

Schriftliche Hausarbeit gem. § 33 OVP, vorgelegt beim Studienseminar für Lehrämter an Schulen, Köln II, Seminar für das Berufskolleg, Fachseminar Sport

Thema der vorliegenden Staatsarbeit:

Rückengerechtes Verhalten im Betrieb

-

**Konzeptüberlegungen für ein
zukünftiges Unterrichtsvorhaben
bei Hotelfachangestellten**

Erstgutachter:	StD Paul Klingen
Hauptseminarleiter:	StD Karl Jung
Verfasser:	Siegfried Reisinger sreisinger@pro-fit-web.de
Ausbildungsschule:	Berufskolleg Ehrenfeld Weinsbergstraße 72 50823 Köln
Abgabetermin:	18.12.2006

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
Einführung in die Thematik.....	2
Die Lerngruppe im Bildungsgang	3
Anforderungen des Lehrplans	4
Die leitende Fragestellung.....	4
1 Theoretische Grundlagen des Konzeptes	5
1.1 Wissen „verkörpern“ – Körpererfahrungen bewusst machen.....	5
1.2 Die Sache mit der Person verknüpfen im sozial-kognitiven Prozessmodell gesundheitlichen Handelns	7
1.3 TZI als Brücke zwischen Wissen und Handeln	9
2 Didaktisch-methodische Folgerungen aus der Theorie	11
2.1 Handlungsleitsätze für das Unterrichtsvorhaben	11
2.2 Didaktischer Jahresplan mit rückenrelevanten Lernsituationen.....	14
2.3 „Rückengerechtes Verhalten im Betrieb“	14
2.4 Zugänglichkeit.....	16
2.5 Lehr- / Lernprozessstruktur.....	16
3 Das Konzept “Mit Rückhalt zum Berufserfolg“	17
3.1 Das rückengerechte Verhalten im Betrieb	17
3.2 Kompetenzen.....	19
3.3 Die Orientierungshilfe für Schüler und Lehrer.....	19
3.4 Das Lernjournal „Mit Rückhalt zum Erfolg“	26
4 Reflexion, Schulentwicklung, Lehrerfunktionen	30

Literaturverzeichnis

Verzeichnis der Literaturquellen aus dem Internet

Ich versichere,

Anhänge

- Anhang 1 Stundenbilder aus den fünf Unterrichtsvorhaben
- Anhang 2 Arbeitsblatt: Mein gesundes Ausbildungsziel
- Anhang 3 Know what und Know how, Wissensformen mit Beispielen aus dem Sport
- Anhang 4 Rückengerechtes Verhalten im Hotel - Beiträge des Faches Sport- und Gesundheitsförderung zu passenden Lernsituationen
- Anhang 5 Rubikon-Text
- Anhang 6 Wo stehe ich? Selbsteinschätzung zum Gesundheitsverhalten
- Anhang 7 Wirklichkeit ist was wirkt. Wie viel kann ich bewirken?
- Anhang 8 Gesundheitsthemen bis zum Abschluss Ihrer Ausbildung
- Anhang 9 Schülerlandkarte zum Gesundheitsverhalten
- Anhang 10 Rückenmärchen
- Anhang 11 Brief an mich selbst
- Anhang 12 Mein Rücken als Stammgast
- Anhang 13 Brief zum JoggeLn
- Anhang 14 Brügger-Modell
- Anhang 15 Asiatische Übungsformen

Einleitung

Der Arbeitsplatz von Hotelfachangestellten gehört dem Jahrtausende alten Hotel- und Gastgewerbe an, einer Dienstleistungsbranche, die, wie kaum eine andere, Traditionalität auch als Wesenskern in ihrem Selbstverständnis trägt.

Da die Zeiten der Monarchie und Aristokratie vorbei sind, äußert sich die Dienstleistung - eine dienende Leistung - des künftigen Hotelfachmannes¹ heutzutage nicht mehr in einer gebeugten Haltung des „Leibeigenen“, der als Unterwerfungsgeste „einen Diener machte“. Vielmehr äußert sie sich in einer aufrechten, professionell authentischen Haltung dem zahlenden Gast gegenüber, aber auch gegenüber dem Hoteldirektor, der Hilfskraft im Roomservice und vor allem gegenüber sich selbst als angehendem Hotelfachmann.

Das aufrechte Dienen als Dienstleister ist also kein Widerspruch in sich selbst, sondern eine zeitgemäße, sinnfällige Haltung in der Dienstleistungslandschaft der Hotellerie in Deutschland. Um dahin zu kommen, braucht der Auszubildende eine klare Absicht, Rücksicht, Rückgrat und Rückhalt von der Schule und dem Betrieb.

Rückengerechtes Verhalten im Betrieb wiederum ist eine Facette des aufrechten Dienens im Gastgewerbe. Es steht exemplarisch **für das aufrechte Handeln des aufrechten Menschen** im Hotel (Feldenkrais, 1990, 2 und Dürckheim, 1985, 88). Dies möglichst passend zu eigenen Bedürfnissen *und* Gästewünschen. Rückengerechtes Verhalten steht also auch für „Gastorientierung von innen“.

Wenn Schüler lernen, ihren Rücken aufmerksam zu behandeln, dann - so die These dieser Arbeit - wird ihnen der aufmerksame Umgang mit Gästen und Mitarbeitern leichter von der Hand gehen.

“In kaum einem Anwendungsgebiet moderner psychologischer Forschung ist die Kluft zwischen Wissen und Handeln so deutlich, wie in der Gesundheitsförderung“ (Mandl, 2000, 15).

¹ Zum Wohle der Klarheit werden bei Personenbezeichnungen die männlichen Formen gewählt. Die weiblichen sind stets mitgemeint.

Einführung in die Thematik

Drei Beispiele aus dem Unterricht beschreiben das Auseinanderklaffen von Gesundheitswissen und Tat:

- Ein erfahrener Hotelfachmann *weiß*, wie er einen Koffer mit aufrechtem Rücken hoch heben muss. Er *kann* es auch, er *will* es auch, aber er tut es oft nicht.
- Die künftige Hotelfachfrau erzählt zu Beginn ihrer Ausbildung, wie wohltuend Freizeitsport für ihre Lebensqualität ist. Dennoch wird sie wahrscheinlich drei Jahre später 50 % seltener Sport betreiben, Muskelmasse verlieren und Fettmasse zunehmen. Dies legen Beobachtungen eines erfahrenen Sportlehrers im Bildungsgang nahe.
- Eine Sportlehrerin im Schulgebäude der Hotelfachangestellten benutzt häufig „schnell mal eben“ den Lift neben der Treppe.

So stellt sich hier die Frage: Wie kommt es, dass im Sportunterricht vermitteltes Gesundheitswissen in der betrieblichen Handlungssituation oft „träge“ (Whitehead, 1929) bleibt, also nicht angewandt wird?

Aufschlüsse zur Beantwortung dieser Frage erwartet sich der Verfasser aus der Analyse folgender Erfahrung:

In der letzten Doppelstunde vor einer betrieblichen Ausbildungsphase arbeitete der Verfasser mit Hotelfachschülern an den Themen *Aufrecht Heben trotz „Stress“* und *Das Hotel für Aktivpausen nutzen*. Danach übernahm ein Kollege die Klasse. In einer Befragung, sieben Monate danach, gab 1/3 der Schüler an, dass sie in Belastungssituationen deutlich öfter aufrecht gehoben und, dass sie mindestens eine situativ angelegte Minipause häufig umgesetzt hätten. Diese unerwartet hohe Wissensnutzung kam nach nur einer investierten Doppelstunde sehr überraschend. Ebenso überraschte das hohe Interesse einer vergleichbaren Klasse des Bildungsganges Hotelkaufmann/-frau an *Körpersprache* und *Minipausen* im Hotel trotz der späten 9./10. Stunde und aller 30 Schüler im Klassenraum. Auf ihren Lernerfolg befragt, beschreibt eine Schülerin im Lernjournal das Nachlassen der Nackenschmerzen auf Grund der geänderten Beckenhaltung. Auch in dieser Klasse sind Anwendungserfolge zu erwarten.

Diese ersten Erfolge sind nun theoretisch zu ergründen. Daraus soll ein Konzept für ein künftiges Unterrichtsvorhaben zum rückengerechten Verhalten im Betrieb erwachsen. Das „aufrechte Heben“ des „aufrechten Menschen“ mit den passenden **äußeren** und **inneren** Haltungen in Belastungssituationen wird die Schlüsselrolle spielen. Weil jedoch Aufbau und Habitualisierung einer inneren Haltung in der Regel

Jahre dauern, werden darüber hinaus vier weitere gesundheitsorientierte Unterrichtsvorhaben skizziert, die sich bis zum Ausbildungsende erstrecken. Sie orientieren sich am didaktischen Dreijahresplan des Bildungsganges.

Erfahrungsgemäß haben junge, gesunde, sich oft als sportliche Typen definierende Hotelfachschüler wenig Lernbereitschaft für „rückengerechtes Verhalten“. Sie tun einschlägige Informationen und Anweisungen oft als defizitäres Thema für kranke Menschen ab. Rückengerechtes Arbeiten im Hotel durch gezielten Schulunterricht anzubahnen und gleichzeitig das implizite Haltungsthema nicht nur mit Berufserfolg sondern auch mit dem Bildungsziel eines allgemeinen Selbsterziehungsethos zu verknüpfen, - was m. E. nämlich sehr wohl Thema dieser Jugendlichen ist - , soll das Thema dieser Arbeit sein.

Die Lerngruppe im Bildungsgang

Die dreijährige duale Ausbildung des Bildungsgangs Hotelfachfrau /-mann bereitet auf eine spätere Führungsaufgabe im Hotel vor. Der Jahresplan für Hotelfachangestellte vom August 2006 am BK-Ehrenfeld sieht jährlich drei Unterrichtsblöcke zu einem Monat mit jeweils drei Monaten betrieblicher Ausbildung dazwischen vor. Jeder zweite Schüler kommt mit Abitur. Mehr als die Hälfte wird erfahrungsgemäß ihr Sporttreiben im Verein zu Beginn der Ausbildung stark reduzieren. In der Nachbefragung sieht ein Drittel keinen Bezug zwischen Sportunterricht und Beruf, denn sie haben ein sportartenorientiertes Sportverständnis im Sinn. Dennoch zeigt ein Großteil der Schüler großes Interesse an Themen zur Körpersprache des äußeren Erscheinungsbildes und zur inneren Haltung. Alle bewerten ihre Berufskarriere als sehr wichtig. Sie verfügen über eine ausgeprägte Fähigkeit zu selbst gesteuertem Lernen und wollen sich viel bewegen. Sie wissen hinreichend viel über Anatomie und die Hebelkräfte beim rückengerechten Heben, denn sie können fast immer auf Anhieb im Sportunterricht einen Medizinball mit geradem Rücken hochheben. In alltäglichen oder beruflichen Belastungssituationen gelingt ihnen das aufrechte Heben jedoch selten.

Hotelfachangestellte nennen als häufigste Stressfaktoren im Betrieb das Faktum, *Aufgaben unter hohem Zeitdruck zu erledigen* und *unvorhergesehene Zwischenfälle*. (vgl. Weber 2005, 94; Vogt, 2004 Tab. 27). Oft stehen unterschiedliche Gästewünsche dahinter.

Anforderungen des Lehrplans

„Im Mittelpunkt der Unterrichtsarbeit für diese Ausbildungsberufe steht der Gast. Damit sind die Lerninhalte unter dem Aspekt des gastorientierten Handelns zu vermitteln.“ (Ministerium, 2004, 16)

Diesen Auftrag will das Unterrichtskonzept umsetzen.

Ein rückengerecht handelnder Schüler wird auf der Basis einer reflektierten Haltung fast nebenher

„Problembewusstsein für Fragen der Arbeitssicherheit (...) entwickeln (und...) Notwendigkeiten und Möglichkeiten einer von humanen und ergonomischen Gesichtspunkten bestimmten Arbeitsgestaltung (...) berücksichtigen“ (KMK, 1998, 7).

Die Lehrer des berufsübergreifenden Lernbereiches in Sport/ Gesundheitsförderung sollen

„ (...) soweit wie möglich (...) thematisch und methodisch Kooperationen und Erweiterungen untereinander und mit dem berufsbezogenen Lernbereich umsetzen“ (Ministerium, 2004, 24).

Die Bildungsgangkonferenz soll für die

„Verknüpfung der Inhalte und Ziele des berufsbezogenen Lernbereichs mit den Fächern des berufsübergreifenden Lernbereichs (...)“ (ebd. 63)

sorgen. Dazu sind im Konzept viele Anknüpfungspunkte benannt.

Die leitende Fragestellung

- Was können Sportunterricht und Gesundheitsförderung dazu beitragen, um bei diesen Schülern in der beruflichen Rolle als Dienstleister eine innere Haltung von Gastorientierung zu entwickeln?
- Wie kann rückengerechtes Verhalten strukturell im Betrieb implementiert werden?
- Wie gelingt es, Schüler an den passenden Freizeitsport heranzuführen?
- Was muss in den Köpfen, Herzen und Händen von Hotelfachschülern initiiert werden, dass sie nach drei Jahren ganz selbstverständlich rückengerechtes Verhalten im Betrieb leben?

1 Theoretische Grundlagen des Konzeptes

„Die aufrechte Haltung ist als dynamischer, auf Handeln bezogener Prozess zu betrachten und kann nur in Echtzeit erlernt werden. (...) Jedes Lernen ist dann einfach und nachhaltig, wenn es von innen nach außen erfolgt“ (Feldenkrais, 1990, 2).

Der aufrechte Mensch „ruht auf einer festen Grundlage, von der aus er die Welt und das Leben annehmen kann.“ Jedes Tun bietet (...) „Gelegenheit, sich in der rechten Haltung zu üben“. (Dürckheim, 1985, 88)



Abb. 1: Die aufrechte Haltung des aufrechten Menschen

Die „aufrechte Haltung“ des „aufrechten Menschen“ lenkten die Theoriesuche des Verfassers frühzeitig *auf die Innenperspektive des Lernens* in Richtung unbekanntes Schülersubjekt. Einschlägige Theoriebefunde wurden in Forschungsergebnissen des Konstruktivismus, der Gesundheitspsychologie und der humanistischen Psychologie gefunden.

1.1 Wissen „verkörpern“ – Körpererfahrungen bewusst machen

Die konstruktivistische Lernforschung belegt empirisch, dass

*„Wissenstransfer nicht zusätzlich zum erlernten Wissen hinzugelernt werden kann, sondern dass ein **Anwendungszusammenhang bereits im Gelernten** enthalten sein muss. (...) Schulisches Lernen muss (...) der Situation und den beteiligten Personen größere Aufmerksamkeit (...) schenken. (...) Es spricht vieles dafür, dass Wissen grundsätzlich kontextgebunden erworben wird. Dabei sind die entscheidenden Elemente des Kontextes die beteiligte **Person** und die **Situation**“ (Lenzen, 2000, 2; Hervorhebung vom Verfasser).*

→ Im didaktischen Jahresplan des Bildungsganges stehen Lernsituationen mit Anwendungszusammenhang bereit (siehe Anhang 4). So bietet etwa die Lernsituation „Gäste empfangen und betreuen“ in der Sporthalle Raum für körperliches/ emotionales/ soziales Erfahrungslernen, wie ihn kein Klassenraum bieten kann. Z.B. sollen die Schüler beim Ballspielen gewinnen, „Gäste begrüßen“ *und* aufrecht heben. Während im Klassenraum berufsbezogenes Wissen oft **instruiert** wird, das erst viel später in der Hotelhalle konkret angewandt und erfahren werden *kann*, kann im berufsübergreifenden Sportunterricht Wissen „verkörpert“, also unmittelbar erfahren und ganzheitlich **konstruiert** werden. Zusätzlich kann im genannten Beispiel der Fachlehrer für Gastorientierung auf Erlebnisbilder der Schüler aus der Sporthalle zurückgreifen. Die Kommunikation wird wesentlich klarer, weil sich 30 Schüler auf **eine** gemeinsam erlebte Handlungssituation beziehen können. So kann der in der Einführung genannte Kooperationsauftrag des Lehrplanes umgesetzt werden.

Der Wissenserwerb im Sportunterricht geschieht in der Regel gemäß Pestalozzi primär durch ganzheitliche Prozesse des motorischen Lernens im Sinne einer Beteiligung von *Kopf, Herz und Hand* im Kontext einer Gruppe. Das „Know what“² im *Kopf* spielt dabei mit dem ganzheitlich vermittelbaren „Know how“ von *Herz und Hand* zusammen. Dabei besteht im Sportunterricht aber die Gefahr,

*„ (...) dass Erfahrungen (Herz, Hand) unklar und ungeordnet bleiben oder schnell vergessen werden, wenn sie nicht ins Bewusstsein (Kopf) gehoben und sprachlich gefasst werden. Deshalb ist die Reflexion über Erfahrungen erforderlich (reflection on action). Ein Beispiel: Wenn der Schüler in einer Belastungssituation aufrecht heben **können** will, muss er über seine Erfahrungen beim Heben nachdenken, diese strukturieren, einordnen und bewerten. Dies wiederum ist regelgeleitetes, dem Bewusstsein zugängliches, deklaratives Wissen.“ (Thees, 2005, 1-3; das Beispiel und die Begriffe Kopf, Herz und Hand stammen vom Verfasser).*

→ Für den kompetenzorientierten Sportunterricht bedeutet dies, zügige Reflexionsroutinen mit betriebsnahe, motorischem Erfahrungslernen zu verweben und die Schüler zu einer, über die Sporthalle hinausgehenden Reflexionstätigkeit zu erziehen.

² Die Begriffe stammen von Quinn et al. (1996) und Foray; Lundvall (1996, 11-34). Eine Unterscheidung zwischen verschiedenen Wissensformen aus der jüngeren Lehr-Lern-Forschung findet sich zusammengefasst und mit Beispielen aus dem Hotelfach belebt im Anhang 3.

