



AKUPUNKTUR

3/2021

Auch online lesen unter www.akupunktur-patienten.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

immer mehr Kinder und Erwachsene verbringen wesentliche Teile ihrer Lebenszeit vor dem Computer. Die aktuelle Situation hat diesen Prozess noch beschleunigt. Homeschooling und Homeoffice scheinen für Verantwortliche in Politik und Gesellschaft alternativlos zu sein. Die sich daraus ergebenden Gesundheitsprobleme sind allen Beteiligten bewusst: Das Sehen wird rasant schlechter, die Stimmung wird gereizter, der Nacken, Rücken und die Schultern schmerzen ständig und die Freude an Bewegung und Begegnung sinkt. Wenn dann auch noch der Arbeitsplatz nur notdürftig eingerichtet ist, verstärken sich einige Probleme erheblich. Doch was kann ich tun? Womit können wir dem drohenden Gesundheitschaden entgegentreten? Dieser Frage wollen wir in diesem Heft nachgehen!



© Fabio Príncipe - stock.adobe.com

Editorial Impressum	S. 2
Homeschooling fordert heraus!	S. 3
Übungen für entspanntes Lernen	S. 4
Kinder- und Jugendhilfe in Zeiten der Corona-Krise	S. 6
Homeschooling in besonderen Familiensituationen	S. 7
Vorschau	S. 8

Homeschooling & Homeoffice | Was es zu beachten gilt!

Fast alle Schüler in Deutschland durften inzwischen die Erfahrung mit „Homeschooling“ machen. Die anfängliche Euphorie „endlich“ nicht mehr jeden Tag die Schulbank drücken zu müssen, wandelte sich allerdings schnell in eine Sehnsucht nach der Schule. Dabei war es weniger die Schulbank als der Klassenverband und die Sozialkontakte, die diese Sehnsucht begründeten. Die heute vorherrschende Kleinfamilie macht Außenkontakte erforderlich. Die Möglichkeit sich in einer Gruppe zurechtzufinden und sein Handeln mit seinen Auswirkungen auf andere zu reflektieren, gelingt halt deutlich besser in der Live-Begegnungssituation. Das haben auch Schüler schnell erkannt, die ansonsten den digitalen Medien sehr aufgeschlossen begegnen und zeitlich ohnehin schon intensiv Sozial-Media genutzt haben. Dies zeigt auch die Tatsache, dass der Anteil Jugendlicher, die psychologische Hilfe zur Lebensbewältigung in Anspruch nehmen müssen, im vergangenen Jahr drastisch gestiegen ist. Eine weitere Sehnsucht galt aber auch schon bald der Live-Interaktion der Schüler untereinander und der Schüler-Lehrer-Beziehung. Schnell wurde klar: Experimente selbst durchführen zu können, direkte Nachfragen zu ermöglichen, Non-verbale Zustimmung oder Ablehnung des Lehrers oder

der Klassengruppe zu erfahren, sind für die Zufriedenheit des Lernenden ebenso erforderlich, wie die reine Sachvermittlung.

In diesem Heft wollen wir Ihnen Hilfen an die Hand geben, die Ihnen einen guten Umgang mit dem Thema Homeschooling/Homeoffice ermöglichen. Dabei sind oft Nicht-medikamentöse Therapieverfahren wie Akupressur und Entspannungsübungen auch schon für den Laien anwendbar.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe



Ihr Dr. Bernd Ramme



Dr. Bernd Ramme
1. Vorsitzender der DAA e. V.,
Waren (Müritz)

E-Mail: ramme@doktor-ramme.de

Wichtiger Hinweis:

Die Artikel in diesem Heft enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen. Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir darauf, konsequent die männliche und weibliche Formulierung zu verwenden. Das bedeutet nicht, dass wir ein bestimmtes Geschlecht bevorzugen.

Die Patientenzeitschrift Akupunktur wird herausgegeben und verlegt von der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V., München.

Verantwortlicher im Sinne des Presserechts (v.i.S.d.P.):
Dr. Bernd Ramme, 1. Vorsitzender der DAA e.V.

