



Pressemitteilung

Waldorfschulen betreiben aktive Gesundheitsförderung

*Hamburg/Stuttgart, 29. April 2016/CMS. Laut einer aktuellen repräsentativen [Lehrerbefragung](#) des Forsa-Instituts im Auftrag der DAK-Gesundheit haben die Gesundheitsprobleme bei Grundschüler*innen in den letzten zehn Jahren stark zugenommen und verstärken sich während der ersten vier Schuljahre sogar noch. Waldorfschulen bemühen sich deshalb von Anfang an um explizite Stärkung der gesunden Ressourcen ihrer Schüler*innen im Sinne der [Salutogenese](#), insbesondere in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Konzentration.*

Die DAK-Studie zeigt, dass Grundschüler*innen vorwiegend an Konzentrationsschwäche leiden, Verhaltensauffälligkeiten und Bewegungsdefizite aufweisen, während ihre Stressbelastung in den letzten Jahren enorm zugenommen hat. 91 Prozent der befragten Lehrer*innen bezeichneten neben zu hohem Erwartungsdruck der Eltern die mediale Reizüberflutung durch Fernsehen, Computer und Co. als wichtigsten Stressfaktor. Nicht zuletzt deshalb orientiert sich die Waldorfpädagogik an dem Leitsatz, dass eine frühe Medienabstinenz die Grundlage für spätere Medienmündigkeit darstellt (siehe „Struwelpeter 2.0 – Medienmündigkeit und Waldorfpädagogik“).

Noch immer viel zu selten finden in den Unterricht integrierte Bewegungsphasen statt (nur bei 29 Prozent der Befragten laut DAK-Studie). Um Bewegungsdefizite von Beginn an auszugleichen, setzen inzwischen zahlreiche Waldorfschulen in den ersten Schuljahren das erprobte Konzept des „Bewegten Klassenzimmers“ um. Dabei dienen kleine Bänke den Kindern wahlweise als Tisch oder Sitzmöglichkeit und werden mehrmals täglich zu wechselnden Parcours umgebaut, in denen die Kinder Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Selbstsicherheit trainieren können. Doch auch der wöchentlich stattfindende Eurythmieunterricht trägt in erheblichem Maße zur motorischen Förderung der Kinder bei. Er lehrt sie wie nebenbei, in der Gruppe aufeinander zu achten und schult über Gedichte und Klavierstücke ihr Sprach- und Musikverständnis. Freiwillige sportliche Zusatzangebote wie die Teilnahme am Schulzirkus vervollständigen das Angebot und die Heranwachsenden können neben einer Resilienz stärkenden Selbstwirksamkeit vor allem eines erfahren: Freude an der Bewegung als eine wichtige Ressource für ihr zukünftiges Leben ([Videobeispiel](#)).

Der früh beginnende Gartenbauunterricht und besondere Unterrichtsprojekte, wie z.B. die Ackerbauepoche in der 3. Klasse, legen die ersten Grundlagen für gesunde Ernährung und die Achtung natürlicher Lebensmittel. Wer vom Pflügen, Säen des



Korns, Unkrautjäten über Ernten, Spreu vom Korn trennen, Dreschen und Malen bis hin zum Teig Verarbeiten und Backen einmal selbst erfahren hat, welche Arbeit es kostet, ein eigenes Brot herzustellen, der geht auch anders damit um. In der schuleigenen Mensa können die Schüler*innen oft frisch Geerntetes aus dem Schulgarten verarbeiten und erhalten eine vollwertige, biologische Verpflegung.

Auch den eigenen Gesundheitszustand empfanden die befragten Lehrer*innen als besorgniserregend und nur neun Prozent gaben an, dass an ihrer Schule Maßnahmen zur Gesundheitsförderung wie Rückzugs- und Entspannungsmöglichkeiten umgesetzt würden. Deshalb bieten immer mehr Waldorfschulen ihren Lehrer*innen neben Bibliothek und Lehrerzimmer weitere Ruheräume. Da künstlerische Aktivitäten an Waldorfschulen eine große Rolle spielen, bieten auch sie den Schüler*innen und Lehrer*innen immer wieder Gelegenheiten im Tageslauf, ihre Kräfte zu regenerieren und damit auch Stresssituationen besser zu meistern. Als Ansprechpartner*in in Gesundheitsfragen dienen außerdem die Schulärzt*innen, die üblicherweise an Waldorfschulen vor Ort sind und auch Eltern bei Bedarf beraten (mehr dazu in unserem aktuellen [Newsletter](#)).

Bund der Freien Waldorfschulen e.V.

Die derzeit 235 deutschen Waldorfschulen haben sich zum Bund der Freien Waldorfschulen e.V. (BdFWS) mit Sitz in Stuttgart zusammengeschlossen, wo 1919 die erste Waldorfschule eröffnet wurde. Seit 2013 sitzt die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des BdFWS als Zweigstelle in Hamburg. Die föderative Vereinigung lässt die Autonomie der einzelnen Waldorfschule unangetastet, nimmt aber gemeinsame Aufgaben und Interessen wahr.