1.2 Die Sache mit der Person verknüpfen im sozial-kognitiven Prozessmodell gesundheitlichen Handelns

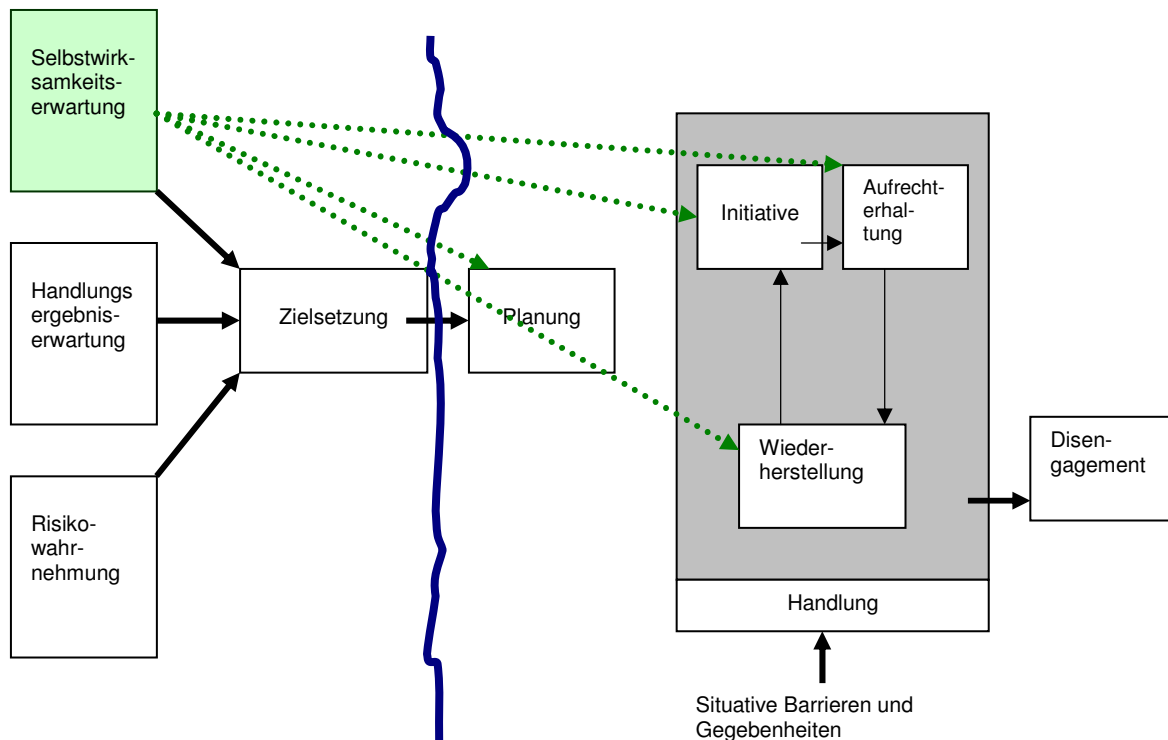


Abb. 2: Sozial-kognitives Prozessmodell gesundheitlichen Handelns ergänzt durch die Entscheidungslinie.

Ausgehend vom sozial-kognitiven Prozessmodell gesundheitlichen Handelns nach Schwarzer (Schwarzer, 2004, 91) wird hier angenommen, dass die Umsetzung gesundheitsfördernden Verhaltens dynamisch in zwei Stufen erfolgt:

1. Die **motivationalen Prozesse** münden in die Intentionsbildung für ein gesundheitsförderndes Verhalten. Je stärker diese Intention ausgeprägt ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass es bei den Lernenden zu einer Verhaltensänderung kommt.
2. Die anschließenden **volitionalen Prozesse** (Wollensprozesse) sind während der präaktionalen Phase durch Planung und Initiative, während der aktionalen Phase durch Verhaltensausführung und Aufrechterhaltung und in der postaktionalen Phase durch Wiederherstellung oder Disengagement nach Misserfolg in Bezug auf das intendierte Verhalten gekennzeichnet.

*„Für Personen, die bereits (eine) Zielintention gebildet haben, sind vor allem volitionsbezogene Interventionen erfolgversprechend, wie **Zielstrukturierung**, **Prioritätensetzung**, **Selbstverpflichtung**, Planen und Formulierung von Ausführungsintentionen.“ (Schwarzer, 2004, 9; Hervorhebung vom Verfasser)*

Die Determinanten der motivationalen Prozesse sind nach Schwarzer die Selbstwirksamkeitserwartung, die Handlungsergebniserwartung und die Risikowahrnehmung des Lernenden (ebd.). Das Konzept der Selbstwirksamkeit übernimmt Schwarzer von Bandura.

Es umfasst Überzeugungen in Bezug auf die Kontroll- und Bewältigungskompetenz in verschiedenen Anforderungssituationen. In Bezug auf gesundheitsförderndes Verhalten geht Schwarzer (2004, 92) davon aus, dass **das Ausmaß der Selbstwirksamkeit entscheidend ist** für die Intention, Durchführung, Aufrechterhaltung und Wiederaufnahme eines gesundheitsfördernden Verhaltens.

Das Konzept der Handlungs-Ergebnis-Erwartung oder Konsequenzerwartung beschreibt die Wahrnehmung der Wechselwirkungen zwischen der eigenen Handlung und einem bestimmten Ergebnis. (Schwarzer, 2004, 92). Den Handlungen werden mögliche positive und negative Folgen zugeschrieben. Diese werden in der Motivationsphase gegeneinander abgewogen. Es ist nahe liegend, dass die Handlungsergebniserwartung insbesondere für die Initiierung von gesundheitsförderndem Verhalten als wichtig angenommen werden muss. Die Risikowahrnehmung erhöht die Wahrscheinlichkeit, gesundheitsförderndes Verhalten ausführen zu wollen.

*„Forschungsarbeiten haben wiederholt gezeigt, dass die Risikowahrnehmung eine viel schwächere Motivationswirkung nach sich zieht, als die Selbstwirksamkeitserwartung. (...) Die wichtigste Ressource ist die **Gewissheit eigener Handlungskompetenz**. Die zweitwichtigste ist das **Vertrauen in das soziale Netzwerk**, also in nahe stehende Menschen, die bereitstehen, um zu helfen, wenn dies erforderlich werden sollte“ (Schwarzer, 2004, 98; Hervorhebungen vom Verfasser).*

Die obige Abbildung veranschaulicht die beiden Grundprinzipien des Ansatzes: Eine nächste Stufe wird erst dann erreicht, wenn die vorherige abgeschlossen ist **und** wenn zugleich genug Selbstwirksamkeit vorliegt.

Nach den motivationalen Prozessen fällt die **Entscheidung** für eine Verhaltensänderung, die Schwarzer überraschenderweise nicht benennt. Heckhausen, Gollwitzer und Weinert (1987, 15) setzen hingegen an diese Stelle des Prozesses eine dem Verfasser bedeutsam erscheinende Entscheidung³. Diese wurde vom Verfasser als blaue Linie in das Modell eingefügt.

In Gesprächen mit Schülern wurde das Modell durch folgende Schüleraussagen belegt:

Handlungsergebniserwartungen: *„Wenn ich aufrecht hebe, bleibe ich lange fit und beweglich. Das bringt mich im Betrieb nach oben.“*

Selbstwirksamkeitserwartung: *„Selbst wenn drei Gruppen gleichzeitig zum Mittagessen kommen, werde ich es schaffen, gelassen und aufrecht zu servieren.“*

³ Am Flüsschen Rubikon traf der junge Cäsar eine folgenschwere Entscheidung.

Risikowahrnehmung: „Wenn ich öfter krumm hebe, bekomme ich vielleicht mit meiner schwachen Muskulatur einen schlimmen Bandscheibenvorfall.“

Zielsetzung: Ich will in Belastungssituationen selbstverständlich aufrecht heben können.

(Entscheidung)⁴: „Ja, ich werde das aufrechte Heben so lernen, dass ich es auch bei „Stress“ wie im Schlaf umsetze.“

Präaktionale Phase: „Beim nächsten Absetzen des Koffers suche ich vorher den freien Platz.“

Aktionale Phase: „Auch wenn die Vertriebsleute von Tisch vier noch so rufen, ich serviere aufrecht und freundlich.“

Postaktionale Phase: „Vorhin hat das Heben deshalb nicht geklappt, weil ich schon wieder gleichzeitig mit dem Gast gesprochen habe. Beim nächsten Mal werde ich das Gespräch unterbrechen.“

1.3 TZI als Brücke zwischen Wissen und Handeln

Die Themenzentrierte Interaktion (TZI) nach Ruth Cohn führt „von einer Therapie für wenige hin zu einer Pädagogik für viele“ (Cohn, 1975, 120) Sie bietet auch dem Sportlehrer eine pädagogische Grundhaltung an, um in der Halle „living learning“ (Cohn) zu realisieren und gegenseitige Wertschätzung der Schüler zu fördern. Von anderen Unterrichtsverfahren unterscheidet sich die TZI durch das Postulat einer dynamischen Balance zwischen Individuum (Ich), Gruppe (Wir) und Sach-Anliegen (Es) und der Berücksichtigung des Umfeldes (Globe) in Lehr-Lernprozessen (siehe Abb. 3).

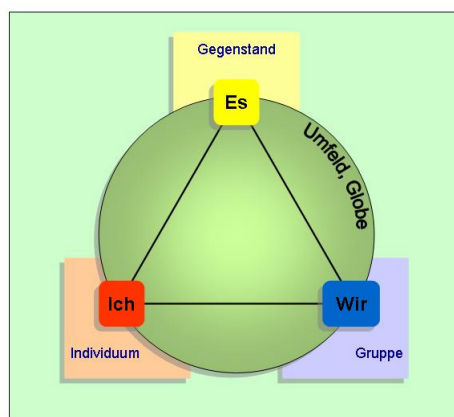


Abb. 3: TZI-Modell (Cohn)

Aus der Perspektive der Themenzentrierten Interaktion kann das träge Wissen als Ergebnis des Ungleichgewichts zu Gunsten der Sache dargestellt werden (Abb. 4). Das aufrechte Heben wird dann z. B. von einem „Sportlehrer“ in einer Sporthalle

⁴ Diese Phase wurde vom Verfasser eingefügt (siehe vorige Seite).

ohne Bezug auf betriebliche Belastungssituationen „instruiert“ bzw. demonstriert. Der „Wissensstoff“ des aufrechten Hebens ist dann weit entfernt von der Schülerperson (Ich) und der Klasse (Wir). Es gibt nicht nur ein ungleiches Dreieck, sondern auch eine Kluft zwischen Gelerntem und dem beruflichen Umfeld.

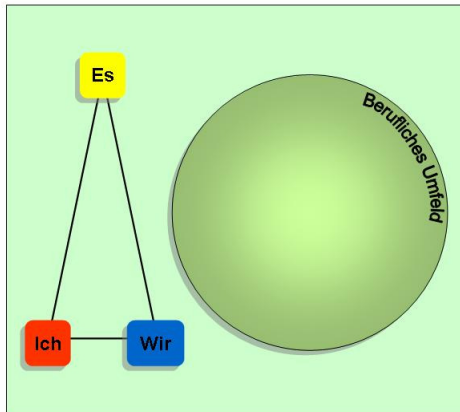


Abb. 4: Träges Wissen nach TZI

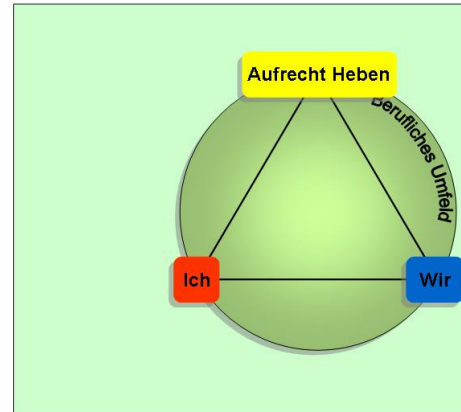


Abb. 5: Lebendiges Lernen nach TZI

Von Abb. 4 ausgehend, ist in einem effizienten und nachhaltigen Unterricht die *Sache* näher an das *Ich* und *Wir* und das *Umfeld* an das ausgeglichene Dreieck heran zu führen.

Mit dem Regulativ der lebendigen Balance zwischen Ich, Wir und Es (Abb. 5) hat der Sportlehrer also eine Landkarte in der Hand, die lebendiges, umsetzungsstarkes Lernen der Schüler in der Gruppe wahrscheinlicher macht.

Nach der Didaktik der TZI muss lebendiges Lernen in der Sporthalle stofffreie Räume für die Bearbeitung von „Störungen“ in den persönlichen Lernprozessen und Konflikten der Gruppenlernprozesse einplanen.

2 Didaktisch-methodische Folgerungen aus der Theorie

2.1 Handlungsleitsätze für das Unterrichtsvorhaben

Fachdidaktisch lässt sich das Heranführen der Sache an die Subjekte und das Herinholen des Betriebsumfeldes in sechs Leitsätzen ausdrücken (die Zahlen beziehen sich auf die Abbildung 6).

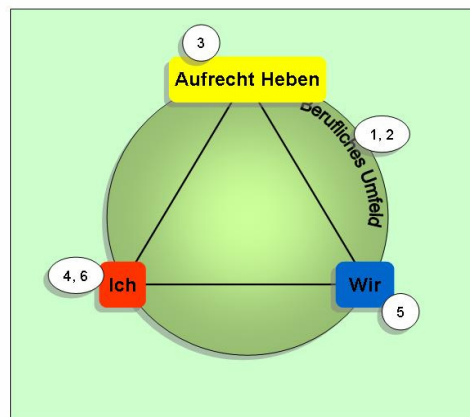


Abb. 6: Gesundheitsförderung nach TZI

1. Betriebliche „Hebesituationen“ unter Zeitdruck und Gästedruck anwendungsnah in die Sporthalle holen!

Über 20 betriebliche Lernsituationen im Bildungsgang ermöglichen das Entstehen „situierter Wissens“, welches das betriebliche Umfeld mit der Sache verbindet. Ein Beispiel: „Die Rolle der Servicekraft“ braucht auch die Auseinandersetzung mit rückengerechtem Stehen, Gehen, Heben, Bedienen bis hin zur inneren Haltung, die mit der Körperhaltung eng zusammenhängt. Beim jährlichen Ausbildersprechtage kommen Anleiter aus dem Hotel in die Schule, vielleicht auch in die Halle.

2. Schulischen „Rückenunterricht“ anwendungsnah in den Tagungsraum des Hotels holen!

Gerade in der prägenden Startphase der Ausbildung ist es lernförderlich, die Klasse zwei Tage in der Gastrolle in ein Hotel zu holen. Dort kann auch der Anleiter neben der Klassenlehrerin und dem Sportlehrer anwendungsnah Unterrichtseinheiten einbringen. Ein entsprechendes Pilotprojekt ist in Planung.

Der Ausbilder hat das Berichtsheft regelmäßig durchzusehen, so fordert es der Rahmenlehrplan von 1997. Im Zielvereinbarungsgespräch oder Personalentwicklungsgespräch könnte auch das aufrechte Heben Platz finden.

3. Das rückerogene Verhalten mit Themen aus dem Fachunterricht verknüpfen!

Das „*Servieren alkoholfreier Getränke in der Kaffeebar*“ im Fach Gastorientierung kann in der Sporthalle mit Körpererfahrungen beim Werfen und Hochheben des Balles unter Mehrfachbelastung gekoppelt werden. Die „*Rolle als Führungskraft*“ kann mit Qualitäten von Rückhalt und Rückgrat, Standfestigkeit und Aufrichtigkeit, Rücksicht und Vorsicht nachhaltig erfahrbar gemacht werden; ebenso das Thema *Führungsstile*. Der handelnde Körper bietet im Sportunterricht den Erfahrungsraum und Übungsraum für *Kommunikation* durch *Körpersprache* in Verbindung mit Körperhaltung und korrespondierender innerer Haltung im Kontext der *Gastorientierung*.

4. Das „rückerogene Arbeiten“ mit der Person jedes Schülers verbinden!

Der Schüler gewichtet die angebotenen Zielrichtungen in Bezug auf seine Interessen und beruflichen Absichten: Aufrecht heben, sich effizient bei der Arbeit bewegen, Minipausen und Entspannungsinseln im Betrieb entwickeln und einen zum Beruf passenden Freizeitsport finden und ausdauernd betreiben. Er kann selbstgesteuert eine *rückerogene Absicht* ausbilden und verfolgen. Lehrer und Anleiter unterstützen sein Wollen und Dranbleiben bis hin zur Anwendung in Belastungssituationen. Das erfordert eine tragfähige Beziehungsbasis, wie die TZI sie fordert.

Der Lehrer wird so zum Prozessbegleiter für die Entwicklung und Habitualisierung gesundheitsförderlichen Handelns der Schüler. Als Landkarte orientieren sich Lehrer und Schüler am sozial-kognitiven Prozessmodell gesundheitlichen Handelns nach Schwarzer (2004, 91). Siehe Anhang 9.

5. Das Lernen des aufrechten Hebens als sozialen Prozess in der Gruppe gestalten!

Lebendiges Lernen ist immer auch ein sozialer Prozess, der unterstützt werden soll. Das gesunde Arbeiten kann in einem Lernnetzwerk erfolgen, bestehend aus Mitschülern, Lehrern, Anleitern, gesundheitsbewussten Kollegen im Betrieb oder mit Sportkollegen. Die Internetplattform Lo-net bietet dafür eine geeignete Oberfläche. Rückerogeres Verhalten im Hotel ist fast immer in sozialen Situationen gefordert. Deshalb soll eine nachhaltige Aneignung auch sozial situiert erfolgen. Ausgeglichen stehen, ausbalancierte Beckenhaltung, effizientes Aufstehen, den Ball unter Wett-

kampfdruck aufrecht heben, mit dem „inneren Schweinehund“ verhandeln oder betriebliche Gesundheitsziele verfolgen braucht ein Gegenüber als Spielpartner, Reflexionspartner, Fremdbeobachter, Gesundheitsvorbild, Gesprächspartner, Beurteiler, Wettkampfgegner, Helfer, Zuhörer, Antreiber oder Tröster.