Redaktion, Bild und Text:
Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.
Lerchenfeldstraße 20, 80538 München

Produktion:
Schmidt Media Design, Plumserjochstraße 7, 81825 München
www.schmidtmedia.com

Erscheinungsweise: Quartalsweise

Copyright: Jeder Patient, jede Patientin kann für private Zwecke die Onlinezeitschrift unter www.akupunktur-patienten.de lesen, ausdrucken, herunterladen und auch vervielfältigen. Für gewerbliche Zwecke gelten die

Bestimmungen des Urheberrechts, insbesondere ist die vorherige Zustimmung der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V. notwendig.

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann von der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V. keine Gewähr übernommen werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in dieser Zeitschrift abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Autoren und Herausgeberin appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten der Herausgeberin mitzuteilen.

Die Artikel in diesem Heft enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen.

Homeschooling fordert heraus!

Die Situation für das Homeschooling ist individuell sehr unterschiedlich. In Familien mit einem hohen Bildungsbewusstsein und guten räumlichen und finanziellen Ressourcen ist der Lernarbeitsplatz sicherlich deutlich besser den Bedürfnissen dieser Ausnahmesituation anpassbar.

Aber auch unter idealen Bedingungen und guter schulischer Vorgaben zum Homeschooling sind doch bestimmte Gesundheitsstörungen nahezu vorprogrammiert, die sich aus den langen Monitorzeiten ergeben. In einer österreichischen Studie wurde festgestellt, dass die Schüler sich im zweiten Lockdown durchschnittlich 7,1 Stunden pro Tag mit schulbezogenen Aktivitäten befassen, während es im ersten Lockdown nur durchschnittlich 5,0 Stunden pro Tag waren. Dabei ist zu berücksichtigen, dass die Monitorzeiten der „modernen Freizeitgestaltung“ einiger Kinder und Jugendlichen sich jetzt zu den schulisch verordneten Zeiten addieren. Nur eine von Eltern gut begleitete und reflektierte Homeschooling-Situation wird hier Abhilfe schaffen.

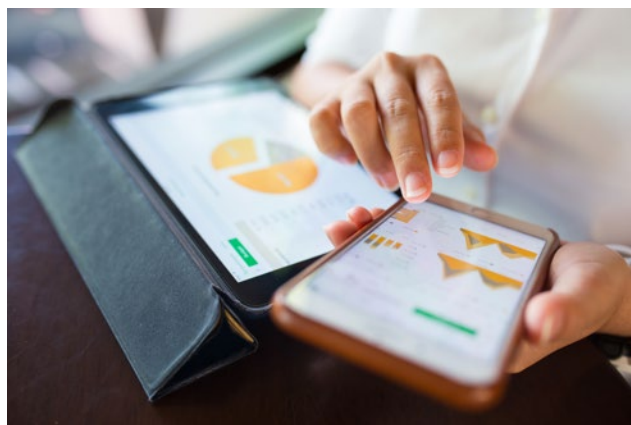
Doch welche Beschwerden äußern Schüler gehäuft in dieser Situation? Sowohl Befragungen von Schülern in der Mittelstufe als auch Untersuchungen an Studenten zeigen wiederkehrende Probleme. Nach einer im Mai 2021 veröffentlichten australischen Studie an 2884 Studenten benannte ein Drittel der Hochschulstudenten einen erhöhten Stresslevel nach einem Semester Homeschooling und einem Jahr „social distancing“. Dabei zeigten mittels Stressskala untersuchte Studenten in 11 von 100 Fällen nur leichten Stress, in 52 von 100 mäßigen und in 37 von 100 Fällen starken Stress. Der Anteil männlicher Studenten war in der Gruppe mit niedrigem Stresslevel und der Anteil weiblicher Studenten in der Gruppe mit hohem Stresslevel deutlich erhöht.

