

Kinder stärken

3. Thema Gesundheit und Bewegung

3.3 Impulse

Titel: Gesundheit – Was ist das eigentlich?

Dauer: ca. 10 Minuten

Material: Moderationskarten + Stifte

Ablauf:

Beginn: Im Namen des Vaters...

Thema: Gesundheit

Einleitung: Gesundheit. Wir alle sind froh, wenn wir davon sprechen können, dass wir gesund sind. Nicht selten wird die Gesundheit als das „höchste Gut“ betitelt und steht in der Gesellschaft für Leistungsfähigkeit und Stärke. Wer krank oder behindert ist fällt aus und es kann schnell passieren, dass er oder sie von der Gesellschaft vergessen und im schlimmsten Fall sogar ausgegrenzt wird.

Nun sind alle Teilnehmenden dazu eingeladen sich zwei Moderationskarten und einen Stift zu nehmen, um die Frage „Was ist Gesundheit für mich?“ zu beantworten. Der Durchführende hat diese Frage auf einer Wolke dabei und platziert diese entweder in der Mitte, oder, falls vorhanden, an einer Pinnwand. Die Teilnehmer komplettieren das Bild mit ihren Moderationskarten. Wer sich anschließend äußern möchte, kann dies gerne tun.

Abschließend gibt der Durchführende den TeilnehmerInnen noch ein paar Gedanken zum Thema Gesundheit mit auf den Weg:

Wer entscheidet eigentlich über unsere Gesundheit? Eine entscheidende Rolle spielen vermutlich unsere Gene, denn viele chronische Erkrankungen sind hier bereits veranlagt. Der Zufall legt, wenn man so will, also fest mit welchen geistigen und körperlichen Voraussetzungen wir ins Leben starten. In vielen folgenden Lebenssituationen gehört dann vielleicht auch etwas Glück dazu. Gerade dann, wenn wir in unserer Jugend unüberlegte Dinge tun braucht es das eine oder andere Mal einen Schutzengel.

Großen Anteil an unserer Gesundheit haben aber auch wir selbst. Jeder Mensch hat die Möglichkeit seine Gesundheit positiv zu beeinflussen. Viele denken jetzt vermutlich an ständigen Sport und Teller, die nur noch halbvoll sind. Das ist nur ein Teil der Geschichte. Denn eine entscheidende Rolle spielt auch unser gedanklicher Umgang mit den Herausforderungen des Lebens. „Wie gehe ich mit Stress um?“ „Bin ich auch mal kompromissbereit?“ Wir alle brauchen Strategien, um mit den Gedanken und Sorgen des Alltags fertig zu werden. Ein Ansatz ist die innerliche Verarbeitung z.B. durch eine Umbewertung, alternativ können wir Sport treiben, spazieren gehen, einem Hobby nachgehen. Manchmal hilft es auch wenn man mit jemandem redet und sich dabei abreagiert.

Ich lade euch nun ein noch eine oder zwei Minuten sitzen zu bleiben und über eure persönlichen Strategien zur Bewältigung von Problemen nachzudenken. Was tut ihr wenn ihr gestresst seid? Mit wem redet ihr?