6. „Wissen verkörpern“ – das Rückenthema im Körper speichern!

Über Erfahrungslernen und „Aha-Erlebnisse“ entsteht bei Schülerinnen sensomotorisches Wissen. Die „wissenden Körper“ sind dann in Belastungssituationen mit dabei. Ein Beispiel: Der Schüler beginnt, sich in einer Wettbewerbssituation nach dem Ball zu bücken. Sobald er mit krummem Rücken heben will, erhält er vom Badmintonschläger im Rücken (angebracht als „Biofeedbackgerät“ mit einer Gymnastiksnur) die Botschaft „Hebe aufrecht“. Später im Klassenraum genügt schon bei krummem Rücken der Berührungsreiz des Hemdes als Auslösereiz zum aufrechten Heben. Das Wissen im Kopf „Aufrecht Heben!“ ist so nach vielen Wiederholungen „in Fleisch und Blut“ übergegangen. Das zuerst vom Körper getrennte Wissen ist nun „verkörpert“. Der „wissende Rücken“ ist auch außerhalb der Halle immer mit dabei.

2.2 Didaktischer Jahresplan mit rückenrelevanten Lernsituationen

Grundstufe mit den Lernfeldern Arbeiten in der Küche, im Service, im Magazin Vor der Klasse frei sprechen als Methodenziel			Mittelstufe mit den Lernfeldern Beratung und Verkauf im Restaurant, Marketing, Wirtschaftsdienst, Warenwirtschaft		
Passende Lernsituationen in den Blöcken					
1.Block Die Kaffeebar Arbeitssicherheit ⁵ Gästeräume angebots- und anlassbezogen errichten	2. Block Vorbereitung einer Bankettveranstaltung Arbeiten in der Küche	3. Block Die Rolle der Servicekraft Arbeiten im Magazin (Fisch): Warenannahme -einlagerung, -ausgabe	4.Block Bistro Kommunikation, Konfliktlösung	5. Block Spezialitätenwoche	6. Block Geld sparen, Umweltschützen

Oberstufe mit den Lernfeldern Arbeiten im Empfangsbereich Verkauf, Marketing Führungsaufgaben im Wirtschaftsdienst		
Passende Lernsituationen in den Blöcken		
7.Block Check in/ check out Gäste empfangen und betreuen	8. Block Werbekonzept Gästeaufträge ausführen Mit Reklamationen umgehen	9. Block Führungsstile

2.3 „Rückengerechtes Verhalten im Betrieb“

Rückengerechtes Verhalten im Betrieb steht exemplarisch für das „**aufrechte Handeln**“ des „**aufrechten Menschen**“ (Feldenkrais, 1990, 2; Dürckheim, 1985, 88) im traditionsreichen, hierarchisch geprägten Gastgewerbe. Dies möglichst passend zu eigenen Bedürfnissen *und* Gästewünschen. Rückengerechtes Verhalten steht also auch für Gastorientierung nach innen und von innen heraus. Damit ist eine **auf-**

⁵ Gefährdung von Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz feststellen und Maßnahmen zu ihrer Vermeidung ergreifen

rechte, dienende Servicehaltung des Gastgebers, die aufmerksam der eigenen Körperhaltung *und* dem Gast dient, gemeint. Es sind also immer zwei „Kunden“ zu bedienen, der eigene Rücken und der König Kunde (siehe auch Anhang 12).

Die Schüler wollen auch nach der Ausbildung beweglich und muskulär leistungsfähig bleiben, so wie mancher erfahrene Kollege im Betrieb.

„Der Rücken bleibt vor allem durch regelmäßige Bewegungsaktivitäten gesund. Und Aktivität – Bewegung und Sport – ist das mit Abstand beste Rezept gegen Rückenbeschwerden. So wie ein starkes Immunsystem einen Schnupfen besser abwehren kann als ein schwaches, kann ein Rücken mit kräftigen Muskeln selbst ungewohnte Belastungen besser parieren als ein untrainierter.“ (Keller, 2006,5)

Der Rücken ist über die muskuläre Betrachtung hinaus ein wichtiger **Feedbackgeber**, wenn im täglichen Handeln „etwas nicht stimmt.“ Seine Signalstärke reicht von der leichten Nackenverspannung bis zum Bandscheibenvorfall. Wenn es dem Schüler in betrieblichen **Belastungssituationen** gelingt, in Übereinstimmung mit den Konsequenzen dieser Signale zu handeln, wird er seinem Rücken gerecht. Er lernt, „rückengerecht“ mit „Rücksicht“ und „Rückhalt“ zu handeln.

Über die Haltungs- und Bewegungsqualität in spielerischen Belastungssituationen ist ein informativer und spürbarer Zugriff auf das **Rollen- und Selbstverständnis** des Schülers im Betrieb möglich. Differenzierte **Körpererfahrung** bietet zudem eine „Stellschraube“ für die Herstellung eines Gefühls für passende Nähe und Distanz. Relevante Fragen können sein: „Wie will ich da stehen: Vor Hotelgästen, vor Mitarbeiterinnen des Wirtschaftsdienstes, vor Mitschülern und vor mir selbst?“

Rückengerechtes Verhalten steht auch für Minimierung des Kraftaufwandes bei Routinetätigkeiten. Dies entwickelt und erfordert eine differenzierte Körperwahrnehmung. Daraus kann nach vielen Berufsjahren **„effiziente Schönheit“** in der gekonnten Bewegung nach Goethe entstehen:

„Schön nennen wir ein vollkommen organisiertes Wesen, wenn wir uns bei seinem Anblicke denken können, dass ihm ein mannigfacher Gebrauch all seiner Glieder möglich sei, sobald es wolle“ (nach Trunz 1981, I, 259). „Das Schöne kann nicht erkannt, es muss hervorgebracht werden“ (ebd. XI, 75).

Aus den bisherigen Überlegungen ergibt sich eine thematische Struktur und anzubahrende Kompetenzen für die pädagogische Arbeit über den Zeitraum von drei Jahren (siehe dazu das Konzept in Kapitel 3).

2.4 Zugänglichkeit

Die hier behandelten Themen Körpersprache, Erfolg in der betrieblichen und schulischen Ausbildung, Entlastungsstrategien für den anstrengenden Berufsalltag, Hilfen für den Freizeitsport sind anschlussfähig, denn viele Lernsituationen bieten geeignete Anknüpfungspunkte (siehe Kapitel 2. 3).

Die Haupthürde besteht voraussichtlich in der altersbedingten, scheinbaren Irrelevanz des für die Schüler defizitär besetzten Rückenthemas, also im fehlenden Gegenwartsbezug. Wie kann dann eine Intentionsbildung für einen dreijährigen Entwicklungsweg im wenig berufsrelevanten Fach Sport gelingen? Dieser Prozess hat immer mit Veränderungsentscheidungen zu tun, die auch etwas kosten. Der Zielkorridor „Rückengerechtes Arbeiten im Hotel“ stellt daher dem Schüler bei der Lernzielfindung einige Entwicklungsrichtungen zur Wahl.

2.5 Lehr- / Lernprozessstruktur

Das erste Unterrichtsvorhaben dient der Intentionsbildung und findet im ersten Ausbildungsjahr im ersten Block statt. Alle weiteren Unterrichtsvorhaben dienen der Volitionsbildung.

Günstig für die Intentionsbildung wäre eine zweitägige Auftaktveranstaltung im ersten Ausbildungsblock, an der auch mindestens ein weiterer Fachlehrer teilnimmt. Am Ende der Ausbildungszeit könnte eine eintägige Veranstaltung mit möglichst vielen Fachlehrern stehen, in der die individuelle Zielerreichung analysiert wird und weitere Unterstützungsmaßnahmen für den Berufsweg eingeleitet werden.

Um das Thema lösungsorientiert an die Schüler heranzutragen, wird konsequent auf Ressourcenkommunikation, statt abschreckender Bedrohungsszenarien gesetzt. Siehe auch Kapitel 1.2. Die wichtigste Ressource ist die Gewissheit der eigenen Handlungskompetenz. Die zweitwichtigste ist das Vertrauen in den Rückhalt durch das soziale Netzwerk, also in nahe stehende Menschen, die bereitstehen, um zu helfen, wenn dies erforderlich werden sollte (nach Schwarzer, 2004). Symbolisch für Ressourcenkommunikation steht das Erfolgsjournal, mit dem diese Schüler ihren Lernerfolg in hohem Grad selber steuern lernen.

Hinweis:

Das nachfolgend formulierte Konzept stellt eine eigenständige Texteinheit dar, die losgelöst von der Hausarbeit genutzt werden wird. Deshalb kommt es punktuell zu inhaltlichen Wiederholungen.

3 Das Konzept „Mit Rückhalt zum Berufserfolg“

Haltung ist mehr, als ein bloß zu vermittelndes Wissen, sondern auch unwillkürlicher, ganzheitlicher Ausdruck eines menschlichen Seins. Soziale Interaktionen, etwa zwischen Gast⁶ und Gastgeber, werden nicht zuletzt von den „Haltungen“ getragen. Deswegen kommt der „Verkörperung“ einer Haltung, im Speziellen der gastorientierten Haltung im Hotel- und Gastgewerbe, durch dieses Konzept ein besonderer Stellenwert zu.

Ein erfahrener Hotelfachmann *weiß*, wie er einen Koffer mit aufrechten Rücken hoch heben muss. Er *kann* es auch. Obwohl er es *will*, tut er es oft nicht. Das ist nicht verwunderlich, denn

“(...) in kaum einem Anwendungsgebiet moderner psychologischer Forschung ist die Kluft zwischen Wissen und Handeln so deutlich, wie in der Gesundheitsförderung“ (Mandl, 2000, 15).

„Mit Rückhalt zum Berufserfolg“ soll eine Brücke hin zum tatsächlich praktizierten rückengerechten Verhalten gebaut werden, besonders in betrieblichen Belastungssituationen.

3.1 Das rückengerechte Verhalten im Betrieb

Rückengerechtes Verhalten im Betrieb steht, wie oben erwähnt, exemplarisch für **aufmerksames Handeln**. Und dies möglichst passend zu eigenen Gesundheitsbedürfnissen *und* Gästewünschen. Rückengerechtes Verhalten steht also auch exemplarisch für **Gastorientierung von innen**. Wenn Schüler lernen, ihren Rücken wie einen vertrauten Stammgast zu behandeln, dann - so die These dieser Arbeit - wird ihnen der aufmerksame Umgang mit Gästen und Mitarbeitern leichter von der Hand gehen.

⁶ Zum Wohle der Klarheit werden bei Personenbezeichnungen die männlichen Formen gewählt. Die weiblichen sind stets mitgemeint.

Im Einzelnen ergibt sich aus den Vorüberlegungen folgende **thematische Struktur**:

Die passende Bewegung in der Lebenswelt der Schüler:

- Institutionalisiert: Aerobic, Fitness, Tae-Bo, Tanz, Gymnastik, Tischtennis
- Selbstorganisiert: „JoggeLn“, Nordic Walking, Mein 3-Minutenprogramm, Mein 20-Minutenprogramm, asiatische Entspannungsübungen (die fünf Tibeter, die fünf heilenden Laute, die sechs Do-In- Übungen)

Die passende Bewegung im Betrieb:

- Heben unter „Stress“, dynamisch sitzen, aufrecht stehen
- Situative Minipausen in Schlips und Kragen
- Sport mit Kollegen betreiben
- Sport mit Gästen betreiben

Ökonomisierung von Alltagsbewegungen

- Spannungs-Check: Becken, Brust, Schulter, Kopf
- „Effiziente Schönheit“, ein regelmäßiges Bewegungsritual mit minimalem Muskeleinsatz

Die passende Haltung beim Arbeiten

- *Äußere Haltung*: Heben mit geradem Rücken, Steuerung von Becken, Brust und Kopf
- *Innere Haltung der Gestorientierung/ Körpersprache*: Eine Haltung auf Zuruf einnehmen
- Emotionen körperlich steuern nach den vier Prinzipien aus den Zenbuddhismus: (BLAM)⁷

Bodenkontakt aufnehmen

Liebevolle zugewandte Haltung einnehmen

Ausatmen betonen

Muskulatur beurlauben.

Selbst gesteuert Lernen

- Lernziel bilden – handeln – reflektieren – neues Ziel bilden
- Lernnetzwerk aufbauen, ein gutes Vorbild finden und pflegen
- Selbstwirksamkeit und Selbsteinschätzung weiterentwickeln
- An einer Sache jahrelang dranbleiben
- Einzelberatung hinsichtlich der Selbstwirksamkeit.

⁷ Dürckheims komplexe Aussagen zur gemäßen Haltung, Spannung und Atmung (vgl. Dürckheim, 1991, 40-49) wurden vom Autor zum unterrichtlich handhabbaren „BLAM“ übersetzt.

3.2 Kompetenzen

Aus der thematischen Struktur lassen sich folgende Kompetenzen ableiten:
Nach drei Jahren Ausbildung bin ich als Hotelfachangestellte fähig und bereit,

- Lasten in Belastungssituationen aufrecht *und* gastorientiert zu heben
- diesen Vorgang persönlich durchdacht zu reflektieren
- durch Körperbewusstsein auf meine innere Haltung als Gastgeber und Führungskraft Einfluss zu nehmen und
- meinen Freizeitsport im Einklang mit dem Beruf zu betreiben.

Hinter den Kompetenzen konkretisiert sich ein Bildungsanliegen. „Mit Rückhalt zum Berufserfolg“ soll neben der äußeren Körperhaltung auch eine innere **Haltung** 1. der Selbstbestimmungsfähigkeit und 2. der Solidaritätsfähigkeit der Schüler im schulischen und betrieblichen Kontext weiterentwickelt werden.

3.3 Die Orientierungshilfe für Schüler und Lehrer

Das Konzept verfolgt zwei didaktische Grundbewegungen, nämlich hin zu den Subjekten und hin zur Tat. Mit dem in Kapitel 1.3 dargestellten TZI-Ansatz und dem, im Folgenden zu beschreibenden Gesundheitsprozessmodell liegen für den unterrichtenden Sportlehrer zwei didaktische Hilfen vor, um die Kluft zwischen Heben-Können und tatsächlichem Heben in den Belastungen des betrieblichen Alltages zu verkleinern.

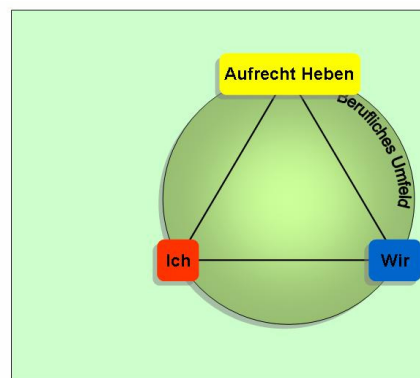


Abb. 7: Lebendiges Hebenlernen nach TZI

Die Themenzentrierte Interaktion bietet dem Sportlehrer eine pädagogische Grundhaltung an, um in der Sporthalle und der Hotelhalle „living learning“ in gegenseitiger Wertschätzung zu fördern. Sie führt „von einer Therapie für wenige hin zu einer Pädagogik für viele“ (Cohn, 1975,120). Von anderen Verfahren unterscheidet sich die TZI durch die Beachtung der dynamischen Balance von Individuum (Ich), Gruppe (Wir), Sach-Anliegen (Es) und Umfeld (Globe). Für *Es* steht in Abbildung 7 *Aufrecht heben*, für den Globe steht *Berufliches Umfeld*.

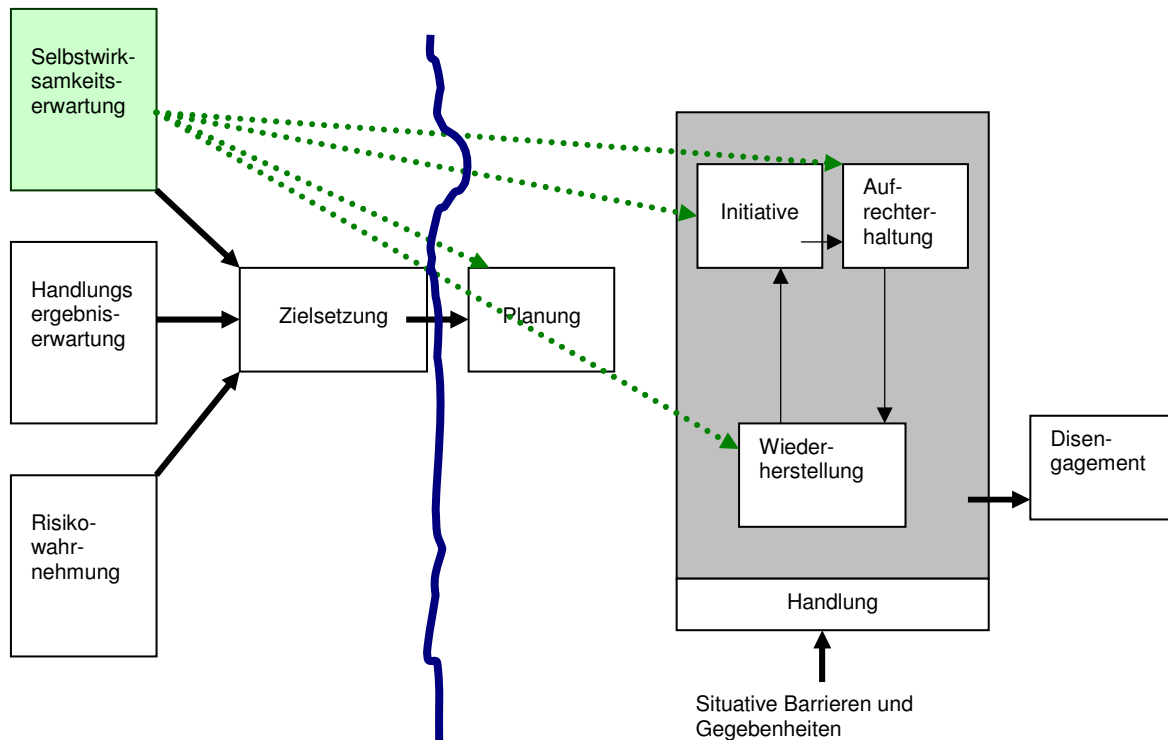


Abb. 8: „Gesundheitslandkarte“ nach Schwarzer

Das Prozessmodell gesundheitlichen Handelns nach Schwarzer (2004, 91) beschreibt drei Prozessstufen der Entwicklung gesundheitlichen Handelns.