Neben dem Stresslevel zeigen viele Schüler allerdings auch eine Häufung von Sehproblemen, Kopfschmerzen, Konzentrations- und Denkstörungen. Die Schüler fühlen sich erschöpft und ausgelaugt, reagieren häufiger gereizt und unzufrieden. Der Leistungsdruck wird durch die Isolation und die oft rudimentäre schülerindividuelle Begleitung durch den Lehrer noch stärker erlebt als im Präsenzunterricht. Viele entwickeln Versagensängste, da sie ihren Lernstand nicht mehr so gut einschätzen können. Einige Schüler brechen aufgrund des negativen Erlebens auch ihren schulischen Einsatz komplett ab und enden als Schulverweigerer und Schulabbrecher.

Wie können Eltern, Lehrer und letztendlich auch die Schüler dem entgegenwirken? Die regelmäßige Reflexion der Arbeitssituation und der Arbeitsbedingungen, ein klares Zeitmanagement mit Orientierung am regulären Stundenplan und klar definierte „Erholungszeiten“ mit Bewegung an der

frischen Luft können schon viele der Probleme minimieren. Außerdem gibt es aus der angewandten Kinesiologie (z. B. BrainGym) und der energetischen Arbeit aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bewährte Hilfen, die zur Selbsthilfe und Prophylaxe geeignet sind. Sicherlich benötigt ist die pädagogische Hand des Lehrers und die motivierende Haltung der Eltern, um den Schülern diese Optionen näher zu bringen. Schon rasch wird der Schüler allerdings erkennen, dass sich seine Denkfähigkeit verbessert, die geforderten Leistungen schneller und einfacher zu erbringen sind und die eventuell schon bestehenden Beschwerden wie Kopf-, Rücken-, Nacken-Schulerschmerzen und Sehstörungen sich wieder ohne jeglichen Medikamenteneinsatz legen. Auf diese Weise verbessert sich in der Regel auch die Stimmung. Die Schüler sind zufriedener mit sich selbst, zeigen weniger Ängste und nehmen die Ausnahmesituation „Homeschooling“ deutlich gelassener hin.

Im Folgenden sei eine Reihe von Übungen beschrieben, die aus der Edu-Kinästhetik und der Energielehre der Chinesischen Medizin und der klassischen Medizin heraus entwickelt wurden und sich als hilfreich erwiesen haben. Die Übungen sind eingeteilt in drei Gruppen. Die ersten vier Übungen lösen die durch den Monitorarbeitsplatz bedingten Verspannungen im Schulter-Nackebereich, reaktivieren die volle Atemkapazität und verbessern die Gehirnaktivitäten durch bessere Durchblutung. Dabei schaffen sie eine gute entspannte und zentrierte Haltung. Die zweite Gruppe von Übungen hat neben der körperlich-sportlichen Komponente von Dehnung und Entspannung auch eine energetische Wirkung, da sie Energiepunkte der Akupunkturlehre verwendet und damit für einen Ausgleich des vegetativen Nervensystems und der Reduktion des Stresslevels sorgt. Die dritte und letzte Gruppe widmet sich der Sehkraft. Sie entspannt die Augen- und Gesichtsmuskeln, entlastet das Gewebe der Augenhöhle und sorgt somit für besseres Sehen. Selbstver-



© chajamp - stock.adobe.com

Abb. 1: Gesamte Monitorzeiten von Freizeit und Beruf beachten!



Abb. 2: Feste Zeiten für Akupressur und Entspannungsübungen erhalten die Arbeitseffektivität.

ständig können Erwachsene im Homeoffice diese Übungen ebenfalls für sich nutzen.

Die Häufigkeit der Anwendung richtet sich ein Stück weit nach dem Alter des Schülers und seiner Konstitution. Es gibt Kinder mit einer tiefenentspannten Grundhaltung und ande-

re mit einer schon erhöhten Vorspannung. Bei älteren Schülern (9. bis 13. Klasse) sollte alle 90 Minuten spätestens eine Arbeitspause eingelegt werden. Bei jüngeren Schülern (3. bis 8. Klasse) sogar alle 45 Minuten oder bei den Jüngsten (1. – 2. Klasse) sogar 30 Minuten. Nicht immer müssen alle drei Gruppen durchgearbeitet werden. Schnell werden die Schüler merken, welche der drei Gruppen in welcher Situation zu ihnen passt und ihnen weiterhilft. In der Regel sind mit einer Pause von 5 Minuten die (Teil-)Übungen durchführbar. Selbstverständlich benötigen die Schüler zu Anfang mehr Zeit für das Erlernen. Aber bereits nach wenigen Durchläufen werden die Übungen flüssiger und der Zeitbedarf sinkt drastisch.

