

## Wellbeing

Wellbeing - Empowerment durch Körperwissen

<b>Programm / Ausschreibung</b>	IWI 24/26, IWI 24/26, Impact Innovation Ausschreibung 2024	<b>Status</b>	abgeschlossen
<b>Projektstart</b>	25.01.2024	<b>Projektende</b>	15.03.2025
<b>Zeitraum</b>	2024 - 2025	<b>Projektlaufzeit</b>	15 Monate
<b>Keywords</b>			

### Projektbeschreibung

In unserer täglichen Arbeit erfahren wir tagtäglich, dass Kinder und Jugendliche überfordert sind mit den täglichen Aufgaben sind. Dies fängt bei den Anrufen bei der Notrufnummer Rat auf Draht an, wo Probleme und Note geschildert werden und führt zu betreuten Kinder und Jugendlichen.

Deshalb haben wir uns die Frage gestellt "Wie, können Kinder und Jugendliche im Alltag besser im Alltag unterstützt werden?".

Daraus entstand die Idee des Projekts "Wellbeing - Empowerment durch Körperwissen". SOS Kinderdorf hat das Problem erkannt, dass Kinder nicht wissen wie sie mit den Herausforderungen des Alltags umgehen können. Deshalb wollen wir ein niederschwelliges Angebot für Grundschulen entwickeln um die Resilienz von Kindern und Jugendlichen zu stärken!

### Endberichtkurzfassung

Unser Projekt „Wellbeing – Empowerment durch Körperwissen“, initiiert SOS Kinderdorf, hatte das Ziel, das Wohlbefinden von Schüler\*innen und Lehrer\*innen zu fördern und ihnen Werkzeuge zur Resilienz und Selbstregulation an die Hand zu geben. Durch die Adaption der Methode „Zapchen Somatics“ für den Schulkontext wurden spielerische Übungen entwickelt, die einfach in den Alltag von Grundschulen integriert werden können. Die bisherigen Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitung zeigen deutliche Erfolge und wertvolle Erkenntnisse. Das Projekt wurde von uns gestartet, da wir in unserem Alltag in Zusammenarbeit mit Kindern und Jugendlichen oft Ohnmacht berichtet und erlebt wird.

Ergebnisse bei den Lehrer\*innen

Die teilnehmenden Lehrer\*innen berichteten von einer spürbaren Entlastung durch die Übungen und Fortbildungen. Die Methode half ihnen, besser mit den Belastungen des Schulalltags umzugehen und ihre eigene Resilienz zu stärken. Insbesondere die Selbsterfahrung in den Seminaren wurde als bereichernd beschrieben. Viele Lehrkräfte gaben an, die Übungen auch nach Projektende weiterführen zu wollen. Die wissenschaftliche Auswertung zeigte außerdem, dass die meisten Lehrpersonen überdurchschnittliche Fähigkeiten zur Selbstberuhigung aufwiesen, was durch die Teilnahme am Projekt weiter gefördert wurde. Erste Rückmeldungen deuten darauf hin, dass das Projekt auch das Risiko von Burnout mindern könnte.

## Ergebnisse bei den Schüler\*innen

Die Kinder reagierten sehr positiv auf die Übungen. Viele von ihnen berichteten, dass sie sich nach den Übungen entspannter, glücklicher und energiegeladener fühlten. Besonders beliebt waren Übungen wie „Stampfen“, „Schaukeln“ und „Pferderennen“, die spielerisch und leicht umzusetzen sind. Beobachtungen zeigten, dass Kinder nach den Übungen oft offener und aktiver wirkten. Auch die Fähigkeit, Gefühle wahrzunehmen und zu artikulieren, wurde durch den Einsatz von Gefühlskarten und Kurzinterviews gefördert. Einige Kinder integrierten die Übungen sogar eigeninitiativ in ihren Alltag, was auf eine hohe Akzeptanz und Wirksamkeit hinweist.

## Umsetzung und Materialien

Die im Projekt entwickelten Materialien, wie Symbolkarten, ein Booklet und das Symboltier „Willie Wombat“, wurden von Lehrer\*innen und Schüler\*innen als praxisnah und kindgerecht bewertet. Diese Hilfsmittel erleichterten die Integration der Übungen in den Unterrichtsalltag und unterstützten die spielerische Anwendung. Auch die ergänzenden Audiodateien, die Fantasiereisen und Geschichten enthielten, wurden positiv aufgenommen. Rückmeldungen aus der Praxis zeigten jedoch, dass einige Materialien, wie die Audioaufnahme „Die Taschendrachen“, angepasst werden mussten, um für alle Kinder, insbesondere jene mit nichtdeutscher Muttersprache, besser verständlich zu sein.

## Herausforderungen und Anpassungen

Im Verlauf des Projekts wurden einige Herausforderungen sichtbar. So zeigte sich, dass Online-Formate für Lehrerinnen weniger geeignet sind als Präsenzveranstaltungen. Die Rückmeldungen der Teilnehmerinnen führten zu einer stärkeren Fokussierung auf interaktive, persönliche Seminare. Zudem wurde festgestellt, dass die Bedürfnisse der Kinder und Klassen sehr heterogen sind, was eine flexible Anpassung der Übungen erforderte. Diese iterative Weiterentwicklung war ein zentraler Bestandteil des Projekts und trug maßgeblich zu dessen Erfolg bei.

## Fazit und Ausblick

Das Projekt „Wellbeing – Empowerment durch Körperwissen“ zeigt, wie wichtig es ist, Kinder und Lehrerinnen gleichermaßen in den Fokus zu nehmen, um langfristig Wohlbefinden und Resilienz zu fördern. Die positive Resonanz und die ersten Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitung verdeutlichen das Potenzial der Methode. Langfristig könnte das Projekt dazu beitragen, präventive Maßnahmen zur Förderung psychischer Gesundheit in Schulen systematisch zu verankern. Mit der weiteren wissenschaftlichen Auswertung und der geplanten Verbreitung in Fortbildungskatalogen der Pädagogischen Hochschulen wird „Wellbeing“ einen wichtigen Beitrag zur gesunden Entwicklung von Kindern und einer stärkeren Unterstützung von Lehrerinnen leisten.

## Projektpartner

- SOS-Kinderdorf