1. Links der blauen Entscheidungslinie: Die Schüler sollen, ausgehend von vorhandenen Gesundheitskompetenzen, mit Blick auf künftige Berufsziele eine Gesundheitsabsicht/ Gesundheitsziel bilden (Mein Weg zu einer klaren Absicht).
2. Sie sollen eine Entscheidung für das anzustrebende Gesundheitsziel treffen (Rubikon als Entscheidungslinie).
3. Rechts der Linie: Sie sollen dran bleiben (Mein Weg des Wollens und des Dranbleibens). Der über zweijährige Wollensprozess der Schüler mit Planung und Realisierung soll von Schule und Betrieb unterstützt werden. Mit regelmäßigen „Selbstwirksamkeitserfahrungen“ (Erfolgserlebnisse auf Grund selbst gesetzter und erreichter Ziele) und Lernnetzwerken in Schule und Betrieb kann dies gelingen.

Dieses Modell wird in Form von fünf nachfolgenden Unterrichtsvorhaben umgesetzt.

Die Konkretisierung in fünf Unterrichtsvorhaben zum gesunden Arbeiten:

	Unterstufe			Mittelstufe			Oberstufe		
	A-Block	B-Block	C-Block	A-Block	B-Block	C-Block	A-Block	B-Block	C-Block
1.UV „Ich finde mein gesundes Ausbildungsziel“	1. Doppelstunde	2.UV „Ich gehe meinen schulischen Weg zum gesunden Arbeiten“, 7 Doppelstunden („Abholen“ aus der Betriebswelt)							
	2. Doppelstunde	3.UV „Ich finde meinen Ausgleichssport“, 7 Doppelstunden						5.UV „Ich erreiche mein Ziel“ (1 Tag im Hotel) oder 2 Doppelstunden am Stück in der Schule)	
	3. Doppelstunde	„Prozessreserve“							
	4. Doppelstunde	4. UV „Ich gehe meinen betrieblichen Weg zum gesunden Arbeiten“, 7 Doppelstunden (Vorbereitung auf die Betriebswelt)							
	A-Block	B-Block	C-Block	A-Block	B-Block	C-Block	A-Block	B-Block	C-Block

Abb.9: Mit Rückhalt zum Erfolg. Fünf Unterrichtsvorhaben in drei Jahren

Im A-Block des ersten Ausbildungsjahres findet das erste Unterrichtsvorhaben statt, entweder durch zwei Projektstage mit Klassenlehrer und Ausbildungsleiter in einem Ausbildungshotel oder in vier Doppelstunden in der Schule. Zum B-Block gehört jeweils eine Doppelstunde des zweiten, dritten und vierten Unterrichtsvorhabens und der Prozessreserve. Diese Struktur setzt sich fort bis zum B-Block des letzten Ausbildungsjahres.

Für die erste Unterrichtsreihe mit vier Doppelstunden ist ein berufsnahes Lernsetting mit einer großen Beziehungsqualität wünschenswert. Eine zweitägige Auftaktveranstaltung auf Einladung eines Partnerhotels, an der auch die Klassenlehrerin und ein Vertreter des Hotels teilnehmen, wäre zur Teambildung und zur Bildung einer klaren Ausbildungsabsicht im ersten Ausbildungsblock sehr wirksam. An dessen Ende könnte das Rubikon-Entscheidungsritual **„Ich finde mein gesundes Ausbildungsziel“** stehen (siehe Anhang 5).

Das zweite Unterrichtsvorhaben **„Ich gehe meinen schulischen Weg zum gesunden Arbeiten“** mit sieben Doppelstunden dient der Prozessbegleitung und der gesundheitsorientierten „Wollensbildung“ und könnte immer in der ersten Einzelstunde nach der betrieblichen Praxis und der letzten Einzelstunde vor der betrieblichen Ausbildung Platz finden.

„**Ich finde meinen Ausgleichssport**“ wird mit sieben Doppelstunden angegangen. Schließlich ist die nachhaltige Freude am regelmäßigen Freizeitsport der wirksamste Rückhalt für den Rücken. Wichtig ist hier bei der Stundenplanung die Angebotsvielfalt mit Blick auf die unterschiedlichen Konstitutionen und Interessenslagen der Schüler für das Finden des jeweils eigenen und passenden Ausgleichssportes. Die jeweils zwei Unterrichtseinheiten pro Block dazwischen bilden die „**Prozessreserve**“. Sie dienen der eventuellen Kurskorrektur bezogen auf den Lernprozess und der individuellen Beratung. Damit können weitere gesundheitsrelevante Kompetenzen angebahnt werden (APO-BK Anlage C, 2004, 39).

Das vierte Unterrichtsvorhaben „**Ich gehe meinen betrieblichen Weg zum gesunden Arbeiten**“ mit sieben Doppelstunden unterscheidet sich inhaltlich vom zweiten UV durch ein Notengespräch zum Blockende, die individuelle Bildung eines nächsten Zwischenzieles und die Installierung und Förderung eines Lernnetzwerkes.

Das fünfte Unterrichtsvorhaben „**Ich erreiche mein Ziel**“ mit acht Doppelstunden im letzten Ausbildungsblock dient der Ergebnissicherung. Eine eintägige Veranstaltung „Erntedankfest“ mit zwei Doppelstunden Sport könnte das Ende der Ausbildungszeit im gleichen Hotel wie zu Beginn der Ausbildung beschließen. Schüler, Klassenlehrer und der sportliche Gesundheitsbegleiter evaluieren die individuelle Zielerreichung und leiten in Eigenverantwortung weitere Unterstützungsmaßnahmen für den künftigen Berufsweg ein.

Die Unterrichtsplanung der fünf Vorhaben

Unterrichtsvorhaben	Kompetenzen: Die Schüler sind fähig und bereit...	Inhalte, Sportbereiche (→Lernsituationen)
<p>1. „Mein gesundes Ausbildungsziel“ (4 Doppelst.)</p>	<p>... sich eigenständig aufzuwärmen</p> <p>... den beruflichen Nutzen von rückengerechtem Arbeiten zu erkennen</p> <p>... ein grobes, auf die berufliche Zukunft passendes Ausbildungsziel in Richtung rückengerechtes Arbeiten zu entwickeln.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstgesteuertes Aufwärmen • Aufrechtes Heben beim Treibball- und Balkenballspielen mit Mehrfachaufgabe → Arbeiten im Service → Arbeiten im Magazin • Ökonomisierung des Aufstehens und Hebens • Den Schulalltag hinsichtlich „aufrecht Heben“ und „effizient Aufstehen“ reflektieren • Körpererfahrung über Aha-Erlebnisse mit den vier Bestandteilen des Verhaltens: Muskelbewegung, Sinnesempfindung, Denken und Fühlen → Methodenziel: Vor der Klasse frei sprechen • Lernjournal zur Bildung und Reflexion des rückengerechten Ausbildungsziels • Entscheidungsritual
<p>2. „Mein schulischer Weg zum gesunden Arbeiten“ (7 Doppelst.)</p>	<p>... die entwickelten Zwischenziele hinsichtlich Umsetzungsgrad zu reflektieren und daraus den eigenen Lernbedarf zu benennen.</p> <p>... sich für die passende innere Haltung in Belastungssituationen zu entscheiden, um damit handlungsfähig zu bleiben.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Regelmäßiges aufrechtes Heben beim Treibball- und Balkenballspielen mit Mehrfachaufgabe • Regelmäßiges Ritual zur „effizienten Schönheit“ in der Alltagsbewegung: Eine Übungsfolge • Heben mit geradem Rücken • Steuerung von Becken, Brust und Kopf nach dem Brügger Modell • Mit dem Lernjournal regelmäßig den eigenen Lernprozess im Betrieb und in der Schule reflektieren (Lernziel bilden – handeln – reflektieren – neues Ziel bilden) • Ein soziales Lernnetzwerk in der Schule aufbauen und pflegen. Ein Vorbild in der Schule finden, das sein Verhalten reflektiert und kommentiert • Die Selbstwirksamkeit online testen • An einer Sache jahrelang dranbleiben • Regelmäßiges BLAM-Ritual: Vier Körperprinzipien zur Förderung der gastorientierten Haltung und Steuerung der Stimmung (Bodenkontakt, liebevoll ausatmen, überflüssige Muskeln entspannen)

	<p>... eine aufmerksame Gastorientierung zum eigenen Körper aufzubauen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf Zuruf eine innere Haltung herstellen (wie frisch verliebt, als überspannter Gockel, kollabierende Qualle, hektischer Gast) • Das Zusammenwirken der vier Verhaltenskomponenten nach Feldenkrais: Muskelbewegung/ Muskelhaltung, Sinnesempfindung, Gefühl und Denken • Wohin mit meiner Wut? Bioenergetische Übungen zum Dampfablassen. Bei jedem Ballkontakt lauter Schrei • Wohin mit meiner Liebe? Regelmäßiges BLAM-Ritual (s.o.)
<p>3. „Ich finde meinen Ausgleichssport“ (7 Doppelst.)</p>	<p>... sich für eine Ausgleichssportart zu entscheiden und sie in den Berufsalltag zu integrieren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mit „JoggeLn“ die Selbstwirksamkeit sportferner Schüler erhöhen (Laufen in Schrittgeschwindigkeit, während der Lehrer synchron die Stoffwechselprozesse erklärt) • Die Schüler stellen sieben passende Bewegungsangebote zum beruflichen Ausgleich vor: Z.B: Nordic-Walking, Tanz, Aerobic, Turnen, Gymnastik, Fitnesstraining, Tischtennis • Für Kollegen (und später mit Gästen) im Betrieb ein Freizeitsportangebot planen und durchführen • Das 3-Minuten-Intensivprogramm für Kollegen und – falls gewünscht – für Vertriebsleute im Hotelzimmer • Minipausen in Schlips und Kragen entwickeln. Eine Bewegungspause für Tagungsgäste planen und ggf. durchführen • Auf Anfrage Beratung hinsichtlich Zielerreichung

<p>4. „Mein betrieblicher Weg zum gesunden Arbeiten“ (7 Doppelst.)</p>	<p>... wohldosierte gesundheitliche Zwischenziele für den jeweils nächsten betrieblichen Ausbildungsblock mit Blick auf das große Lernziel zu formulieren</p> <p>... die Gewissheit der gesundheitlichen Handlungswirksamkeit im Betrieb zu erhöhen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wie 2. • Notengebung mit Blick auf Zielerreichungsgrad (Lernjournal), geleistete Beiträge, Beobachtung des aufrechten Hebens unter „Stress“ • Praxistests zum „aufrecht Heben“ unter „Stress“ und zum „effizienten Aufstehen“ auf der Waage • Ergebnisevaluation, wohldosierte Zielfindung für den nächsten Block im Betrieb • Ein betriebliches Lern-Unterstützungssystem aufbauen und pflegen
<p>5. „Ich erreiche mein Ziel“ (4 Doppelst.)</p>	<p>... Lasten in Belastungssituationen automatisch, aufrecht <i>und</i> gastorientiert zu heben</p> <p>... diesen Vorgang persönlich durchdacht zu reflektieren,</p> <p>.... auf ihre innere und äußere Haltung als Gastgeber und Führungskraft Einfluss zu nehmen</p> <p>... ihren individuellen Freizeitsport im Einklang mit dem Beruf zu betreiben.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Onlinetest zur Selbstwirksamkeit wiederholen • Sich auf der Skala der Verhaltensänderung positionieren (Anhang 6) • In einer 5-seitigen Abschlussarbeit den Lernweg reflektieren und ein wohlgeformtes Gesundheitsziel für die folgenden drei Jahre entwickeln • Praxistests zum „aufrecht Heben“ unter „Stress“ und zum „effizienten Aufstehen“ auf der Waage • Unterstützungssysteme über die Ausbildungszeit hinaus anbahnen • Institutionelle Einbettung des Freizeitsportes • Abschiedsritual: Der aufrechte Übergang in das gesunde Leben, danach „Erntedankfest“

3.4 Das Lernjournal „Mit Rückhalt zum Erfolg“

Es besteht aus einem kleinen A5-Büchlein zum Einstecken, in das folgender Text eingeklebt wird:

<p style="text-align: center;">"Es ist nicht genug, zu wissen, man muss es auch anwenden, es ist nicht genug, zu wollen, man muss es auch tun." (Goethe)</p> <p>Mein Lernziel nach Beendigung der Ausbildung:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Meine Selbstwirksamkeit in Punkten:</p> <p>http://userpage.fu-berlin.de/~ahahn/frageb.htm</p> <p>Datum mit Bemerkung:</p> <p>Datum mit Bemerkung:</p> <p>Datum mit Bemerkung:</p> <p>Datum mit Bemerkung:</p> <p>Datum mit Bemerkung:</p> <p>Datum mit Bemerkung:</p> <p>Datum mit Bemerkung:</p> <p>Datum mit Bemerkung:</p> <p>Ein Tipp zur inneren Haltung: Kümmern Sie sich um Ihren Körper wie um einen guten Freund, den Sie beherbergen. Behandeln Sie Ihren Rücken so wie Ihren gerne gesehenen Stammgast – rücksichtsvoll.</p>	<p>Mein nächstes Zwischenlernziel</p> <p>bis zum 2. Block:</p> <p>bis zum 3. Block:</p> <p>bis zum 4. Block:</p> <p>bis zum 5. Block:</p> <p>bis zum 6. Block:</p> <p>bis zum 7. Block:</p> <p>bis zum 8. Block:</p> <p>bis zum 9. Block:</p> <p>Meine Lernerfolge: Folgendes bewährtes Schema können Sie (einmal wöchentlich) nutzen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beschreibung der Situation in der mir rückengerechtes Verhalten im Betrieb gelungen ist (Sozialer Kontext, Zeitdruck, Gastwünsche, eigenes Befinden) 2. Auf welche Fähigkeit oder spezielle Anstrengung führe ich es zurück, dass ich es geschafft habe? 3. Mein nächster, wohl dosierter Vorsatz lautet:
--	--

Hinweise zur Handhabung des Lernerfolgsjournals:

Ich kann meinen beruflichen Erfolg weit über das Gesundheitsthema hinaus sehr wirksam voranbringen, wenn ich die Chancen dieses Instrumentes nutze. Es soll mich die nächsten drei Jahre (!) im Betrieb und in der Schule begleiten. Ich werde es in jeder Sportstunde für die Reflexionsphasen brauchen. Die regelmäßige Arbeit damit hilft mir, an meinen Fähigkeiten zu wachsen. Es ist mein ganz persönliches Dokument. Ich verwahre es an einem sicheren Ort. Der Inhalt geht keinen anderen etwas an, mit Ausnahme der ersten Doppelseite. Sie ist eine wichtige Basis für die Notengespräche am Ende jedes Blocks. Ich dokumentiere im Journal meine Ziele zum rückengerechten Verhalten im Betrieb und die kleinen Umsetzungserfolge.

Regelmäßige Eintragungen regen mich dazu an, mein Verhalten und meine Haltungen genauer zu beobachten und mir meiner Gefühle bewusst zu werden. Wann frage ich mich denn schon, wie es mir im Alltagsstress so geht? Außerdem vergesse ich mitunter viele wertvolle Erfahrungen, Erkenntnisse und Pläne - es sein denn, ich habe sie notiert. Meist genügen wenige Stichworte.

Ich schreibe alle **Fragen** auf, die ich dem Sportlehrer oder anderen Personen stellen möchte. Insbesondere notiere ich alle neuen **körperlichen Erfahrungen**, z.B. welche bislang nicht wahrgenommenen Körperpartien ich erstmalig spüre, wo ich bislang übersehene Verspannungen registriere, ob ich mich "aufrechter" fühle, im Gleichgewicht bin und wie ich mich im Raum oder inmitten einer Gruppe zunehmend effizienter bewege.

Folgende Gesundheitskompetenzen kann ich entwickeln:

Ich kann und will nach drei Jahren:

- auf meine innere und äußere Haltung als Gastgeber und Führungskraft Einfluss nehmen
- meinen Freizeitsport im Einklang mit dem Beruf betreiben
- Lasten in Belastungssituationen aufrecht *und* gastorientiert heben
- diesen Vorgang persönlich durchdacht reflektieren.

Vorüberlegungen zum gesundheitlichen Ausbildungsziel

Ich nehme die kleinen Haltungserfolge und Aha-Erlebnisse der letzten Wochen mit in das Jahr drei nach heute. Ich stelle mir vor, ich habe mein Zeugnis und einen Vertrag für den nächsten beruflichen Schritt in der Tasche. Nun beschreibe ich mein wünschenswertes Gesundheitsverhalten für die Zukunft *nach* Überquerung der Ziellinie. Ich beschreibe heute schon mein Selbstbild *nach* Zielerreichung.

Meine Haltung / Einstellung zu Gästen:

- Wie stehe ich da? Was strahle ich nach außen aus?
- Inwieweit mag ich meine Gäste?
- Wie gehe ich mit Gästesignalen und Gästewünschen bei „Stress“ um?