Dr. Bernd Ramme

Präsident der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e. V.
Clara-Zetkin-Str. 21
17192 Waren

Übungen für entspanntes Lernen

Die Einteilung in drei Gruppen verbessert die Übersicht und ermöglicht eine sinnvolle Auswahl, wenn wenig Zeit zur Verfügung steht. Außerdem können die Übungen in kleineren Einheiten einstudiert werden. Zweite und dritte Gruppe werden in der nächsten Ausgabe veröffentlicht. Alle Übungen können im Sitzen oder Stehen auf der Stelle durchgeführt werden.

Die erste Gruppe: Vier Übungen für Schulter-Nacken, Atmung und Gehirnaktivität

Bauchatmung aktivieren

Langes Sitzen und konzentriertes Arbeiten führen oft zu einer abgeflachten Atmung und fehlender Aktivität des Zwerchfells. Eine flache Atmung ohne Zwerchfelleinsatz wirkt sich negativ auf die Herzaktivität, die Lungendurchblutung und damit die Sauerstoffversorgung von Gehirn und Körpergewebe aus.



Abb. 1: Bauchatmung aktivieren und Flachatmung beseitigen.

Die Übung im Stehen durchführen. Die Hände werden übereinander auf den Unterbauch gelegt und sollen sich während der Übung bei der Einatmung heben und bei der Ausatmung senken. Augen schließen und mit vielen kurzen Ausatemstößen die Lunge zum Einstieg in die Übung entleeren. Nun langsam einatmen, die Luft anhalten und wieder ausatmen. Bei jeder dieser drei Etappen langsam bis drei, vier oder sogar fünf zählen. Die Zählhilfe soll nur am Anfang zum Erlernen eines Atemrhythmus dienen. Im Idealfall findet Atmung autonom statt und braucht nicht unsere Konzentration. Ein Nebeneffekt dieser Übung ist eine verbesserte Lesefähigkeit und Sprechstimme.

Rollender Nacken

Oft kommt es durch falsche Position von Unterarm und Tastatur zu einer Verspannung der Schulter-Nackensmuskulatur. Da leider der Tastaturanwendung in Schulen üblicherweise nicht ein professionelles Schreibmaschinentraining vorausgeht, kommt es zu Fehlhaltung am Arbeitsplatz. Korrekte Haltung an der Tastatur ist in den seltensten Fällen zu sehen. Im Idealfall sollte der Schultergürtel ohne Anspannung sein, wenn die Finger über die Tastatur fegen. Legen Sie Ihrem Kind mal die Hände auf die Schulterhöhe und schauen Sie was passiert, wenn es die Hände auf die Tastatur legt. In der Regel spannt sich der Muskel (M. trapezius) an. Dabei reicht schon eine minimale Anspannung, die dann dauerhaft gehalten werden muss. Diese Daueranspannung hat ihren



Abb. 2: Rollender Nacken löst Verspannungen

Preis: Kopfschmerzen, Schwindel und geistige Müdigkeit können durch so entstandene „Nackenblockaden“ ausgelöst werden.

Der Schüler schaut zunächst bodenwärts und rollt den Kopf bedächtig von links nach rechts ohne die Atmung zu vergessen. Das Kinn übersteigt nicht das seitliche Ende des Schlüsselbeins (ca. 45° Grad). Auch wenn das Rollen anfänglich nur mit wenigen Graden möglich ist, verbessert sich in der Regel das Ausmaß mit häufigerer Anwendung der Übung. Im nächsten Schritt schaut der Schüler himmelwärts, öffnet den Mund und sollte so noch frei den Speichel schlucken können. Jetzt die Übung wie oben weiterführen.

