch und gesunden Kräutern kann dieses Risiko deutlich senken. Sojaprodukte und Fisch sorgen z. B. für eine Versorgung mit wertvollen Omega-3-Fetten, die sich positiv auf den Stoffwechsel auswirken.

Zum Thema Ernährung sollte man daher in interkulturellen Klassen immer wieder die verschiedenen gesunden Lebensmittel und Speisen jeder Kultur im Blick haben und diese z. B. bei gemeinsamen Festen auch sichtbar machen. **Ein interkulturelles Buffet sollte Gerichte mit viel Gemüse, gesunden Kohlehydraten (z. B. Reis und Kartoffeln), guten Fetten (z. B. Olivenöl) und pflanzlichem Eiweiß (z. B. Linsen, Kürbiskerne) beinhalten.**

### TIPPS für PädagogInnen

Das Thema Ernährung eignet sich besonders gut, um die Sprache von Kindern zu fördern und deren Wortschatz zu erweitern. Die Themen Essen und Trinken können sehr praxisnah bearbeitet werden, denn die meisten Kinder interessieren sich für die Herstellung von Speisen und bereiten diese auch gerne selbst zu.



Fertigprodukte findet man – vor allem durch die intensive Werbung – beinahe in allen Gesellschaften. **Der Einfluss der Werbung ist sehr stark und es kostet daher einiges an Anstrengung, um Eltern zum Umdenken zu bewegen.**

*Der Einfluss der Werbung ist sehr stark*

Außerdem haben Fertiggerichte und Junkfood aus Elternsicht wesentliche Vorteile: sie sparen Zubereitungszeit und -mühe, Kinder essen sie gerne und man kann ihnen etwas bieten, was man sich möglicherweise zuvor nicht leisten konnte. Eltern und PädagogInnen wollen das Beste für ihre Kinder und SchülerInnen. Im Gespräch mit den Eltern sollte man daher darauf hinweisen, dass Fertiggerichte aus billigen und oft minderwertigen Rohstoffen produziert werden. Sie können z. B. mit Pestiziden oder anderen Schadstoffen belastet, zu lange gelagert oder einfach nährstoffarm sein: z. B. pulverisiertes Huhn statt frischem Hühnerfleisch, Kartoffelpulver statt frischer Kartoffeln etc. Außerdem enthalten sie oft zu viel billiges Fett, zu viel Zucker (z. B. Ketchup, Essiggurken) und Salz sowie Konservierungsstoffe, Antioxidationsmittel und Farbstoffe.

Studien zeigen, dass ein hoher Konsum an zuckerhaltigen Softdrinks die Entstehung von Übergewicht fördert und gerade Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund einen hohen Konsum an Softdrinks aufweisen. **Die Vermeidung von Softdrinks hat bedeutende gesundheitsförderliche Auswirkungen!** Der Umstieg auf Wassertrinken wirkt sich nicht nur positiv auf Gewichtsentwicklung und Zahngesundheit aus, sondern kann auch chronischen Erkrankungen vorbeugen.



### Interkultureller TIPP

So wie Musik können uns auch Geruch und Geschmack sehr schnell an einen anderen Ort oder in eine andere Zeit versetzen. Gewohnte Speisen verbinden Menschen oft mit Heimat und mit Orten, an denen sie gelebt haben. Wenn man von ihnen verlangt, den Speiseplan umzustellen, ist dies ein sehr sensibles Thema.

**Eltern und Kinder zu bitten, gesunde Speisen, die sie gerne essen, gemeinsam zu kochen und mitzubringen, kann hier ein hilfreicher Ansatz sein.**

In vielen Ländern ist Wasser aus dem Wasserhahn nicht trinkbar. Daher kann es für manche Kinder und Eltern ungewohnt und befremdlich sein, Leitungswasser zu trinken.

**Hier ist es wichtig, zu vermitteln, dass das Leitungswasser in Österreich überall eine sehr hohe Qualität hat.**

In einigen Religionen gibt es verbotene Lebensmittel und strenge Fastenzeiten. Kritik daran empfinden manche als Eingriff in ihre persönliche Sphäre. Hier ist es besser, sich Rat aus dem jeweiligen Religionsverband zu holen.