Meine künftige wünschenswerte Körperhaltung in folgenden Situationen:

- Wenn ich bei „Stress“ Gäste empfangen
- Beim freien Sprechen vor Tagungsgästen
- Bei Beratung und Verkauf im vollen Restaurant
- In schwerwiegenden Reklamationsgesprächen
- Vor verärgerten Mitarbeitern des Wirtschaftsdienstes

Meine Haltung / Einstellung zum Körper:

- Inwieweit mag ich meinen Körper?
- Wie gehe ich mit Körpersignalen um, wenn ich schon Stunden am Bildschirm vor dem Marketingkonzept sitze?
- Wie betreibe ich Ausgleichssport, Fitness?
- Wie betreibe ich kleine Aktivpausen im Betrieb?
- Wie ökonomisch steuere ich meine Alltagsbewegung?

Mein aufrechtes Heben/ mein ökonomisches Arbeiten:

- In der Küche bei Vollbetrieb
- Im Restaurant zur Mittagszeit bei voller Belegung
- Im Service bei Personalmangel
- Im Büro zur Messezeit
- Beim Empfang, wenn alle gleichzeitig etwas von mir wollen
- Bei ...

Mein Fernziel für die Zeit nach dem Abschluss der Ausbildung könnte lauten:

„Ich hebe unter Zeitdruck wie von selbst – aufrecht und gastfreundlich.“

Notieren Sie in eigenen Worten Ihr Ziel:

.....

Welches bescheidene Nahziel will ich für den nächsten Block erreichen?

(deswegen „bescheiden“, weil sich die meisten meiner Kollegen zu viel vornehmen.)

.....

.....

Das habe ich davon:

Ich erlaube mir, ein wenig zu träumen. Wenn ich nun tatsächlich wie im Schlaf aufrecht arbeiten könnte, dann ergäben sich aus diesem Erfolg für mich noch weitere Vorteile. Welche?

.....

.....

Mit welchen Hürden, Hindernissen, mit welcher Verlangsamung des Anfangsschwungs rechne ich?

Z.B: Ich will auch dann an dem Ziel festhalten, wenn meine Anstrengungsbereitschaft und Ausdauer erheblich nachlassen.

.....

.....

Wie stelle ich sicher, dass ich am Ball bleibe, auch wenn der Wille nachlässt?

.....
.....
.....

Welche weiteren Ressourcen stelle ich in den Dienst meines Ziels?

.....
.....
.....

Mein Vorbild und Unterstützer im Betrieb:

Auch in meinem Betrieb wird es wahrscheinlich mindestens eine Person geben, die etwas für ihre Gesundheit tun will und mir einige Wochen voraus ist. Ich kann diese Person finden. Wir tauschen unsere Vorsätze aus und machen uns zu gegenseitigen Gesundheitspaten.

.....

Mein Vorbild im privaten Bereich:

4 Reflexion, Schulentwicklung, Lehrerfunktionen

Das Konzept „Mit Rückhalt zum Ausbildungserfolg“ will langfristig die Gewissheit der eigenen, gesundheitlichen Handlungskompetenz stärken. Durch die „Verkörperung“ von Lernsituationen trägt es dazu bei, Person und Sache mehr zu verbinden. Die im Lernerfolgsjournal dokumentierten und reflektierten Lernergebnisse werden mit einer Küchenwaage und zwei anerkannten Selbsteinschätzungsskalen regelmäßig **evaluiert** und **beurteilt**. Das Konzept zeigt in seiner **Unterrichtsfunktion** einen stark selbst bestimmten Lernweg auf, in dem die laufende **Beratung** durch den Lehrer und durch das Lernnetzwerk einen integralen Bestandteil bildet. Durch seine Ausrichtung auf die **Erziehung** des Leibes trägt es dazu bei, die innere Haltung der Achtsamkeit dem eigenen Körper und Gästen gegenüber wachsen zu lassen. Die hohe **Innovationskraft**⁸ braucht eine Eingewöhnungszeit von zwei Ausbildungsdurchgängen und geduldige Überzeugungsarbeit im Kollegium.

Um den Schülern langfristigen Rückhalt zu vermitteln, muss der Lehrer selber seinen Rückhalt im Schulsystem haben, damit er in der Implementierung des Konzeptes handlungsfähig bleibt.

Ein wohldosiertes Zwischenziel ist die Durchführung des ersten Unterrichtsvorhabens mit einer Klasse „Hotelkaufmänner“ ab Januar 2007. Im August 2007 kann das bis dahin von überflüssigen Ansprüchen befreite Vorhaben als Pilotprojekt in einem Ausbildungshotel mit einer Beginnerklasse stattfinden. Aus der anschließenden Evaluation im Vergleich mit den drei Parallelklassen wird der nächste Umsetzungsschritt festgelegt. Dieses Vorgehen ist mit der Bildungsgangleitung und der Bereichsleitung abgestimmt. Es gibt gute Anfangserfolge, etwa die positive Resonanz eines ersten Ausbildungsbetriebs, der das Vorhaben wahrscheinlich finanzieren würde, dies als Folge einer Kurzpräsentation anlässlich des Ausbildersprechtages in der Schule am 23.11.06. Ein Lehrer für Wirtschaftslehre bot seine Mitarbeit im Bildungsgang als lizenziertes Feldenkrais-Trainer an.

⁸ Beispiele: „Gesundheitsförderung nach TZI“, die Dreijahresperspektive des Konzeptes, „Wissen verkörpern“ mit dem „Biofeedback-Badmintonschläger“ im Rücken, „effiziente Schönheit“ auf der Personenwaage, tatsächlich belegte Verhaltensänderung, Selbstreflexion mit dem theoriegestützten Lernerfolgsjournal, zu Gast im Hotel und im eigenen Körper sein, mit weniger Anstrengung mehr leisten, „BLAM“.

Literaturverzeichnis

Brügger, A.

Gesunde Körperhaltung im Alltag. Dr. Brügger, Zürich, 1989

Cohn, Ruth

Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion, Klett, 1975, S. 120

Dürckheim, Karlfried Graf

Der Alltag als Übung, Huber, Stuttgart, 1991

Ders.

Mein Weg zur Mitte, Herder, Freiburg, 1985

Feldenkrais, Moshé

Bewusstheit durch Bewegung, Der aufrechte Gang, Suhrkamp, 1978

Ders.

in: Feldenkrais-Gilde e.V. Adressenverzeichnis der Mitglieder 1989-1990, München

Foray, D.; Lundvall, B.-Å.

The Knowledge-Based Economy: From the Economics of Knowledge to the Learning Economy. In: OECD (Hrsg.): Employment and Growth in the Knowledge-based Economy, Paris: OECD, 1996

Gruber & Renkl

2000. In: Thees: Studententext 9, November 2005

Heckhausen, Gollwitzer & Weinert

Jenseits des Rubikon: Der Wille in den Humanwissenschaften, Berlin, Springer, 1987

Keller, Sabine

Den Rücken bewegen, stärken, schmerzfrei bleiben. Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Hamburg, 2006

Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes Nordrhein-Westfalen: Ausbildungsberufe im Gastgewerbe, Ritterbach, Frechen, 2004

Kultusministerkonferenz

Verordnung über die Berufsausbildung im Gastgewerbe vom 13.2.1998 nebst Rahmenplan für die Ausbildungsberufe (...) Hotelfachmann/ Hotelfachfrau (...) 5.12.97

Lenzen, Dieter

Träges Wissen - neues Lernen. In GEW Mitgliederzeitschrift 7/8 2000:
<http://www.gew-berlin.de/blz/211.htm>. (16.12.06)

Lotz, Walter:

Sozialpädagogische Diagnostik mit TZI. In: Themenzentrierte Interaktion,
Grünewald, 2/2001 S. 35-53

Mandl, Gerstenmaier

Die Kluft zwischen Wissen und Handeln, Hofgreve, Göttingen, 2000

Quinn, James Brian; Anderson, P.; Finkelstein, S.

Managing Professional Intellect: Making the Most of the Best. In: Harvard
Business Review, 2., 1996

Renkl, Alexander

(1996) Träges Wissen: Wenn Erlerntes nicht genutzt wird.
Psychologische Rundschau, Vol. 47, No. 2, S. 78–92
<http://www.elearning-reviews.org/journals/psychologische-rundschau/>
(16.12.06)

Schwarzer, Ralf

Psychologie des Gesundheitsverhaltens, Hofgreve, Göttingen, 2004

Thees, Martin

Studientext im Hauptseminar Köln, 2005. Speicherort: Wissen nach
Schmidtke.doc

Trunz, Erich (Hrsg.)

Goethes Werke - Hamburger Ausgabe in 14 Bänden, Beck, München

Vogt, Marion

Arbeitsbedingungen im Hotel- und Gastgewerbe. Eine Branche im Wandel?
Erstellt von (FORBA – Forschungs- und Beratungsstelle Arbeitswelt) Im Auf-
trag der AK Wien, Kammer für Arbeiter und Angestellte für Wien, Prinz-Eu-
gen-Straße 20-22, 1041 Wien. 2004
http://www.arbeiterkammer.at/pictures/d10/Verkehr_und_Infrastruktur_19.pdf
(16.12.06)

Weber, Viola

Untersuchung von Salivacortisol und psychometrischen Verfahren als Komponenten einer psychobiologischen Beanspruchungsdiagnostik. Dissertation, Universität Mannheim, 2005.

http://bibserv7.bib.uni-mannheim.de/madoc/volltexte/2005/1083/pdf/01_diss_vweber.pdf#search=%22%22psychischen%20Belastungen%22%20Hotelfach%22 (16.12.06)

Whitehead, Alfred North

1929: The Aims of Education and other Essays, New York and London, The MacMillan Company and Williams and Norgate, 1929. In: Reimann-Rothmeier; Mandl: Lernen auf der Basis des Konstruktivismus. In: Computer und Unterricht 23/1996

Verzeichnis der Literaturquellen aus dem Internet

Stand: 16.12.2006. Die Homepage-Dateien befinden sich auf beiliegender CD.

Keller, Sabine

https://www.tk-online.de/centaurus/generator/tk-online.de/b01__bestellungen__downloads/b02__rueckhalt__fuer__deutschland/der__ruecken/der__ruecken__broschuere.html

Lehrplan Ausbildungsberufe im Gastgewerbe, Ritterbachverlag, 01.12.2004

<http://www.schul-welt.de/artikel.asp? Artikelnummer=41006>

Lenzen, Dieter

<http://www.gew-berlin.de/blz/211.htm>

Lernnetzwerk

<http://www.lo-net.de>

Renkl, Alexander

<http://www.elearning-reviews.org/journals/psychologische-rundschau/>

Test zur Selbstwirksamkeit

<http://userpage.fu-berlin.de/~ahahn/frageb.htm>

Test zur Selbstwirksamkeit, Interpretation der Ergebnisse im weltweiten Vergleich:

<http://userpage.fu-berlin.de/~health/lingua5.htm>

Vogt, Marion

http://www.arbeiterkammer.at/pictures/d10/Verkehr_und_Infrastruktur_19.pdf

Weber, Viola

http://bibserv7.bib.uni-mannheim.de/madoc/volltexte/2005/1083/pdf/01_diss_vw_eber.pdf#search=%22%22psychischen%20Belastungen%22%20Hotelfach%22

Ich versichere,

dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst habe, keine anderen Quellen und Hilfsmittel als die angegebenen benutzt und die Stellen der Arbeit, die anderen Werken dem Wortlaut oder Sinn nach entnommen sind, in jedem einzelnen Fall unter Angabe der Quelle als Entlehnung kenntlich gemacht habe. Das gleiche gilt auch für beigefügte Zeichnungen, Kartenskizzen und Darstellungen.

Ich bin damit einverstanden, dass diese Hausarbeit Personen oder Institutionen zur Einsichtnahme zur Verfügung gestellt wird und dass zu diesem Zweck Ablichtungen dieser Hausarbeit hergestellt werden.

Köln, den 16.12.2006

Anhänge

Anhang 1

Stundenbilder aus den fünf Unterrichtsvorhaben

1. Doppelstunde des 1. UV „Das Geheimnis des aufrechten Hebens im Service“

Zeit	Didaktische Schwerpunkte, Ziele	Inhalte, Sportbereiche	Möglicher Lehr- Lernprozess	Medien
10	Informeller, bewegter Einstieg.	Den ersten pünktlichen Schülern die Erlaubnis zum Spielen erteilen mit dem Hinweis, sich selber aufzuwärmen.	Wenn ich früh da bin, kann ich meiner Bewegung nachgehen	2 Langbänke auf je 2 Kleinkästen, 2 Basketbälle
	An Hand der Aufwärmsequenz exemplarisch das Projekt vorstellen	<p>Welches Ziel steckt dahinter, wenn Sie anfangs frei spielen sollen? (<i>Meinen eigenen Ausgleichssport finden, meine Gesundheit selber in die Hand nehmen, freies Spielen ist wie freies Sprechen, einen Gesundheitspartner finden</i>)</p> <p>Ziel dieses UV ist, dass Sie das Spannende am gesunden Arbeiten für sich entdecken und ein begründetes Ziel entwickeln, wo sie gesundheitlich am Ende Ihrer Ausbildung stehen wollen.</p> <p>Ziel heute ist es, dem Geheimnis des aufrechten Hebens näher zu kommen</p>	<p>Ich darf/ muss in diesem Unterricht Verantwortung übernehmen.</p> <p>Das hängt mit der Lernsituation <i>Frei Sprechen vor der Klasse</i> zusammen</p> <p>Gesundheit ist für Alte und Kranke.</p>	<p>Kompetenzplakat:</p> <p>Nach der Ausbildung will ich und kann ich...</p> <p>... Lasten in Belastungssituationen automatisch, aufrecht <i>und</i> gastorientiert heben</p> <p>...</p>

5	Aufrechtes Heben im Service öffnen	3 Schüler zeigen, wie sie einen Medizinball heben. 3 Kriterien für aufrechtes Heben sammeln. Was verbinden Sie mit aufrecht Heben?	Arbeiten im Service als aktuelles Lernfeld spielt auch im Sport eine Rolle.	Frau Effschö, Anhang 12 Plakat: Aufrecht Heben gelingt dann gut, wenn
10		Auftrag: Wenn Sie gleich den Gymnastikball hochheben, achten Sie auf den aufrechten Rücken. Bankball: 15:15	Vielleicht ist das Thema doch was für mich?	
5	Stopp!	Hinweis auf Kurzauswertung zu viert mit Lernerfolgsjournal. In welchen Situationen ist es mir gelungen? In welchen nicht? (<i>wahrscheinlich in Stresssituationen</i>) Sorgen Sie dafür, dass es Ihnen beim nächsten Durchgang öfter gelingt.	Nachdenken im Sportunterricht? Gut.	Lernerfolgsjournal austeilen
10	Die fünf Unterrichtsvorhaben benennen	Das Gesundheitsmodell darstellen mit den 3 Phasen Zielbildung, Entscheidung, Umsetzung/ Dranbleiben.	Das klingt solide. Komme ich da auch zum Spielen?	Plakat Dreijahresplan „Schülerlandkarte“, Anhang 9
10	Aufrecht Heben im Service Fremdbeobachtung	Bankball: 7:7 Jeder Schüler hat einen „Buckelspitzel“ neben sich, der auf das aufrechte Heben bei der Arbeit im Service achtet. Auftrag: Bei krummem Rücken sofortiges Feedback und Ball loslassen.		... braucht Feedback von außen
5	Stopp!	Kurzauswertung zu viert: Woran lag es, dass es mir öfter gelungen ist? Was nehme ich mir vor, damit es öfter gelingt? Worauf soll mein „Spitzel“ besonders achten?		Notizen im Journal

10	Aufrecht Heben im Service Selbstbeobachtung	Bankball: 7:7 mit „Buckelspitzel“ und mit „Biofeedbackgerät“ (Badmintonschläger mit Gymnastikschnur am Rücken befestigen)		... braucht Biofeedback ... braucht Reflexion
5	Stopp!	Kurzauswertung zu viert: Finden Sie einen Unterschied zwischen Fremdbeobachtung und ihrer eigenen. Wer gibt mir das Feedback wenn der „Spitzel“ und der Schläger nicht dabei sind? (<i>das T-Shirt am Rücken</i>)	Da bin ich mit meiner Körperwahrnehmung gefordert! Das probiere ich morgen in der Klasse aus	
5	Plenumsauswertung:	In welchen Situationen ist mir das aufrechte Heben gelungen? Was hat mir geholfen? Wo ist es nicht gelungen? (<i>bei Stress z.B.</i>) Wem ist es bei Stress trotzdem gelungen? Geben Sie den anderen eine „Betriebsanleitung“ zum aufrechten Heben bei Stress.		... braucht Training
	Abbauen mit „Rück-Sicht“	Wenn Sie jetzt in Zeitlupe abbauen, machen Sie daraus Ihre Hebeübung. Nehmen Sie „Rück-Sicht“ auf das soeben Gelernte. HA: Machen Sie den heutigen und morgigen Tag zum Übungstag und sprechen Sie im kleinen Kreis darüber. Beobachten Sie auch andere beim Heben von Lasten Bereiten Sie Ihr für die nächste Stunde Ihr eigenes Aufwärmen vor Sie haben insgesamt 5 Medizinbälle, 20 Gymnastikbälle zur Verfügung.		Beim nächsten Mal Lernerfolgsjournal mitbringen.