Worauf zu achten ist: Den Kopf nicht rundherum rollen lassen. Die Übung kann zunächst mit angezogenen Schultern und dann mit schlaff hängenden Schultern durchgeführt werden. Das Rollen sollte nicht über einen eventuell auftretenden Schmerzpunkt hinausgehen, sehr wohl aber sollte der Schüler am Schmerzpunkt den Kopf einen Moment halten (ca. 3 Sekunden) und in die Spannung hineinspüren.

Horizontal wie eine Eule

Diese Übung ergänzt die vorausgehende und verbessert zusätzlich die Koordination von Händen und Augen (Integrati-



on von Hören, Sehen und Bewegung) und fördert die Merkfähigkeit.

Der Schüler schaut bei der Übung zunächst geradeaus, schließt die Augen (blinzeln erlaubt!)

Abb. 3: Kopfdrehen wie eine Eule

und bewegt dann den Kopf sachte von links nach rechts und bleibt dabei mit dem Kinn auf einer horizontalen Linie. Dabei bewegt sich der Kopf mit jeder Rechts-Links-Bewegung immer ein Stückchen weiter in die Endposition. Zum Schluss wieder Geradeausblick, dann den Kopf bei langer Ausatmung nach vorne neigen, um die Nackenmuskulatur zu entspannen.

Worauf zu achten ist: Wilde Kopfschläge in die Links-Rechts-Position sind zu vermeiden. Sachte Bewegungen führen zum Erfolg.

Gähnen wie ein Löwe

Das Gähnen ist ein natürlicher Reflex. Es hilft die Hirndurchblutung zu verbessern, und entspannt Gesichts- und Kiefergelenkmuskulatur. Gerade wenn man sich „durchbeißen“ muss, kommt es zum Aufeinanderpressen der Zähne mit extremer Anspannung der Kiefergelenkmuskulatur. Dies kann für die Nackenspannung und die Zähne starke negative Folgen haben. In der Edu-Kinästhetik wird dieser Übung eine Wirkung auf die Formatio retikulares (Teil des Stammhirns) zugeschrieben. Aus der Ohrakupunktur nach Bahr/Nogier wissen wir, dass dieser Bereich durch Störherde so beeinträchtigt sein kann, dass verschiedenste chronische Krankheitsbilder auftreten können.

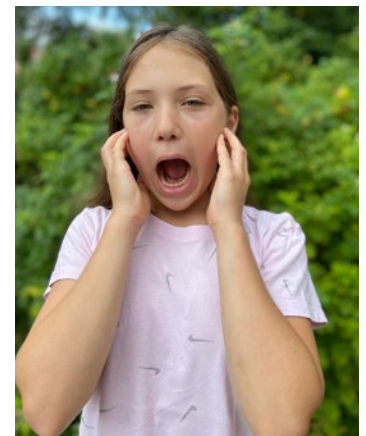


Abb. 4: Gähnen schickt sich – als Gesundheitsprophylaxe!

Gähnende Schüler sind somit nicht unhöflich, sondern betreiben Gesundheitsprophylaxe.

Der Schüler legt seine Fingerspitzen flach auf beide Kiefergelenke. Vorsichtiges Öffnen und Schließen der Zähne lässt die richtige Position finden. Jetzt den Kiefer locker nach unten fallen lassen und warten bis ein Gähnen kommt. Zur Unterstützung vielleicht an eine lange ermüdende Aufgabe denken.

Dr. Bernd Ramme

Präsident der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e. V.

Clara-Zetkin-Str. 21

17192 Waren

Kinder- und Jugendhilfe in Zeiten der Corona-Krise

Homeschooling – Erlebnisse aus Sicht der Jugendhilfe

Die Corona-Krise verschlimmert die soziale Schieflage in Deutschland. Dieses Fazit benennt nicht nur der Kinder- und Jugendhilfe-Monitors 2021. Eine Expertengruppe der Arbeitsgemeinschaft für Kinder- und Jugendhilfe – AGJ legte dazu einen Bericht am 11. Mai vor. Auch in der täglichen Arbeit in der Jugendhilfe kann ich dies seit Beginn der Einschränkungen im Jahr 2020 im Alltags- und vor allem im Bildungsgeschehen feststellen.