## 4.3 Medien

### Denkanstoß

Medien wie Fernseher, Tablet, Computer und Smartphone sind in allen Kulturen ständig präsent. Auch im Unterricht werden Kinder und Jugendliche dazu angehalten, bestimmte Medien zu nutzen. SchülerInnen wird dabei jedoch oft eine Doppelbotschaft vermittelt, die es ihnen erschwert, gesundheitsbewusstes Verhalten zu entwickeln: ähnlich wie beim Bewegungsverhalten (in der Schule stillsitzen, in der Freizeit bewegen) sollen Kinder und Jugendliche zwar in Ausbildung und Beruf ständig mit neuen Medien hantieren, in der Freizeit jedoch so wenig Zeit wie möglich vor Handy, Tablet und Co. verbringen.

Die Mediennutzung und -kompetenz von Menschen mit und ohne Migrationshintergrund unterscheidet sich nicht sehr stark. **Faktoren der Mediennutzung sind stärker vom sozio-ökonomischen Status abhängig als von der ethnischen Zugehörigkeit**, wobei Menschen aus autoritär geprägten Ländern, wie z.B. Iran, tendenziell ein geringeres Vertrauen in Medien aufweisen. Gerade für Familien, deren Verwandte in anderen Ländern wohnen, stellen Medien ein wichtiges Kommunikationsmittel dar, um in Verbindung zu bleiben.

In einigen, vor allem kollektivistisch geprägten Gesellschaften ist es üblich, einander häufig und unangemeldet zu besuchen. Aus diesem Grund muss die Wohnung stets aufgeräumt und sauber sein. Wenn man jedoch Kinder hat, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass die Unordnung trotz ständigen Putzens und Aufräumens immer wieder durchbricht. Da erscheinen Handys, Tablets und Fernseher wie Wundermittel: Wenn die Kinder vor den Geräten sitzen, bleiben Wohnung und Kinder sauber und präsentabel. Darüber hinaus vermeidet man Probleme mit lärmempfindlichen Nachbarn. Elektronische Geräte sind zudem oft ein Statussymbol, an dem man erkennen kann, dass man seinen Kindern etwas bietet. Umso wichtiger ist es daher, bereits Kinder für das Thema Medien(nutzung) zu sensibilisieren und dies immer wieder in der Schule zu besprechen.

In manchen Gesellschaften läuft der Fernseher - teils unbewusst - rund um die Uhr, um sich vom Alltag und psychosozialen Herausforderungen abzulenken. Viele Eltern wählen dabei Kanäle aus ihrem Land oder dem Land ihrer Vorfahren, weil sie sich im österreichischen Fernsehen nicht repräsentiert sehen und wenn, dann hauptsächlich negativ.

### TIPP für PädagogInnen

Bei der Bearbeitung des Themas kann es sinnvoll sein, vor allem Grundlagen zu besprechen. Hier eignen sich besonders die Basis-Übungen aus den GET-Materialien, welche Medien-nutzung, Funktionen von Medien, Informationskritik und Fake-News behandeln.



## 4.4 Psychosoziale Gesundheit

### Denkanstoß

Kinder, die in einem anderen Land geboren wurden, haben manchmal schwierige und sogar traumatisierende Situationen erlebt: sie mussten Verwandte und FreundInnen verlassen, ihr Zuhause zurücklassen und waren oft lebensbedrohlichen Gefahren wie Gewalt, Krieg, Hunger und Flucht ausgesetzt. Selten wurden sie gefragt, ob sie überhaupt hier sein wollen.

Im neuen Land angekommen, wird von ihnen häufig erwartet, dass sie schon bald funktionieren, motiviert sind, Deutsch lernen wollen, auf eine Ausbildung und einen Beruf hinarbeiten, sich anpassen, mitarbeiten, Arbeitshaltung zeigen etc. Das kann manchmal gut funktionieren, oft aber auch sehr überfordernd sein, insbesondere wenn es keinen Ort gibt, an dem sie das Erlebte aufarbeiten können. Die Schule kann hier Kontinuität und Stabilität bedeuten, braucht dazu aber passende Strukturen und einfühlsame PädagogInnen.