2. Doppelstunde des 1. UV „Aufrecht arbeiten bei Service-Stress“

Zeit	Didaktische Schwerpunkte, (Zielrichtung)	Inhalte, Sportbereiche	Möglicher Lehr-Lernprozess	Medien
10	Informeller, bewegter Einstieg. (Selbststeuerung)	Auftrag an die Ersten die reinkommen: Holen Sie 2 Langbänke auf je 2 Kleinkästen, 2 Basketbälle raus. Wärmen Sie sich auf Ihre Art selbstständig auf. Individuelles Feedback zum gelungenen aufrechten Heben in der Situation geben.	Oh, er hat bemerkt, dass ich richtig hebe. Manche werden das Bankballspiel wiederholen. Manche werden anderes Aufwärmen betreiben. Andere werden mitlaufen.	2 Langbänke auf je 2 Kleinkästen, 2 Basketbälle
10	Einstiegsrunde (Selbststeuerung, Selbstverantwortung) (Reflexion)	Was brauchen Sie, um sich gut aufgewärmt zu fühlen? Wie aufgewärmt fühlen Sie sich tatsächlich? Wie erklären Sie sich dieses Auseinanderklaffen zwischen Absicht und Tun? (Ggf. Auftrag: Sorgen Sie beim nächsten Aufwärmen besser für sich.)	Stimmt mein Wollen und Tun überein? Ich bilde einen Vorsatz für das nächste Aufwärmen.	
	Umsetzungserfahrungen sichern	Murmelsrunde: In welchen Situationen haben Sie in der letzten Woche bewusst aufrecht gehoben? Was haben Sie bei sich und bei anderen beobachtet?	Ich versprache einige Situationen und Wahrnehmungen.	Lernerfolgsjournal

10	Festigen des Hebens beim Arbeiten im Service mit einer Zusatzanforderung	Bankball 7:7 Nach jedem Wurf zu einem anderen „Gast“ Augenkontakt aufnehmen mit den Worten, „Sie wünschen?“ Erst wenn Sie seine Antwort verstanden haben, spielen Sie weiter. Je Spieler ein „Buckelspitzel“. Beobachter und Spieler wechseln selbstständig. Stoppsignal ankündigen.	Allein der Hinweis auf den Badmintonschläger im Rücken richtet mich auf.	Motorisch inaktive auch als „Buckelspitzel“ einsetzen
5	Stopp! (Blick nach innen während der Belastung)	Alle bleiben stehen und hören zu: Lehrer lenkt in einer Trance den Fokus nach innen: Erst auf Atembewegung, Sinnesempfindung, Gedanken und Gefühle. Dann auf die Prozesse beim Heben. Auch auf das gelungene Heben beim Aufbauen zu Stundenbeginn. Er gibt den Auftrag: „Nun finde ich für die nächste Spielphase einen Vorsatz, der für mich ein klein wenig mehr Hebeerfolg und Punkteerfolg verspricht.“		
		3 Schüler nennen den gefassten Vorsatz.		
10	Weiterspielen mit zwei Zusatzanforderungen	Nach jeder Gastantwort eine Runde so um die Langbank („in die Küche“) laufen, dass Ihr Kopf heile bleibt. Vorsicht, es besteht reale Verletzungsgefahr!	Oh, jetzt gilt's! Das ist ja wie im Betrieb.	
	Stopp!	Kurztrance wie oben zzgl. Hebeerfolg und Punkteerfolg evaluieren. Arbeitssicherheit in Stresssituationen. Gymnastikbälle aus Sicherheitsgründen wegräumen.		
5	Reflexion	Auswertung zu viert, dann Plenum. Woran lag es, dass mir das Heben und der Punktegewinn öfter gelungen ist? Was nehme ich mir vor, damit es in der nächsten Woche unter „Stress“ öfter gelingt? Was tue ich, damit ich in Stresssituationen gesund bleibe? Wie kann ich meinen „Buckelspitzel“ arbeitslos machen?		Lernerfolgsjournal Plakat: Aufrecht Heben

10	Effiziente Schönheit beim Heben	<p>Das aufrechte Heben in der Feinststeuerung erfahren:</p> <p>Plenum: 7+7 Schüler demonstrieren nacheinander das Heben und Ablegen eines Medizinballes. 15 beobachten. Dann Wechsel.</p> <p>Beobachtungsauftrag an Aktive und Beobachter:</p> <p>Benennen Sie Unterschiede</p> <p>in der Leichtigkeit der Bewegung, in der „Rundheit“ der Bewegung, in der Bewegung des Kopfes, in der Atmung.</p>	<p>Ich beobachte Unterschiede.</p> <p>Ich erlebe Unterschiede.</p>	<p>Zwei 7er-Reihen gegenüber mit Ball dazwischen</p> <p>Beobachtungsblatt Efschö-Heben</p>
5	Ggf. Aktivierungsübung	<p>Bänke aufrecht mit „Rück-Sicht“ abbauen.</p> <p>Staffelrennen mit 5 Medizinbällen und 5 Mannschaften.</p>		
10	Effiziente Schönheit beim Aufstehen	<p>7 Kastenelemente hochkant als Sitzgelegenheiten aufbauen.</p> <p>Auftrag: Versuchen Sie gemeinsam mit ihrem „Spitzel“ durch genaue Bewegungssteuerung Ihre Anstrengung beim Aufstehen zu reduzieren:</p> <p>Stehen Sie vom Kleinkasten so auf, dass die Personenwaage unter Ihren Füßen möglichst wenig über Ihr Körpergewicht hinaus ausschlägt. Die übrigen Sitzplätze nutzen Sie zum Üben.</p> <p>Was machen die Nackenmuskeln? Wann strecken Sie die Knie? Was passiert, wenn Sie mit dem Schwingen des Rumpfes experimentieren? Was passiert, wenn sie zuoberst mit Ihrem Haarschopf „himmelwärts wachsen?“</p>	<p>Ich beobachte und erlebe Unterschiede.</p>	<p>2 Personenwaagen, 2 zerteilte Kästen</p>
		<p>HA: Organisieren Sie in der nächsten Woche ihr Heben und Ihr Aufstehen so effizient, dass Sie von Tag zu Tag 10% Muskelkraft einsparen! Bereiten Sie Ihr eigenes Aufwärmen vor. Sie haben 2 Bänke, 2 BB, 4 Kleinkästen zur Verfügung.</p>		

3. Doppelstunde des 1. UV: „Der Körper ist mein kluger Gast“.

Zeit	Didaktische Schwerpunkte, (Zielrichtung)	Inhalte, Sportbereiche	Möglicher Lehr- Lernprozess	Medien
10	Informeller, bewegter Einstieg. (Selbststeuerung)	Auftrag an die ersten Hereinkommenden: Holen Sie drei Medizinbälle und 20 Gymnastikbälle heraus. Wärmen Sie sich so auf, wie Sie es sich vorgenommen haben. Individuelles Feedback zum gelungenen aufrechten Heben und Aufwärmen in der Situation geben.	Oh, er hat bemerkt, dass ich richtig hebe. Diesmal wärme ich mich passender auf.	3 Medizinbälle 20 Gymnastikbälle
5	Umsetzungserfahrungen sichern	Murmelrunde: In welchen Situationen haben Sie in der letzten Woche bewusst aufrecht gehoben? Wie gelang ihnen die 50% Kraftersparnis? Was haben Sie bei sich und bei anderen beobachtet?	Ich versprachliche einige Situationen und Wahrnehmungen.	
10	Das Aufrechte Heben im Service festigen	Treibball: 15:15. Jeder ist sein eigener „Buckelspitzel“, Ballverlust bei Buckel. Nach 5 Min. mit 10 % weniger Muskelkraft beim Heben. („beurlauben“ Sie die Muskulatur im Nacken, um den Mund, auf der Fußsohle oder der Stirn)	Ich beherrsche das aufrechte Heben schon leichter. Die Stirnmuskeln brauche ich dazu wirklich nicht.	
5	Stopp!	Kurztrance im Stehen mit Fokus auf Atembewegung, Sinnesempfindung, Gedanken und Gefühle. Dann auf die Prozesse beim Heben, beim Heben mit 10% Kraftersparnis, auf das gelungene Heben beim Aufbauen zu Stundenbeginn, die Ökonomie beim Werfen eingehen. Wie man durch genaue Bewegungssteuerung Willenskraft einsparen kann. Vielleicht sogar bei der Arbeit im Service.		

10	Mit geballten Aha-Erlebnissen die Klugheit des Körpers erahnen	Machen Sie einen Buckel und atmen Sie ein und aus. Das Gleiche in aufrechter Haltung. Welchen Unterschied bemerken Sie? Stellen Sie sich vor, Sie machen diese Übung täglich 30 Mal 30 Jahre lang. Wie lebendig würden Sie sich dann fühlen? 1 Min. Murmelrunde	Oh, ich kann aufrecht besser atmen!	
		Machen Sie einen Buckel und drehen Sie den Kopf zur Seite. Wie weit sehen Sie? Richten Sie sich nun auf. Stellen Sie sich vor, Sie machen diese Übung täglich 30 Mal, 30 Jahre lang. Wie würden Sie die dann die Welt um sich herum sehen? 1 Min. Murmelrunde.	Oh, ich kann aufrecht weiter sehen!	
		Lassen Sie den Rückenstrecker und den Kiefermuskel los. Spannen Sie den kleinen Brustmuskel etwas an. Ebenso den „Depressor Ori“ („Mundwinkelrunterzieher“) und den Schließmuskel ein wenig. Sagen Sie sich nun den Satz: Ich bin stark und selbstbewusst (das geht nicht). Wie würden Sie beruflich dastehen, wenn Sie dies täglich 30 Mal, 30 Jahre lang machten? 1 Min. Murmelrunde.	Ich kann mit Muskeln eine Stimmung erzeugen. Aber auch Sätze und Gedanken. „Falsche Sätze“ erlaubt der Körper nicht.	
10	Das aufrechte Heben im Service bei Mehrfachbeanspruchung festigen	Balkenball – Fortsetzung Gleicher Auftrag: Aufrecht Heben, Ballverlust bei Buckel, 10 % ökonomischer. Diesmal zusätzlich mit Seitenlinie.		
	Stopp!	Kurztrance: Wie oben. Das Gelungene fokussieren.		

4. Doppelstunde des 1. UV: „Ich entscheide mich“

Zeit	Didaktische Schwerpunkte, (Zielrichtung)	Inhalte, Sportbereiche	Möglicher Lehr-Lernprozess	Medien
10	Individuelles Aufwärmen		Ich finde zu meinem Stil.	
10	Ballspiel	Völkerball 15:15 mit üblichem Hebeauftrag, Ballverlust bei Buckel, Ökonomisierung der Hebebewegung um 10 %.		
5	Wo stehe ich heute mit „Aufrecht Heben“?	Positionieren Sie sich auf der Skala der Verhaltensänderung:		6 TTM-Zettel an der Wand, Anhang 6
10	Was will ich gesundheitlich erreichen?	Schüler erarbeiten zu zweit ihren Zielsatz auf dem Arbeitsblatt. Lehrer coacht.		Arbeitsblatt: Mein gesundes Ausbildungsziel
10		Völkerball		
	Stopp!	Kurztrance mit Fokus auf innere, äußere Haltung, Atmung, ökonomische Bewegung... Persönliches Gesundheitsziel: Cäsars Schritt über den Rubikon		
10	Ritual: Der Schritt über den Rubikon		Oh, jetzt gilt's!	Rubikon-Text, Anhang 5 Im Mittelkreis ist der Platz, wo jeder nacheinander seinen Schritt tut.

Eine Doppelstunde des 2. UV: „Mein schulischer Weg zum gesunden Arbeiten“

Zeit	Didaktische Schwerpunkte, (Zielrichtung)	Inhalte, Sportbereiche	Möglicher Lehr- Lernprozess	Medien
10	Individuelles Aufwärmen (soziales Lernen)	Ermöglichen Sie auch den Nichtballspielern das sichere Aufwärmen.	Vertraute Umgebung, vertraute Aufwärmgewohnheit.	2 Langbänke auf je 2 Kleinkästen, 2 Basketbälle
15	Bankball	Bankball 15:15 mit vertrauten Hebeauftrag, Ballverlust bei Buckel, Ökonomisierung der Hebebewegung um 10 %.		
5	Stopp!	Kurztrance: Bodenkontakt, Wohlwollende Haltung zum Körper, Atmung, 10% Muskeln entspannen, aufrecht Heben. Was will ich verbessern? Sagen Sie es Ihrer Nachbarin.		Ball auf den Boden legen
15	Bankball unter „Stress“	15:15: Nach jedem Wurf, Blick zum „Gast“ neben sich mit den Worten, „Sie wünschen“. Dann eine Runde „zur Küche“ (um die Bank) Vorsicht Verletzungsgefahr! Abklären ob mit Softbällen.	Jetzt spüre ich die Last der gesundheitlichen Verantwortung!	
5	Stopp!	Kurztrance in den Körper führen, dann: Inwieweit sind mir das Aufwärmen, Heben, 10% Muskelentspannung gelungen?		Ball auf den Boden legen
15	„Schönheitsritual“ einführen (Ökonomisierung der Alltagsbewegung erkennen)	Beweglich Sitzen am „PC“, Aufstehen, entspannt telefonieren, gut Dastehen am Empfang, in die Küche gehen, ein Tablett heben und tragen, treppensteigen, zum Nachbarhaus laufen, das Tablett abstellen, beim Check Out einen Koffer heben, einen Wein einschenken und sich wieder hinsetzen.	Aha, das baut auf das Aufstehen und Heben auf.	Entspannungsmusik

Eine Doppelstunde des 3. UV „Ich finde meinen Ausgleichssport“

Zeit	Didaktische Schwerpunkte, (Zielrichtung)	Inhalte, Sportbereiche	Möglicher Lehr-Lernprozess	Medien
15	Aufwärmen (soziales Lernen)	Jeweils zwei Schülerinnen übernehmen das Aufwärmen: Zielrichtung ist: Ein Aufwärmen „für Mitarbeiter des Hotels“ Lehrer gibt zu Hebevorgängen konsequente Feedbacks.	Vertraute Umgebung, vertraute Aufwärmgewohnheit	2 Langbänke auf je 2 Kleinkästen, 2 Basketbälle
		Kurzfeedback aus der Sicht der „Mitarbeiter“.		
20	Rituale	Bankball auf zwei Feldern BLAM, „Schönheitsritual“ inklusive Abbauen, falls nötig.		Entspannungsmusik
30	Schüler-Ausgleichssport	Zwei Schüler leiten einen Ausgleichssport „für Mitarbeiter des Hotels“ an.		
		Auswertung: Feedback an die „Anleiter“ Inwieweit ist dieser Sport für mich geeignet?		
5		Inhaltsentscheidung für die nächsten beiden UE (Prozessreserve und 4. UE) treffen.		Plakat: Themenliste, Anhang 8

Eine Doppelstunde der „Prozessreserve“

Zeit	Didaktische Schwerpunkte, (Zielrichtung)	Inhalte, Sportbereiche	Mögl. Lehr- Lernprozess	Medien
15	Aufwärmen (soziales Lernen)	Jeweils zwei Schülerinnen übernehmen das Aufwärmen: Zielrichtung ist: Ein Aufwärmen „für Mitarbeiter des Hotels“ Lehrer gibt zu Hebevorgängen konsequente Feedbacks	Vertraute Umgebung, vertraute Aufwärmgewohnheit	
		Kurzfeedback aus der Sicht der „Mitarbeiter“		
<p>Offen</p> <p>Gelegenheit zur individuellen Förderung und dem Notengespräch.</p>				

Anhang 2

Arbeitsblatt: Mein gesundes Ausbildungsziel

Name:

Finden Sie im kurzen Gespräch mit Ihrem Mitschüler einen Satz, der Ihre klare Absicht zum aufrechten, rückenfreundlichen Arbeiten im Betrieb in Form eines wohldosierten Zieles für die Zeit nach Ihrer Ausbildung so auf den Punkt bringt, dass Sie sich hingezogen fühlen.

Achten Sie dabei auf einen für Sie realistischen Energieaufwand.

Gewichten Sie für sich die möglichen Zielrichtungen:

- Aufrecht heben
- Sich effizient bei der Arbeit bewegen
- Minipausen und Entspannungsiseln im Betrieb entwickeln
- Einen zum Beruf passenden Freizeitsport finden und betreiben
- Die innere Haltung als Gastgeber und Führungskraft weiterentwickeln.

Notieren Sie Ihr großes Ziel auf das Blatt und in Ihr Lernerfolgsjournal:

.....
.....

Notieren Sie ihr wohldosiertes Zwischenziel bis zum nächsten Block auf das Blatt und in Ihr Lernerfolgsjournal:

.....
.....

Anhang 3

Know what und Know how, Wissensformen mit Beispielen aus dem Sport

Eine Unterscheidung zwischen verschiedenen Wissensformen aus der jüngeren Lehr-Lern-Forschung findet sich in einem Studententext (Thees 2005), die hier vom Verfasser tabellarisch zusammengefasst wurden und mit eigenen Anwendungsbeispielen aus dem rückengerechten Heben eines Koffers unterlegt sind.

Know-What Deklaratives Wissen Bewusstes Wissen, regelgeleitet, mitteilbar, explizit	Know-How Prozedurales Wissen oder auch konditionales Wissen Nicht mitteilbares, "unbewusstes Wissen".		
	Knowledge in Action	Situiertes Wissen	Reflection in action:
	Automatisiertes Können „just by doing“. Der Problemlöseprozess läuft auf dieser Ebene meist mühelos und unbewusst ab.	An konkrete Situationen gebundenes, detailreiches, emotionsgeladenes, episodisches Wissen.	Ein Können, das mit Nachdenken und bewussten Entscheidungen einhergeht.

