

Gesundheit - der „zerbrochene Spiegel“

Darum geht´s

Gott hat den Menschen als ganzheitliches und vollkommenes Wesen geschaffen, das durch die Sünde zerschlagen wurde. Deshalb gibt es keine vollkommene Gesundheit mehr, aber jeder „Splitter“ davon ist wichtig.

Wie wir vorgehen

- Wir erkennen, dass Gesundheit mehr ist als die Abwesenheit von Krankheit.
- Wir sehen durch ein Spiegelexperiment die ursprüngliche Vollkommenheit unserer Natur.
- Wir erkennen durch Minireferate die Wichtigkeit der einzelnen „Splitter“ unserer Natur.

Was wir vorbereiten

- Spiegel (billig, aus Baumarkt)
- Hammer
- Tuch (um darin den Spiegel zu zerschlagen)
- Sperrholzplatte und -rahmen, Gips (falls der Basteltipp aus „4you“, S. 47 durchgeführt wird)

Sollten nur 1–2 Teens am Teenstreff teilnehmen, kann nach der vorliegenden Anleitung gearbeitet werden. Dann werden aber keine Gruppen gebildet, sondern die Fragen gemeinsam mit L erarbeitet.

<p>1. Einstieg: Fragebogen 8'</p> <p><u>1. Möglichkeit</u> Heute geht es um unsere Gesundheit. Füllt dazu zunächst mal einen kleinen Fragebogen aus.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Was habt ihr warum angekreuzt? ▪ Was weißt du über Krankheit und Gesundheit? <p><u>2. Möglichkeit</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wenn ihr jemandem das Wort „Gesundheit“ erklären solltet: Wie würdet ihr es definieren? ▪ Was ist denn nun „gesund“? Was ist „krank“? <p>Menschen verschiedener Zeiten und Herkunft haben das zu definieren versucht. Was sagt ihr zu diesen Zitaten?</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">L = Leiter/-in; T = Teenager</p> <p>Fragebogen (Anhang 1) austeilten, ausfüllen lassen, anschließend Gespräch.</p> <p>Freies Gespräch, dann Zitate austeilten oder vorlesen (Anhang 2)</p>
<p>2. So fing es an! 5'</p> <p>Um euch zu zeigen, wie es ursprünglich einmal war, zeige ich euch diesen Spiegel. Gott schuf uns ohne Krankheit und ohne Makel, wie einen reinen Spiegel. So war es im Paradies.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Könnt ihr euch vorstellen, wie es da war? Versucht, das mal zu beschreiben. <p>Dadurch, dass der Mensch sich von Gott trennte (Sünde), ging unsere Gesundheit, unser Körper, unser Leben kaputt – von der Sünde zerschlagen.</p>	<p>„heilen“ Spiegel zeigen</p> <p>Gespräch</p>
<p>3. So ist es heute: Der Mensch als zerschlagenes Wesen 15'</p> <p>Was passiert, wenn wir den Spiegel zerschlagen?</p>	

<p>Jede einzelne Scherbe des Spiegelbildes kann dir symbolisieren, dass der Mensch ein ganzheitliches Wesen ist. Es ist genau wie bei dem zerschlagenen Spiegel: Erst alle Teile zusammen ergeben den kompletten Spiegel. Körper, Denken, Fühlen und Handeln machen einen Menschen aus. Und erst alle Teile des Menschen machen den Menschen zu einem vollständigen Wesen. Durch die Sünde wird es jedoch nie wieder so wie im Paradies, der Mensch ist eben „zerschlagen“. Doch jeder Splitter ist wichtig: Jeder trägt zu Krankheit oder Gesundheit bei. Genau das meint die Definition: „<i>Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.</i>“</p>	<p>Mit einem Hammer vorsichtig den Spiegel zerschlagen – nicht zu stark zuschlagen, möglichst große Splitter lassen (am besten in einem Tuch zerschlagen).</p> <p>Wenn man es zeitlich und räumlich machen kann, den Bastelvorschlag aus der „4you“, S. 47 aufnehmen und durchführen. Sonst: Bild von Anhang 3 besprechen.</p>
<p>4. Die Splitter Körper, Denken und Fühlen, Umfeld 10'</p> <p>Wir wollen uns jetzt in kleinen Gruppen mit den verschiedenen Splittern der Gesundheit befassen. Jede Gruppe nimmt sich ein Thema und bearbeitet es aus der „4you“, S. 48–51 und hält danach ein Minireferat für die anderen darüber.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Was hat es mit dem Splitter „Körper“ auf sich? ▪ Was ist mit dem Splitter „Denken und Fühlen“? ▪ Was hat die Gesundheit mit dem Splitter „Umfeld“ zu tun? 	<p>In drei Gruppen teilen, (es geht auch mit 1 Person pro Gruppe) jede Gruppe bearbeitet ein Thema anhand der „4you“, S. 48–51. Wenn weniger als drei T da sind, können auch alle zusammen alle Aspekte bearbeiten.</p> <p>Minireferat halten und darüber reden.</p>
<p>5. Abschluss: Gesundheits-Check 7'</p> <p>Zum Abschluss wollen wir zusammen den Gesundheits-Check aus „4you“, S. 52 machen. Wenn ihr ihn schon gemacht habt, sagt, was ihr herausbekommen habt.</p>	<p>Anhang 4 austeilen oder die Ergebnisse (falls zu Hause bereits gemacht) sofort besprechen: Was kann man verbessern? Wo liegen Probleme? Wie sieht allgemein der Gesundheitsfaktor aus?</p> <p>Hinweis auf die weiteren Gesundheitslektionen der „4you“.</p> <p>Gebet</p>