**Buch-Tipp: „Traumatisierte Kinder sensibel begleiten“ von Udo Baer.**

Heimweh ist ein Phänomen, das von Menschen, die ihr Land nie verlassen mussten, unterschätzt wird und das Lernen stark beeinträchtigen kann. Ebenso unterschätzt wird, wie viele Kinder tagtäglich rassistische und diskriminierende Erfahrungen machen. Die Frage „Woher kommst du wirklich?“ kennen viele nur zu gut.

Wenn man sich über das Verhalten von manchen SchülerInnen wundert oder sogar ärgert, ist es gut, sich nach deren Biografie und Erfahrungen zu erkundigen.

**In manchen Sprachen ist die Bandbreite an Alltagsausdrücken für Gefühle eher begrenzt.**

So gibt es in einigen Sprachen für die Emotionen „wütend“ und „traurig“ nur ein Wort. Über Gefühle zu sprechen, kann Kinder darüber hinaus triggern. Man sollte daher an das Thema „Gefühlsäußerung“ sensibel herangehen und evtl. andere Ausdrucksformen als nur verbale

*An das Thema Gefühls-  
äußerung sollte sensibel  
herangegangen werden*

wählen. Man bedenke auch, dass die westliche Psychologie als eine mögliche „Ethnopsychologie“ nicht die einzige Wahrheit darstellt. Andere Ansätze, mit seelischen Themen umzugehen, können genauso richtig, wirksam und wertvoll sein.

Wenn Eltern eine psychische Erkrankung haben, ist das für Kinder besonders schwierig. Einerseits müssen sie im täglichen Zusammenleben oft die Erwachsenenrolle übernehmen, andererseits ist es **in vielen Kulturen noch immer ein gesellschaftliches Tabu, wenn die Bezugsperson psychisch krank ist**. Kinder schweigen daher oft, ziehen sich zurück und bringen ihre Überforderung nicht zum Ausdruck. Für PädagogInnen ist es auch hier wichtig, Beziehungen herzustellen und Interesse am gesamten Leben des Schulkindes zu zeigen.

Für Eltern aus anderen Kulturen ist es oft schwierig, in einem neuen Land zu leben: Man beginnt häufig wieder an der untersten Stelle der sozialen Leiter, wohnt in beengten Wohnverhältnissen, fühlt sich beim Sprechen in der neuen Sprache wieder wie ein Kind, leidet unter Heimweh, verdient wenig, erfährt Ausgrenzung und Nicht-Zugehörigkeit etc. Bei Geflüchteten kommen meist die Erinnerungen an traumatische Erlebnisse im Heimatland und auf der Flucht hinzu. In manchen Gesellschaften redet man kaum über diese belastenden Themen. Unaufgearbeitetes wird auf diese Weise besonders häufig an Kinder weitergegeben. Auch hier ist es wichtig, das Gespräch zu suchen und die Biografien der Eltern kennenzulernen. Dies mag auf den ersten Blick sehr zeitaufwendig wirken, ist aber langfristig für die Unterrichtsgestaltung erleichternd.

## 4.5 Prävention & Versorgung

### Denkanstoß

Prävention ist eher in langfristig orientierten Gesellschaften üblich. Der Gedanke, sich jetzt einzuschränken, um in ferner Zukunft nicht zu erkranken, ist in manchen Gesellschaften wenig verbreitet. **Menschen aus kurzfristig orientierten Gesellschaften gehen häufig erst dann zum Arzt/zur Ärztin, wenn bereits Beschwerden bestehen** - oft auch aus Kostengründen.

Für viele Eltern ist das österreichische Gesundheitssystem neu. In manchen Ländern gibt es kein Hausarztssystem, sondern man sucht im Krankheitsfall eine poliklinische Versorgungsstation auf. Daher wählen auch viele Menschen mit Migrationshintergrund als erste Anlaufstelle die Krankenhausambulanz.