Beispiele zum rückengerechten Heben

Die Bandscheibenbelastung beim Heben eines 10 Kg schweren Koffers mit krummem Rücken beträgt 300 Kg auf den fünften Lendenwirbel.	Mein Körper "weiß", was er beim aufrechten Heben wann zu tun hat.	Sobald meine Hand einen Koffergriff spürt, startet der Körper das Hebeprogramm.	Sobald meine Hand einen Koffergriff spürt oder immer, wenn ich das Gewicht eines Koffers „sehe“, gehe ich automatisch in die Knie, baue Vorspannung auf und nehme die Schultern zurück. Der Berührungszugreiz ist mein bevorzugter Auslöser. Der wirkt auch dann, wenn mein Kopf ganz voll ist.
---	---	---	---

Anhang 4

Rückengerechtes Verhalten im Hotel - Beiträge des Faches Sport- und Gesundheitsförderung zu passenden Lernsituationen

Auf der Basis des Didaktischen Jahresplanes für Hotelfachangestellte des BK-Ehrenfeld von August 2006 werden die Lernfelder und Lernsituationen genannt, wo „rückengerechtes Arbeiten“ eine Rolle spielen könnte.

Anzubahnende Kompetenzen:

Ich kann und will nach drei Jahren:

- auf meine innere und äußere Haltung als Gastgeber und Führungskraft Einfluss nehmen
- meinen Freizeitsport im Einklang mit dem Beruf betreiben
- Lasten in Belastungssituationen aufrecht *und* gastorientiert heben
- diesen Vorgang persönlich durchdacht reflektieren.

Lernsituationen im ersten Jahr mit den Lernfeldern: Arbeiten in der Küche und Arbeiten im Service Vor Kunden frei reden	Äußere Haltung: Aufrecht spielen/ stehen/ heben, dynamisch sitzen, den ergonomischen Blickwinkel einnehmen. Kundenorientierung gegenüber Gästen und Mitarbeitern. Körpersprache von außen.	Innere Haltung: Bewegung, Gefühle, Denken, Sinnesempfindung steuern. Effiziente Schönheit in der Alltagsbewegung. Kundenorientierung gegenüber dem Körper. Körpersprache von innen.
Die Kaffeebar	Check-up Fuß Innere/ äußere Haltung Lernerfolgsjournal einführen	
Arbeitssicherheit ⁹	Ergonomischer Blickwinkel Minipausen einführen	
Gästeräume angebots- und anlassbezogen herrichten	Heben Check up Becken	GOR (Gastorientierung) gegenüber Mitarbeitern (MA)
Vorbereitung einer Bankettveranstaltung	Tische Stühle heben und ergonomisch positionieren Das Hara-Auge am Nabel	GOR gegenüber MA-Service, MA-Küche
Vor der Klasse frei reden		Mit bewussten Alltagsbewegungen Sinnesempfindungen, Gefühle und das Denken beeinflussen
Arbeiten in der Küche	Arbeiten ergonomisch verbessern	
Die Rolle der Servicekraft	Ich bin Gastgeber meines Rückens	Dissoziationstechniken mit Atmung und Bewegung GOR
Fisch: Warenannahme		
Wareneinlagerung,	Heben unter Zeitdruck, ergonomische Positionierung	
Warenausgabe	Heben	

⁹ Gefährdung von Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz feststellen und Maßnahmen zu ihrer Vermeidung ergreifen. Arbeitsplatz unter Berücksichtigung (...) ergonomischer Anforderungen vorbereiten

Lernsituationen im zweiten Jahr mit dem Lernfeld Beratung und Verkauf im Restaurant:	Äußere Haltung:	Innere Haltung:
Bistro	Ergonomische Optimierung	GOR Küche
Kommunikation, Konfliktlösung	Kampf und Durchsetzungsspiele (Die Harmonie der Gegensätze)	Körpersprache "Verbundenes Reden" (beim Reden in Verbindung mit dem Gefühl bleiben).
Speisen und Getränke servieren und ausheben	Ergonomie Speisen und Getränke aufrecht servieren und aufrecht ausheben	GOR
Check in	Stehen, Minipausen	
Check out Gäste empfangen und betreuen	Heben unter Zeitdruck	GOR
Werbekonzept	Dynamisch sitzen Ergonomie am PC	Reflexionsspaziergang mit Partnerwechsel zum Problemlösen
Gästeaufträge ausführen	Heben	GOR gegenüber MA
Mit Reklamationen umgehen		Körpersprache Dissoziationstechniken
Führungsstile	Durch erfahrbare Übungen Führungsaufgaben lösen und reflektieren	GOR gegenüber MA

Anhang 5

Rubikon-Text

Wo Sie stehen ist heute. Hinter Ihnen sind die letzten vier Wochen. Dahinter sehen Sie eine ganze Landschaft mit erfolgreich bewältigten Entwicklungsaufgaben. Vor Ihnen ist der Rubikon. Dort hinten erhalten Sie Ihr Abschlusszeugnis. Dort hinten an der Wand sind Sie bereits seit fünf Jahren Könnerin/ Könner. Neben Ihnen steht jemand, der für Sie ein Vorbild in Sachen „Gesundes Arbeiten“ sein kann, von dem wollen Sie viel lernen. Neben Ihnen steht noch jemand, der Sie unterstützt.

Sie spüren vielleicht eine gute Kraft im Rücken. Vielleicht bemerken Sie schon einen Zug nach vorne. Unter Ihnen ist der Boden, der Sie mit Ihren zwei Beinen trägt. Während Sie sich innerlich noch ordnen, bewegen Sie sich langsam zum Rubikon. Warten Sie dort so lange bis Sie eine klare Absicht spüren, dann tun sie den ersten Schritt, denn: Jede lange Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

Anhang 6

Wo stehe ich? Selbsteinschätzung zum Gesundheitsverhalten

Die fünf Stadien der Verhaltensänderung nach dem gesundheitspsychologischen TTM-Modell nach Prochaska (1997)

Finden Sie im Gespräch heraus, an welcher Lernstufe der Verhaltensänderung Sie stehen:

1 Präkontemplation, (aufrechtes Arbeiten ist kein Thema)

2 Kontemplation, („Eigentlich müsste ich im nächsten halben Jahr etwas an meiner Haltung tun“)

3 Vorbereitung (fallweise treten Vorformen des rückengerechten Arbeitens auf)

4 Handlung (ich arbeite fast schon ½ Jahr bewusst aufrecht),

5 Aufrechterhaltung (> ½ Jahr),

(6 Termination)

Seit über fünf Jahren gibt es keinerlei Versuchung mehr für Heben mit krummem Rücken

1 Kein Thema für mich

2 Eigentlich müsste ich in der nächsten Zeit etwas tun

3 Vorformen fallweise vorhanden

4 < 1/2 Jahr umgesetzt

5 < 5 Jahre umgesetzt

(6) > 5 Jahre völlig souverän

Anhang 7

Wirklichkeit ist was wirkt. Wie viel kann ich bewirken?

Test zur Selbstwirksamkeit

Sie können Ihre eigene Wirksamkeit online testen und auswerten lassen. Darunter wird die Erwartung Ihrer eigenen Handlungskompetenz angesichts von Schwierigkeiten verstanden, die in neuen, unerwarteten oder unvorhersehbaren Situationen auftreten können.

Besprechen Sie mit einem Mitschüler Ihre Ergebnisse. Notieren Sie Ihr Ergebnis und Ihre Fragen im Lernerfolgsjournal. Die meisten Deutschen haben einen Wert von 30. Ihr Sportlehrer hat einen Wert von 37. Kann ein Sportlehrer so wirksam sein?

<http://userpage.fu-berlin.de/~ahahn/frageb.htm>

- Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.
- Wenn mir jemand Widerstand leistet, finde ich Mittel und Wege mich durchzusetzen.
- Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.
- Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut damit zurechtkommen werde.
- In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.
- Für jedes Problem habe ich eine Lösung.
- Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich mich immer auf meine Fähigkeiten verlassen kann.
- Wenn ich mit einem Problem konfrontiert werde, habe ich meist mehrere Ideen, wie ich damit fertig werde.
- Wenn ich mit einer neuen Sache konfrontiert werde, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.
- Was auch immer passiert, ich werde schon klar kommen.

Interpretation der Ergebnisse im weltweiten Vergleich:

<http://userpage.fu-berlin.de/~health/lingua5.htm>

Anhang 8

Gesundheitsthemen bis zum Abschluss Ihrer Ausbildung

Was will ich in diesem oder im nächsten Block auf jeden Fall bearbeiten?

Wobei kann ich in diesem oder nächsten Block einen Beitrag leisten?

Die Pflichtthemen sind unterstrichen.

Die passende Bewegung in meiner Lebenswelt als SchülerIn

- Institutionalisiert:
 - Aerobic, Fitness, Tae-Bo, Tanz, Gymnastik, Tischtennis,
- Selbstorganisiert:
 - JoggeLn (Laufen in Gehgeschwindigkeit mit synchroner Erklärung der Stoffwechselprozesse)
 - Nordic Walking
 - Mein 3-Minutenprogramm
 - Mein 20-Minutenprogramm
 - asiatische Entspannungsübungen (die fünf Tibeter, die fünf heilenden Laute, die sechs Do-In- Übungen)
 -

Die passende Bewegung im Betrieb:

- Heben unter „Stress“, dynamisch sitzen, aufrecht stehen
- Situative Minipausen in Schlips und Kragen
- Sport mit Kollegen betreiben
- Sport mit Gästen betreiben
-

Ökonomisierung von Alltagsbewegungen

- Spannungs-Check: Becken, Brust, Schulter, Kopf
- Bewegungsritual mit minimalem Muskeleinsatz

Die passende Haltung beim Arbeiten

- Äußere Haltung: Heben mit geradem Rücken, Steuerung von Becken, Brust und Kopf
- Eine Haltung auf Zuruf einnehmen
- Das Zusammenwirken der vier Aspekte des Verhaltens: Muskelbewegung, Sinnesempfindung, Denken, Gefühl
-

Emotionen körperlich steuern durch vier Prinzipien aus dem Zenbuddhismus: (BLAM)¹⁰

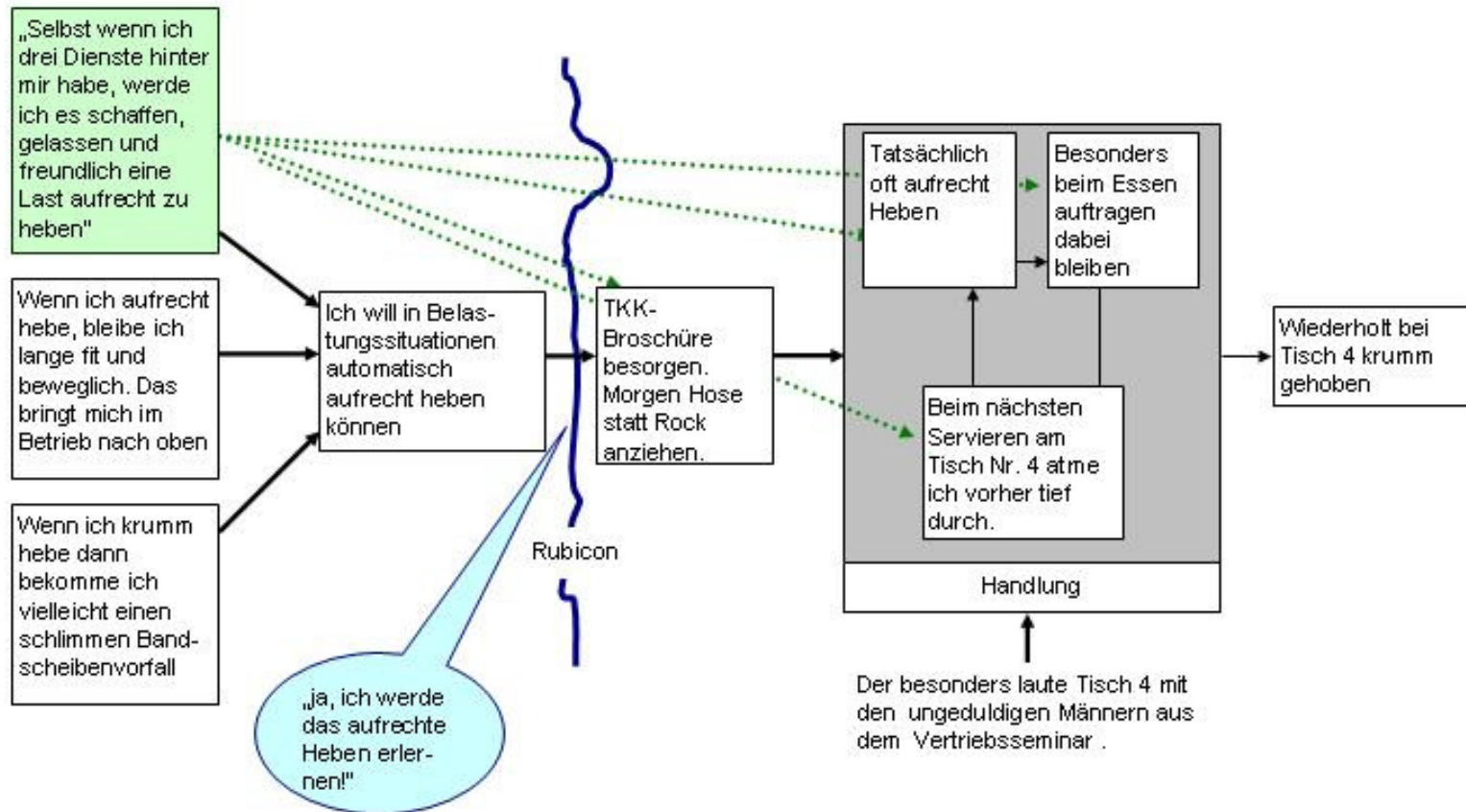
- **B**odenkontakt aufnehmen
- **L**iebevolle zugewandte Haltung einnehmen
- **A**usatmen betonen
- **M**uskulatur beurlauben.

Selbstgesteuert Lernen

- Lernziel bilden – handeln – reflektieren – neues Ziel bilden
- Lernnetzwerk aufbauen, ein gutes Vorbild finden und pflegen
- Selbstwirksamkeit und Selbsteinschätzung weiterentwickeln
- An einer Sache jahrelang dranbleiben
- Einzelberatung hinsichtlich Selbstwirksamkeit.
-

¹⁰ Dürckheims komplexe Aussagen zur gemäßen Haltung, Spannung und Atmung (vgl. Dürckheim, 1991, 40-49) wurden vom Autor zum unterrichtlich handhabbaren „BLAM“ verdichtet.

Anhang 9 Schülerlandkarte zum Gesundheitsverhalten



Landkarte für einen Entwicklungsweg am Beispiel „Aufrecht Heben lernen“

Anhang 10

Rückenmärchen

Da viele Menschen mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen leiden, kursieren viele „Märchen“ zu solchen Beschwerden. Hier erfahren Sie, wie viel Wahrheit darin steckt.

Der Rücken ist eine Schwachstelle des menschlichen Körpers.

Der aufrechte Gang fordert dem Bewegungsapparat viel ab, vor allem der Rücken gilt deshalb als empfindlich. Anatomisch gesehen ist er jedoch ein sehr stabil gebauter Körperteil. Das Rückgrat besteht in seinen Teilen aus soliden Knochenblöcken, abgepuffert und verbunden durch dicke Bandscheiben und widerstandsfähige Bänder. Kräftige Muskeln stützen und umgeben das ganze System. Tatsächlich ist es schwierig, sich am Rücken eine schwerwiegende Verletzung zuzuziehen.

Rückenschmerzen sind ein Zeichen für Schäden an der Wirbelsäule.

Menschen mit starken Rückenschmerzen haben nicht immer einen Wirbelsäulenschaden. Umgekehrt rufen im Röntgenbild erkennbare Verschleißerscheinungen nicht unbedingt Schmerzen hervor.

Nach einem Bandscheibenvorfall muss man sich schonen.

Bandscheibenschäden heilen in den meisten Fällen von selbst aus und hinterlassen keine bleibenden Schäden. Je schneller man wieder körperlich aktiv ist, desto besser beugt man einem erneuten Bandscheibenvorfall vor.

Bei akuten Schmerzen helfen Spritzen besser als Tabletten.

Die meisten schmerzstillenden Arzneimittel wirken als Tablette fast genauso schnell wie als Spritze. Bei jeder Injektion besteht aber das Risiko von Nebenwirkungen, wie allergische Reaktionen, Gewebeschäden oder einer Verletzung von Nerven. Viele Menschen, die wegen Rückenschmerzen zum Arzt gehen, bevorzugen trotz der Risiken eine Spritze. Dabei spielt die Vorstellung eine Rolle, die Verabreichung einer Spritze durch den Arzt sei eine intensivere Behandlung, als das Schlucken einer Tablette.

Falsche Bewegungen können Schmerzattacken auslösen.

Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Bewegungen. Ob eine Bewegung schmerzhafte Folgen hat, hängt davon ab, wie belastbar der Körper gerade ist. Es gibt typische Situationen und Umstände, die Schmerzattacken auslösen können. Es gibt aber auch den Hexenschuss aus heiterem Himmel nach einer völlig alltäglichen Bewegung – man braucht sich nicht unbedingt verhoßen zu haben.

Je älter man wird, desto anfälliger wird man für Rückenschmerzen

Die angebliche Verschleißerkrankung Rückenschmerzen ist im höheren Alter seltener als im mittleren. Der typische „Rückenleider“ ist nicht im Rentenalter, sondern in seinen besten und zugleich forderndsten Lebensjahren zwischen dreißig und fünfzig.

Bei akuten Rückenschmerzen ist Bettruhe angezeigt.

Früher wurde bei Hexenschuss und Ischias häufig Bettruhe verordnet, mittlerweile gilt die Vorstellung von der heilenden Wirkung der Ruhigstellung als überholt. Denn Bettruhe über länger als zwei Tage macht steif und unbeweglich, das Liegen drückt auf die Stimmung, und die Schmerzen werden stärker wahrgenommen. Sanfte Bewegung dagegen hilft, den Rücken wieder in Form zu bringen. Wer sich viel bewegt und die Rückenmuskeln trainiert, beugt Beschwerden vor.

Um Schmerzen vorzubeugen, hält man den Rücken am besten stets gerade.