Anhang 1: Fragebogen

<p>Kreuze an:</p> <p>Ich kenne ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> ... mehr Gesunde. <input type="radio"/> ... mehr Kranke. <p>In meiner Familie sind alle gesund?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Ja. <input type="radio"/> Nein. 	<p>Schreibe ganz schnell – ohne lang nachzudenken – auf, welche acht Krankheiten du kennst:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p> <p>6. _____</p> <p>7. _____</p> <p>8. _____</p>	<p>Ich leide mit, wenn andere krank sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Manchmal. <input type="radio"/> Noch nie. <input type="radio"/> Oft. <input type="radio"/> Zu oft. <input type="radio"/> Immer.
<p>Welchen Stellenwert hat Gesundheit für dich?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Keine Ahnung. <input type="radio"/> Einen sehr hohen. <input type="radio"/> Ich mache mir nichts daraus. <input type="radio"/> Darüber denke ich nicht nach. <input type="radio"/> Ich bin einfach gesund. 	<p>Das Nachdenken über Gesundheit ist nur für ältere Menschen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Das ist Blödsinn. <input type="radio"/> Das stimmt. <input type="radio"/> Das geht jeden Menschen etwas an. <input type="radio"/> Wenn man krank ist, stellt sich diese Frage gar nicht – man ist eben Betroffener. 	<p>Ob man gesund ist oder nicht, hängt auch von dem betreffenden Menschen selber ab:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Manchmal. <input type="radio"/> Immer. <input type="radio"/> Nie. <input type="radio"/> Keine Ahnung.

Anhang 2: Zitate

„Gesundheit ist die wichtigste Nebensache der Welt.“

(Gerhard Kocher, "Vorsicht, Medizin!")

„Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

(Arthur Schopenhauer)

„Anstrengungen machen gesund und stark.“ *(Martin Luther, Tischreden)*

„Auch das Denken schadet bisweilen der Gesundheit.“ *(Aristoteles)*

„Das Gefühl von Gesundheit erwirbt man sich nur durch Krankheit.“

(Georg Christoph Lichtenberg)

„Die Krankenhäuser sind voll, die Leute fressen Pillen wie noch nie, operiert wird mehr denn je – die Gesundheit macht Fortschritte!“ *(Gerhard Kocher, „Vorsicht, Medizin!“)*

„Die meisten Menschen sterben an ihren Medikamenten und nicht an ihren Krankheiten.“ *(Jean Molière)*

Kurzdefinitionen von Gesundheit

Nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO) 1946:

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“

Nach dem Medizinsoziologen T. Parson:

„Gesundheit ist ein Zustand optimaler Leistungsfähigkeit eines Individuums, für die wirksame Erfüllung der Rollen und Aufgaben für die es sozialisiert (Sozialisation = Einordnungsprozess in die Gesellschaft, Normen- und Werteübernahme) worden ist.“

Nach dem bmb & f (Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Technologie) 1997:

„Gesundheit wird als mehrdimensionales Phänomen (seltsames, ungewöhnliches Ereignis) verstanden und reicht über den „Zustand der Abwesenheit von Krankheit“ hinaus.“

Gesundheit ist mehr, als die Abwesenheit von Krankheit!

Anhang 3: Der zerbrochene Spiegel



Foto: Mylène Wildemann

Anhang 4: Gesundheits-Check

Ich leide an einer körperlichen Krankheit.

- Ja. (5 Pkt.)
- Nein. (10 Pkt.)

Ich war schon oft körperlich krank.

- Ja. (5 Pkt.)
- Nein. (10 Pkt.)

Ich bin oft traurig und weiß manchmal gar nicht, warum.

- Ja. (5 Pkt.)
- Nein. (10 Pkt.)

Ich denke, dass mich meine Freunde oft richtig „runterziehen“.

- Ja. (5 Pkt.)
- Nein. (10 Pkt.)

Ich finde Körperpflege und Hygiene wichtig.

- Ja. (10 Pkt.)
- Nein. (5 Pkt.)

Ich fühle mich gesund.

- Ja. (10 Pkt.)
- Nein. (5 Pkt.)

Ich bin oft für andere da, wenn sie jemanden zum Reden brauchen.

- Ja. (10 Pkt.)
- Nein. (5 Pkt.)

Meine Umgebung tut mir nicht gut.

- Ja. (5 Pkt.)
- Nein. (10 Pkt.)

Ich finde: Arbeiten oder sich anstrengen ist gesund.

- Ja. (10 Pkt.)
- Nein. (5 Pkt.)

Ich denke, dass man nur etwas bedeutet, wenn man hübsch ist.

- Ja. (5 Pkt.)
- Nein. (10 Pkt.)

Ich mache mir oft Sorgen.

- Ja. (5 Pkt.)
- Nein. (10 Pkt.)

Ich weiß, was mir im Leben wichtig ist.

- Ja. (10 Pkt.)
- Nein. (5 Pkt.)

Auswertung: Zähle deine Punkte (Höchstpunktzahl 120). Je mehr, desto besser ist dein aktueller Gesundheitszustand – körperlich, seelisch, sozial. Schau dir vor allem die Aussagen an, bei denen du nur 5 Punkte bekommen hast. Was könntest du tun, damit es dir in diesem