Der Zugang zu medizinischer Versorgung ist immer von den Erfahrungen im eigenen Herkunftsland geprägt. Menschen mit Migrationshintergrund finden sich aufgrund sprachlicher Barrieren und fehlender Informationen manchmal schlecht im österreichischen Gesundheitssystem zurecht, kennen ihre Rechte als PatientInnen nicht und nehmen wichtige Präventionsleistungen nicht in Anspruch. In der GET Box findet man Übungen zur Aufklärung über das österreichische Gesundheitssystem, das Solidaritätsprinzip und Patientenrechte (auch von Kindern und Jugendlichen). Auch die Übungen zu Arztgesprächen und medizinischen Empfehlungen helfen dabei, Gesundheitskompetenz zu entwickeln und können gut und spielerisch in den Schulunterricht integriert werden.

Grundsätzlich sind Kinder nicht für die organisatorischen Angelegenheiten einer Familie zuständig. **Bei Kindern, deren Eltern andere Erstsprachen als deutsch sprechen, findet aber oft eine Rollenkehr statt. Sie dolmetschen für ihre Eltern und kümmern sich aufgrund ihrer Sprach- und Gesellschaftskenntnisse um verschiedenste Belange der Familie.** Würde man sie in der Schule nun auffordern, die Eltern in Bezug auf Gesundheit zu erziehen, würde man diese oft als belastend empfundene Rollenkehr zusätzlich verstärken.

# Hilfreiches für die Zusammenarbeit mit Eltern

## 1. Audiodateien für Eltern

Unter folgendem Link findest du zu verschiedenen Gesundheitsthemen Audiodateien für Eltern in leicht verständlicher Sprache:



[www.styriavitalis.at/get-audiodateien-eltern/](http://www.styriavitalis.at/get-audiodateien-eltern/)

- Bewegung im Alltag
- Zucker
- Fertiggerichte
- Mediennutzung
- Psychische Gesundheit
- Wenn es deinem Kind nicht gut geht
- Wann zum Arzt gehen
- Sprachförderung
- Recht auf Risiko

Die Links zu den Audiodateien kannst du einfach kopieren und den Eltern gemeinsam mit einem kurzen persönlichen Text über den üblichen Kommunikationsweg zukommen lassen.

## 2. Beratungs- und Anlaufstellen für Eltern

Manchmal brauchen Eltern und Familien bei besonderen Herausforderungen Unterstützung von Fachpersonal und Beratungsstellen. Eine Auswahl von Unterstützungsangeboten zu diversen Themen sind unter diesem Link aufgelistet:

[www.styriavitalis.at/information-service/beratung-familien/](http://www.styriavitalis.at/information-service/beratung-familien/)

Du kannst Eltern in einem wertschätzenden, wohlwollenden Gespräch auf das jeweilig passende Unterstützungsangebot hinweisen.

# Arbeitsblatt

## Bodyscan

### Vorbereitung:

- **Lüftet** gemeinsam die Klasse gut durch und stellt sicher, dass ihr in den nächsten Minuten nicht gestört werden könnt.
- Besprecht dabei noch einmal die **Regeln**, die während dieser **Stilleübung** gelten.

### Durchführung:

- Die SchülerInnen sitzen aufrecht auf ihren Stühlen, wer möchte, schließt die Augen.
- Bei dieser Übung geht es nicht darum, etwas Bestimmtes zu erreichen. Die SchülerInnen sollen **während der Übung nur beobachten, was geschieht**.
- Beobachte nun eine Zeit lang nur deinen Atem. Nimm wahr, wie sich dein Bauch bei jedem Atemzug hebt und beim Ausatmen senkt. Spüre deinen ganzen Körper als eine Einheit.
- Lenke deine Aufmerksamkeit nun zu den Zehen deines linken Fußes. Beobachte, was du dort empfindest. Spürst du zum Beispiel, ob die Zehen warm oder kalt sind. Fühlst du eine Reibung deiner Socken? Es ist aber auch Ok, wenn du gar nichts empfindest.
- Mach weiter mit der Fußsohle, Fußrücken, dem Sprunggelenk, dem Waden, und lasse deine Aufmerksamkeit langsam am Bein hinauf wandern.
- Wenn du bei deinem Po angekommen bist, wiederhole das Ganze mit deinem rechten Bein.
- Mach mit deinem Po und Bauch weiter, gefolgt vom linken und rechten Arm (Fingerspitzen, Finger, Hand, Unterarm, Ellenbogen, Oberarm).
- Nun folgen der Hals, der Nacken und der Kopf. Spüre auch hier genau nach, welche Empfindungen du hier fühlen kannst.
- Beende die Wanderung durch deinen Körper mit deiner Kopfhaut und den Haaren.
- Für manche Kinder ist es hilfreich, sich vorzustellen, dass ihr Atem durch den Körper zu dem Körperteil gleitet, auf das sie gerade ihre Aufmerksamkeit richten. Sie atmen also quasi „in die Zehen“ oder „in den Fuß“ und so weiter.
- Kehre in den Pausen zwischen den Körperregionen immer wieder zu deinem Atem zurück und beobachte deinen Bauch.
- Es kann zwischendurch immer wieder vorkommen, dass deine Aufmerksamkeit abgelenkt wird. Das kann durch Gedanken in deinem Kopf passieren, aber auch durch Geräusche und andere Einflüsse von außen passieren. Das ist nicht schlimm! Versuche einfach immer wieder zur Übung zurückzukehren und lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung zurück.