Meine tägliche Arbeit als Mitarbeiter in einem Beratungsdienst eines Wohlfahrtsverbandes umfasst die Erbringung von Leistungen nach dem SGB VIII, insbesondere von Hilfen zur Erziehung, welche im Hilfeplanverfahren nach § 36 SGB VIII mit den Betroffenen gemeinsam mit dem Jugendamt inhaltlich und zeitlich vereinbart werden.

Das Einzugsgebiet meiner Arbeit liegt im größten Landkreis Deutschlands, in der Mürzregion. Diese ist vor allem durch dünn besiedelte Landstriche mit wenigen Kleinstädten charakterisierbar. Im städtischen Bereich haben Schülerinnen und Schüler meist kurze Schulwege, im ländlichen dagegen häufig lange Anfahrtszeiten. Gerade Letztere erwiesen sich während der Einschränkungen durch die Corona-Maßnahmen als doppelt hinderlich. Soziale Kontakte, welche im regulären Schulalltag alleine durch das Zusammentreffen während des Schulgeschehens stattfanden, fielen durch Homeschooling weg. Alternativen konnten vor allem in Familien nicht angeboten werden, in denen Eltern über kein Auto verfügen oder selbst einer Tätigkeit nachgehen und so organisatorisch gar nicht in der Lage waren, die Bedürfnisse ihrer Kinder nach sozialen Kontakten zu berücksichtigen.

Ich möchte anhand meiner persönlichen Erfahrungen der letzten Monate beschreiben, welche praktischen Hilfen Familien im Homeschooling annehmen und positiv bewerten konnten. Dazu beschreibe ich an einem Beispiel nachfolgend die Vorgehensweise im Hilfeverlauf, der sachgemäß im Übrigen völlig andere Schwerpunkte hatte, da der Hilfebeginn vor den Einschränkungen durch die Maßnahmen lag. In einer Familie mit beiden Elternteilen und einem 15jährigen Sohn, welchen ich nachfolgend anonymisiert Max nenne, manifestierten sich zeitnah zum Beginn des Homeschooling vermehrt diffuse Ängste vor Corona. Diese lassen sich durch Angst vor Ansteckung, Angst vor Sanktionen bei Nichterfüllung der Maßnahmeauflagen und Angst vor sozialer Isolation grob umreißen. Der junge Mann besucht ein Förderzentrum. Dort hat er einen guten Kontakt zu seinen Mitschülern. Die mit dem Wegfall der Regelbeschulung bis dahin bestehenden Sozialkontakte wurden nur noch sehr eingeschränkt wahrgenommen. Einen Ersatz für den Life-

kontakt stellten digitale Medien nicht bereit. Tendenzen des sozialen Rückzugs und der Vereinsamung waren zu erkennen. Diese verstärkten sich durch die im Familiensystem vorhandenen Ängste der Eltern. Hier spielten Suchtmittelgebrauch und damit verbundene Angst um Kontrollverlust eine zusätzliche Rolle.

Während des Homeschooling wurden durch die Schule in regelmäßigen Abständen Aufgaben verteilt. Diese galt es innerhalb einer überschaubaren Zeitspanne zu erledigen, darunter Mathe-, Deutschaufgaben und verschiedene Projektaufgaben. Die methodisch-didaktische Unterstützung durch die Lehrkräfte entfiel im Homeschooling. So mussten sich Max und seine Eltern weitgehend selbst behelfen. Durch die Unterstützung des Helfers gelang es, gemeinsam einen strukturierten Workflow zum Arbeitspensum zu gestalten. Hier flossen alle notwendigen Punkte mit ein, darunter:

- Was muss gemacht werden?
- Was kann Max alleine, was traut er sich zu?
- Welcher Arbeitsaufwand wird für welche Aufgabe geschätzt?
- Wobei braucht Max Hilfe, um weiterzukommen?
- Von wem wünscht Max sich Hilfe und mit welchem Umfang?