Wer beweglich ist, kann sich problemlos vornüber beugen. Sich immer nur mit aufgerichteten Rücken zu bewegen ist unnatürlich und belastet den Oberkörper einseitig. Es geht nicht darum, Bewegungen zu vermeiden, sondern den Körper so fit zu halten, dass er sich flexibel bewegen kann.

„Einrenken“ ist eine wirksame Behandlungsmethode.

Manche Menschen schwören darauf, sich ab und an „einrenken“ zu lassen (chirotherapeutisch behandeln zu lassen). Sie erfahren dadurch vielleicht eine kurzfristige Schmerzlinderung, laufen aber Gefahr, dass sich die Schmerzen durch eine wiederholte Anwendung verstärken. Um die Ursachen für Rückenschmerzen nachhaltig zu beseitigen, ist auf jeden Fall regelmäßige Bewegung sinnvoll.

Erst ein Röntgenbild gibt Klarheit, ob der Rücken geschädigt ist.

Durch eine gründliche körperliche Untersuchung kann der Arzt erkennen, ob es sich um unkomplizierte Rückenschmerzen, um eine Nervenwurzelreizung oder eine bestimmte Erkrankung handelt. Bei unkomplizierten Rückenschmerzen, also in etwa 95 Prozent der Fälle, ist das Röntgen überflüssig.

aus: Sabine Keller: Bewegen, stärken, schmerzfrei bleiben. TK Broschüre 2006: Fachliche Beratung: Dr. Gerd Müller, Facharzt für Orthopädie, Rückenzentrum am Michel, Hamburg; Prof. Dr. Ingo Froböse, Zentrum für Gesundheit, Deutsche Sporthochschule Köln.

Anhang 11

Brief an mich selbst

Liebe/r.....,

Du hast vor etwa sechs Wochen am Seminar..... teilgenommen. Dabei ist Dir ganz deutlich geworden:

Am stärksten hat Dich beeindruckt,

Deshalb hast Du Dir auch diese **Ziele** gesetzt:

Toll, Du hast in den drei Tagen nach dem Seminar den folgenden **ersten Schritt** in Richtung Ziel getan:

Du hast eine(n) **Unterstützer**(in) gewonnen. Ihr habt konkret vereinbart, dass

Heute, **etwa sechs Wochen später** ist Dein Ziel Realität geworden. Gratuliere!!
Dein Körpergefühl und Dein Gesamtfinden lassen sich etwa so beschreiben:

Jetzt erlaubst Du Dir folgende saftige Belohnung:

Hilfreich für Deinen Erfolg war:

Behindert hat Dich:

(☞ Das hier erst beantworten, wenn Sie den Brief erhalten haben) Als nächstes werde ich:

Mit herzlichen Grüßen aus dem Seminar

Dein/e

Ort, Zeit

PS:

Anhang 12

Mein Rücken als Stammgast

Ich habe immer zwei Gäste zu bedienen:
den König Kunden

und meinen Rücken

Herr Schneb

„Können Sie schnell mal eben...“



Frau Effschö

Effiziente Schönheit



Anhang 13

Brief zum „JoggeLn“

*Lesen Sie nur die Punkte der Gruppe vor, die im Augenblick auf Sie zutreffen.
Sie dürfen Formulierungen auch passend machen.*

Es stimmt, ich bin tatsächlich 1/2 Stunde am Stück gelaufen.

Das hätte ich mir nicht zugetraut.

Es geht mir gut.

Ich fühle mich frisch, wach, lebendig,

Ich fühle mich so fit, dass ich noch ein paar Minuten weiterlaufen könnte.

Die Menschen und die Umgebung sehen irgendwie farbenfroher, lebendiger, freundlicher, als vorher aus.

Es geht mir richtig gut.

Es geht mir tierisch gut.

Ich habe zwar müde Beine und angespannte Muskeln, aber das darf auch so sein, weil dies ist der erste 1/2-Stunden-Lauf meines Lebens /
seit langem.

Eigentlich müsste es möglich sein, alle zwei bis drei Tage 15 bis 20 Minuten so joggeLn zu können.

Es gibt nichts Gutes außer man tut es!

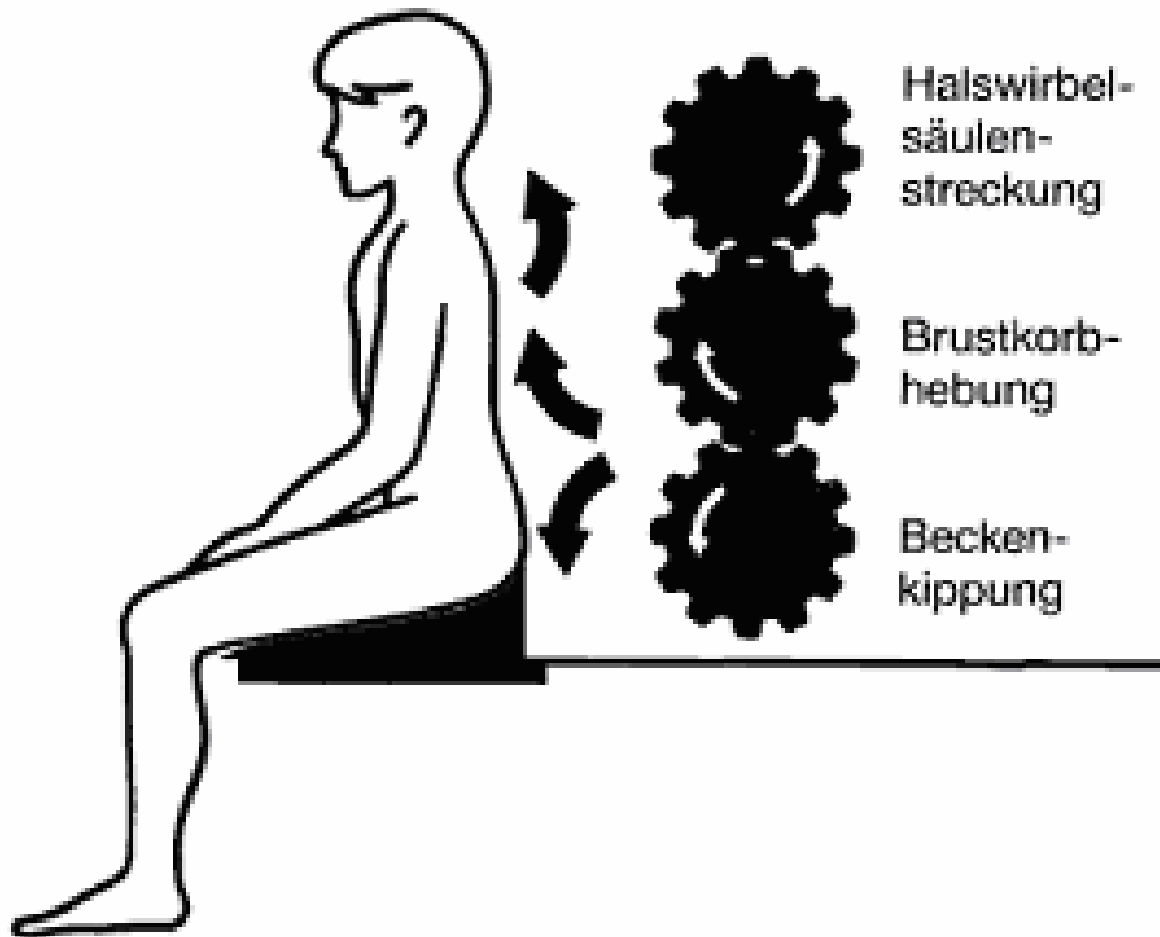


Abb. 17: Das Zahnradmodell nach BRÜGGER (1990).

Anhang 15

Asiatische Übungsformen

Die sechs Do-In- Übungen

Die fünf Tibeter

Die sieben "Atemöffner"

Die folgenden Übungen basieren auf alten chinesischen und japanischen Übungsformen, die sich aus einem meditativen und ganzheitlichen Verständnis des menschlichen Körpers entwickelt haben. Es wurden Elemente aus Shiatsu, Tai Chi, Chi Gong und Aikido ausgewählt und auf die Erfordernisse berufstätiger Menschen abgestimmt.

Energiemeridiane, die auch die Akupunktur benutzt, werden gedehnt und angeregt. Dies kann Sie in einen Zustand von Entspannung und Wohlbefinden bringen.

Wenn Sie diese fünf Übungsreihen als Einheit durchführen, wirken sie sich förderlich auf den "Energiefluss" im Körper aus. Dazu benötigen Sie etwa eine Stunde Zeit.

Nach etwa zehn solchen Übungseinheiten sind Sie in der Lage, auch durch Einzelübungen erfolgreich zu entspannen.

Grundsätzliches zu den Übungen:

- Führen Sie die Übungen mit leerem Magen durch
- Starten und beenden Sie jede Übung in der **Ausgangsstellung**:
Schulterbreiter Stand,
lockere Knie,
entspannter Unterkiefer
- Seien Sie locker in den Knien und **entspannen Sie**
den Unterkiefer
- Steuern Sie jede Bewegung über die Atmung
- Atmen Sie durch die Nase in den Bauch ein
- Atmen Sie durch den Mund aus, immer dann wenn der Körper sich ausdehnt oder öffnet
- Wiederholen Sie große Bewegungen dreimal, kleine siebenmal
- Bleiben Sie während der Übungen immer entspannt
- "Beurlauben" Sie nicht benötigte Muskeln
- Tragen Sie lockere Kleidung, besonders um die Taille

Die sechs Do-In-Übungen

Prinzipien:

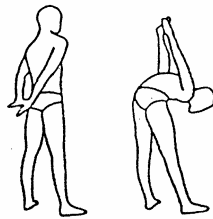
sei gastfreundlich mit Deinem Körper

atme tief in den Bauch aus

bewege Dich gleichmäßig

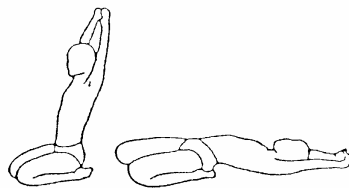
verharre an der jeweils größtmöglichen Streckung für mindestens zwei Atemzüge

Lunge - Dickdarm (Element: Metall)



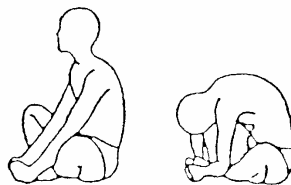
Daumen hinter dem Körper einhaken. Arme gestreckt. In der Endposition zeigen die Zeigefinger zur Decke.

Milz - Magen (Element Erde)



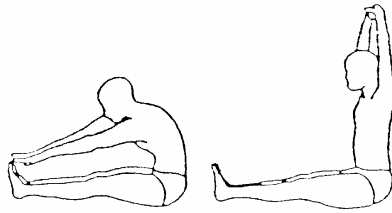
Stütze Dich erst auf die Hände, dann auf die Ellbogen. Schieb den unteren Teil des Beckens zur Decke. Knie möglichst geschlossen. In der Endposition Finger verschränken mit Handflächen nach „innen“ Richtung Kopf.

Herz - Dünndarm (Element: Feuer)



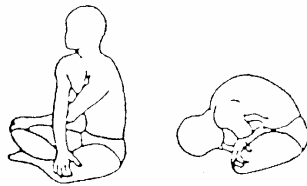
Fersen nah an das Gesäß. Schmetterlingsähnlich mit den Knien „flattern“. Mit gestreckter Wirbelsäule nach vor beugen. Die vor die Schienbeine. Zuletzt den Kopf senken.

Niere - Blase (Element: Wasser)



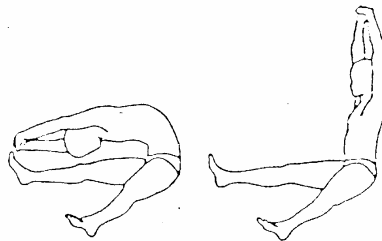
Strecksitz: Zehen sind aufgestellt. Mit gestreckter Wirbelsäule den Bauch Richtung Knie senken. Hände berühren die Zehen. Blick zum „Himmel“.

Herz - Kreislauf (Dreifach-Erwärmer)



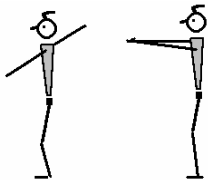

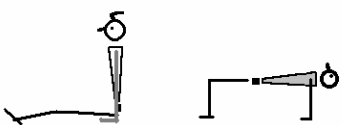

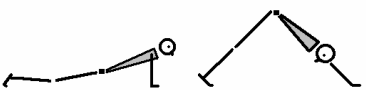
Schneidersitz: die überkreuzten Hände berühren die Knie. Die gestreckte Wirbelsäule nach vor neigen. Zuletzt den Kopf senken. Dabei sanft mit den Händen die Knie nach außen schieben.

Leber - Gallenblase (Element: Holz)



Grätschsitz, Zehen hochgestellt. Hände über Kopf nach „innen“ verschränkt. Oberkörper nach links drehen und dann zum rechten Bein absenken. Oberkörper aufrichten nach rechts drehen und dann zum linken Bein absenken.

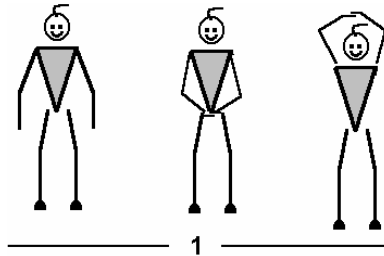
Die fünf Tibeter

	<p>1. Stehen und ausatmen.</p> <p>mit Armen zur Seite, Handflächen nach unten. 7 mal nach links drehen. Dann stehen bleiben. Die Arme so vorstrecken, dass sich die Handflächen berühren. Blick in die Ferne über „Kimme und Korn“.</p>
	<p>2. Liegen und ausatmen.</p> <p>Handflächen seitlich am Boden. Finger zeigen fußwärts. Mit dem Einatmen Kopf hoch und Ferse zur Decke schieben.</p>
	<p>3. Aufrecht sitzen und ausatmen.</p> <p>Handflächen stützen neben der Hüfte auf. Finger zeigen nach vorne.</p> <p>Mit dem Einatmen Gewicht auf die Hände verlagern und den Rumpf kniewärts nach vorne ziehen. Blick zur Decke. Die Fersen bleiben am gleichen Punkt.</p>
	<p>4. Aufrecht knien und Ausatmen.</p> <p>Blick gerade aus. Zehen aufgestellt. Kopf, Rumpf und Oberschenkel bilden während der gesamten Übung eine gerade Linie. Mit dem Einatmen die „Linie“ nach hinten neigen.</p>
	<p>5. Liegestütz Ausgangslage mit Ausatmen.</p> <p>Mit dem Einatmen Gesäß Richtung Decke ziehen und den Kopf hängen lassen.</p>

Die sieben "Atemöffner"

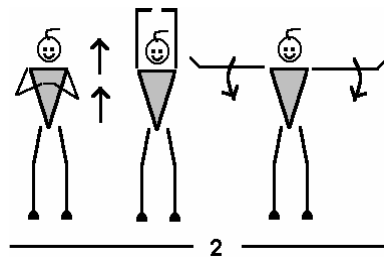
Einatmen: Legen Sie die Handflächen ineinander und strecken Sie dann die Arme über den Kopf nach oben.

Ausatmen: Führen Sie die zusammengelegten Hände wieder herunter.



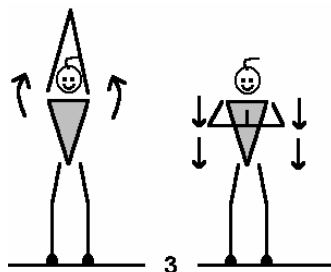
Einatmen: Führen Sie die Arme mit den Handflächen nach oben über den Kopf nach oben.

Ausatmen: Lassen Sie die Arme getrennt seitlich nach unten gleiten, die Handflächen zeigen nach unten.



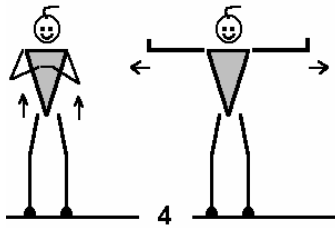
Einatmen: Führen Sie die Arme seitlich nach oben, bis sie über dem Kopf zusammenkommen.

Ausatmen: Führen Sie die zusammen gepressten Hände entlang der Körpermitte nach unten.



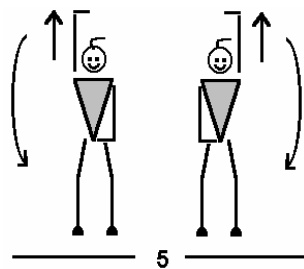
Einatmen: Führen Sie die Hände mit geöffneten Handflächen bis auf Schulterhöhe nach oben. Schieben Sie imaginäre Widerstände seitlich weg.

Ausatmen: Lassen Sie die Arme seitlich nach unten gleiten.



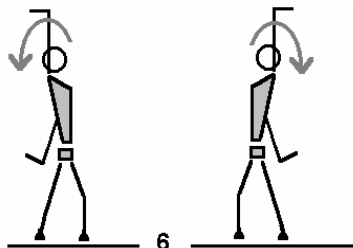
Einatmen: Die linke Handfläche zeigt nach unten, die rechte nach oben. Führen Sie den rechten Arm am Körper entlang nach oben und schieben Sie die Handfläche über dem Kopf nach oben. So "trennen Sie Himmel und Erde".

Ausatmen: Lassen Sie den rechten Arm entspannt seitlich nach unten gleiten. Danach gegengleich.



Einatmen: Der linke Arm zeigt nach unten, der rechte ist diagonal nach oben ausgestreckt. Drehen Sie Kopf und Schulter ganz nach links bei geöffneten Augen.

Ausatmen: Zurück in die Ausgangsstellung. Danach gegengleich.



Einatmen: Bringen Sie Ihre Arme mit geöffneten Handflächen nach oben über den Kopf und beugen Sie sich nach hinten.

Ausatmen: Lassen Sie die Arme seitlich entspannt herunter gleiten.