# Anleitung

## Softdrink-Pflanze

Wir haben für unser Experiment zwei Triebe der Buntnessel verwendet. Beide Triebe hatten bereits schöne Wurzeln ausgebildet und waren kräftig und gesund.



Softdrink

Leitungswasser

Der eine Trieb wurde in eine Flasche mit normalem Leitungswasser gesteckt (rechts) und der zweite Trieb kam in eine Flasche, die mit einem Softdrink gefüllt war (links).

Bereits **am zweiten Tag** konnte man sehen, dass die Stabilität der Blätter bei der Softdrink Pflanze weniger wurde und die Blätter sich nicht mehr kräftig anfühlten.

Am dritten Tag war keine Stabilität mehr im Stiel vorhanden und die Pflanze lies die Blätter hängen.



Softdrink

Leitungswasser



Softdrink

Leitungswasser

**Ab dem fünften Tag** begannen sich die Blätter einzudrehen und der Stiel wurde ganz dünn und „matschig“.

**Knapp eine Woche** nach Beginn des Experiments, wurde der Trieb aus der Flasche mit dem Softdrink entsorgt.

# Arbeitsblatt

## Forschungstagebuch

STARTDATUM  _____	
-------------------------	--

TAG  _____	
------------------	--

TAG  _____	
------------------	--

TAG  _____	
------------------	--

TAG  _____	
------------------	--

TAG  _____	
------------------	--

# Arbeitsblatt

## Lebensmittelkategorien

**Fette | Öle**

**Fisch | Fleisch**  
**Wurst | Eier**

**Getreideprodukte**  
**Erdäpfel**

**Gemüse | Obst  
Hülsenfrüchte**

**Fettes | Süßes  
Salziges**

**Milch  
Milchprodukte**

**Getränke**

# Infoblatt

## Internationale Lebensmittel

Lebensmittel	Kategorie (lt. Österreichischer Ernährungspyramide)
Ackee	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Algen	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Amaranth	Getreideprodukte und Erdäpfel
Austersauce	nicht eindeutig zuordenbar, evt. Fettig, Süßes, Salziges
Avocado	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Ayran	Milch und Milchprodukte
Bambussprossen	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Bananenblüte	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Berberitze	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Bierrettich	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Bittermelone	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Bockshornklee	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Buchweizen	Getreideprodukte und Erdäpfel
Bulgur	Getreideprodukte und Erdäpfel
Callaloo	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Chili	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Datteln	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Durian	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Galgant	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Granatapfel	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Guanavana	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Guave	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Harissa	nicht eindeutig zuordenbar, evt. Fettig, Süßes, Salziges
Hefe	nicht eindeutig zuordenbar
Hirse	Getreideprodukte und Erdäpfel
Hummus	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Ingwer	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Jackfruit	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Johannisbrot	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Kakao	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Kapern	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Karkade	Alkoholfreie Getränke
Kefir	Milch und Milchprodukte
Kichererbsen	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Kochbananen	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Kokosnuss	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Kolanüsse	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Kren/Merrettich	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Kurkuma	nicht eindeutig zuordenbar, evt. zu Gemüse
Couscous/Kuskus	Getreideprodukte und Erdäpfel
Lassi	Milch und Milchprodukte
Limetenblätter	nicht eindeutig zuordenbar, evt. zu Gemüse
Litschi	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Lotuswurzel	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Mangosteen	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Maniok/Kassava/ Yuca/Tapioka	Getreideprodukte und Erdäpfel
Minze	nicht eindeutig zuordenbar, evt. zu Gemüse
Miso	nicht eindeutig zuordenbar, evt. Fett, Süßes, Salziges
Molokhia	nicht eindeutig zuordenbar, evt. zu Gemüse
Morcheln	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Mu-Err-Pilz	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Ndole	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Ngai Ngai	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Okra	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Oliven	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Orangenblütenwasser	nicht zuordenbar
Pak Choi	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Palmherzen	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Palmzucker	Fett, Süßes, Salziges
Quinoa	Getreideprodukte und Erdäpfel
Quitten	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Rambutan	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Rogen	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier
Rosenblütenwasser	nicht zuordenbar
Sesam	Nüsse, Samen (Obst)
Sojasoße	nicht eindeutig zuordenbar, evt. Fett, Süßes, Salziges
Sprossen	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Süßkartoffel	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Süßkartoffelblatt	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Tahini	nicht eindeutig zuordenbar, evt. Fett, Süßes, Salziges
Tamarinde	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Tannia, Malanga, Taro	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Teriyaki	nicht eindeutig zuordenbar, evt. Fett, Süßes, Salziges
Wasabi	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Wassernabel	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Yams	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Ziegenfleisch	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier
Zitronengras	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

# Impulsfragen

## Medienkonsum

- Was gefällt dir an elektronischen Medien?
- Mit dem Smartphone kann man telefonieren, Nachrichten schreiben oder fotografieren. Weißt du, was man sonst noch alles damit machen kann?
- Hast du ein Smartphone oder ein Tablet für dich alleine?  
Oder benutzt du das von deinen Eltern oder teilst eines mit deinen Geschwistern?
- Wann und wie oft benutzt du ein Smartphone oder ein Tablet?  
Sagt dir jemand, du sollst aufhören? Warum?
- Was machst du damit am liebsten? Was schaust du an?
- Möchtest du manchmal lieber etwas Anderes machen, als mit dem Handy zu spielen? Was machst du sonst gern in deiner Freizeit?  
Wie und mit wem könntest du mehr Zeit beim Spielen oder Plaudern verbringen?
- Wie fühlst du dich, wenn du Tablet oder Handy ganz lange benützt hast?  
Was könnte daran schlecht sein, zu viel Zeit mit elektronischen Medien zu verbringen?
- Bist du dann eher müde oder aktiv? Wie geht es deinen Augen?  
Wie fühlt sich dein Rücken an?

# Arbeitsblatt

## Was fühlt sich gut an?



# Fallbeispiele

## Wieder gesund werden

### Aufgeschürftes Knie

In der Pause spielen Kanja und Boris gegen Vera und Georgi ein Fußballmatch. Das Team von Kanja und Boris führt mit 4:3. Nun hat Georgi den Ball und möchte das Ausgleichstor schießen und sprintet los. Kurz vor dem Tor stolpert er und stürzt zu Boden. Dabei rutscht er mit beiden Knien über den Asphaltboden. Er hat Schmerzen in den Knien und gibt an, ein brennendes Gefühl zu haben. Georgis rechtes Knie ist stark gerötet, die obere Hautschicht ist abgerieben und es sind sehr kleine Blutropfen zu sehen. Man kann auch kleine Steinchen in der Wunde entdecken. Das linke Knie ist nur an einer kleinen Stelle gerötet und abgeschürft.

### Hals- Ohrenschmerzen

Adrian und Ivana haben den ganzen Tag schon im Garten verbracht und lustig miteinander gespielt. Die Mutter hatte ihnen beiden eine Jacke und eine Mütze mitgegeben, weil es windig war und wenn die Sonne von einer Wolke verdeckt wurde, es ziemlich kalt war. Aber vom vielen Laufen und Toben war den beiden Geschwistern so warm, dass sie die Jacke und die Mütze ausgezogen hatten. Doch als es Abend wurde und beide schon beim Abendessen saßen, bekam Adrian starke Ohrenschmerzen und auch beim Schlucken tat ihm der Hals weh. Er rief nach seiner Mutter und sagte zu ihr: „Mami, ich habe ja solche Ohrenschmerzen und auch mein Hals kratzt und brennt ganz fürchterlich!“

## Bauchweh

Mailin, Patrick und Fiona hatten bei der Geburtstagsfeier alle Süßigkeiten und Tortenstücke gegessen, die am Tisch standen. Nun wurde gerade eine große Schüssel mit Chip und Brezen aufgefüllt. Patrick und Mailin kosteten nur noch ein ganz wenig, weil sie schon bisschen Bauchweh hatten. Fiona aber, aß die halbe Schüssel leer. Patrick meinte zu ihr: „Ist dir noch gar nicht übel? Wir haben heute so viel genascht, ich könnte platzen! Und du isst noch immer weiter?“. Fiona aber achtete gar nicht auf seine Worte, sondern holte sich noch einen Lutscher. Als alle Kinder später raus in den Garten liefen, war Fiona nicht so schnell wie die anderen. Mailin kam zu ihr fragte Fiona: „Was ist mit dir? Du bist so blass. Bist du krank?“ „Ach nichts“, schwindelte Fiona. In Wirklichkeit tat ihr fürchterlich der Bauch weh und schlecht wurde ihr obendrein. Dann musste Fiona schnell ins Badezimmer laufen und musste erbrechen.

## Fieber und Husten

Melike konnte den Nachmittag schon kaum mehr erwarten, heute würde endlich ihre Freundin Veronika zu ihr kommen und bei ihr übernachten. Als Veronika endlich an die Tür klopfte, begrüßten sich die Freundinnen stürmisch. Die beiden setzten sich hin und erzählten sich von ihren Erlebnissen der letzten Tage, als Melike plötzlich zu husten begann. „Nanu, du wirst doch wohl nicht krank?“, fragte Veronika besorgt. „Nein, nein, das geht schon. Wir haben doch so viel vor.“ Aber Melikes Husten wurde nicht besser.

Die beiden gingen an diesem Abend früh schlafen, in der Hoffnung, dass es ihr morgen wieder gut gehen würde. Doch es wurde so schlimm, dass sie auch in der Nacht manchmal vom Husten aufwachte. Am nächsten Morgen war Melike sehr müde und hatte einen pochenden Schmerz in ihrem Kopf. Veronika kam herüber und strich über Melikes Stirn. Sie sagte: „Deine Stirn glüht ja richtig. Ich glaube, du hast Fieber. Ich werde gleich mal deine Eltern aufwecken!“

Als Papa bei Melike Fiebergemessen hatte, sagte er zu Veronika: „Du hattest Recht, Melike hat 38,7 Grad Fieber. Ich glaube es wird besser sein, wenn ich dich jetzt nach Hause bringe. Dann kann sich Melike ein wenig erholen und beim nächsten Mal könnt ihr wieder miteinander spielen.“

# Quellen

Hofmarcher, M., Singhuber, M. Migration in Österreich. Gesundheitliche und ökonomische Aspekte. 2021

Dahl 2008, S. 217, zitiert in: Dolezel, Yvonne, Partizipation von muslimischen Schülerinnen im Sportunterricht. Masterarbeit, Graz 2014, S. 62

Huan, H., Jing, S., Graham A. ; et al. Consumption of Soft Drinks and Overweight and Obesity Among Adolescents in 107 Countries and Regions, 2023

Dolezel, Yvonne, Partizipation von muslimischen Schülerinnen im Sportunterricht. Masterarbeit, Graz 2014, S. 128

Weber 2003, S. 65ff. zitiert in: Dolezel, Yvonne, Partizipation von muslimischen Schülerinnen im Sportunterricht. Masterarbeit, Graz 2014, S. 47

# Notizen





**Styria vitalis**  
Marburger Kai 51/3  
8010 Graz

**T:** 0316 82 20 94  
**E:** [gesundheit@styriavitalis.at](mailto:gesundheit@styriavitalis.at)  
**W:** [www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at)