Das Ziel der Vorbereitung war ein Plan, welcher allen Beteiligten am Homeschooling eine bestimmte Rolle und eine konkrete Aufgabe zuwies. Auf diesen Plan konnten sich Max und seine Eltern einlassen. Es wurde weiterhin festgelegt, bei Bedarf externe Hilfe durch den Helfer bzw. die Klassenlehrerin einzufordern.

Meine Grundannahme, dass Max als ein Schüler eines Förderzentrums trotz Veränderungen der Unterrichtsform Freude am Lernen hat, begründet sich auf Montessoris Pädagogik. Hier spielen Talente und Begabungen eine Rolle. Jedes Kind habe den Wunsch zu lernen, um am Leben teilzuhaben. Dabei stellt Montessori das Kind und seine Individualität in den Mittelpunkt.

Die Fragestellung lautete folglich für Eltern und Helfer, wie es am besten gelingen kann, Max mit seinen individuellen Stärken und Eigenschaften so zu begleiten, dass er im Lernen möglichst viel Eigenverantwortung übernehmen und damit das Ergebnis seiner Arbeit als Produkt seiner eigenen Ideen, kreativen Prozesse und damit verbundenen Entscheidungen und Anstrengungen für sich als gewinnbringend erleben kann.

Das detaillierte Vorgehen soll aus Platzgründen hier nicht dargestellt werden. Viel wichtiger erscheinen mir aus externer Sicht auf das Familiensystem im Nachhinein folgende



© New Africa - stock.adobe.com

Abb. 1: Frustration vermeiden! Dazu Stärken und Talente des Kindes nutzen.

Beobachtungen, welche ich auch in anderen Familienkonstellationen und Kontexten in der Homeschoolingzeit während der Coronapandemie wiederholen konnte.

Für Eltern und Kinder kann Homeschooling durchaus einen Gewinn darstellen, wenn die Beantwortung folgender Fragen gelingt:

- Welchen Wissensstand hat mein Kind?
- Welche Methoden zur Erschließung von Wissen kann es anwenden?
- Welche Stärken und Talente können meinem Kind beim Lernen helfen?
- Welche Kooperationen kann mein Kind eingehen?
- Wie ist das Lerntempo meines Kindes?
- Kann ich beobachten, was Lernerfolg mit meinem Kind macht?
- Welches Gefühl entsteht in mir, wenn ich spüre, dass ich beim Lernen meines Kindes einen wichtigen Platz einnehmen kann?
- Welches Gefühl entsteht in mir, wenn mir mein Kind zutraut, ihm beim Lernen helfen zu können?
- Was klappt beim Lernen zu Hause besser/schlechter und wie können wir das nutzen?
- Wie erlebe ich die Beziehung Eltern-Kind?

- Wie fühlt es sich an, beim Lernen eigener Chef bzw. eigene Chefin zu sein?
- Wie fühlt sich das an, zwar ohne den Halt der Gruppe im Klassenverband, dafür aber auch ohne dessen Bewertung meine eigenen Ergebnisse zu haben?

Zum Schluss bleibt jedoch die Feststellung, dass auf Elternseite ein motivierter Umgang mit dem Thema Homeschooling notwendig ist. Schnell können durch unterschiedliche Herangehensweisen, technische Ausstattungen und Motivationen große Unterschiede im Bildungsstand von Schülerinnen und Schülern entstehen und Bildungsgerechtigkeit ist somit nicht mehr gesichert. Dies ist durch Digitalisierung allein nicht kompensierbar.

Markus Tammer
Dipl. Sozialpädagoge/-arbeiter(FH)
Schillerstraße 16
17192 Waren

Vorschau auf Ausgabe 4/2021



© Jenny Sturm - stock.adobe.com

Hauptthema:

Lange leben – mit Qualität, ohne Qual

Man muss erst krank sein, bevor man anfängt, an seine Gesundheit zu denken.

Um ein selbstbestimmtes und aktives Leben bis ins höhere Alter hinein zu ermöglichen, sollte man viel mehr Menschen - gerade auch die noch Gesunden - dafür sensibilisieren, was sie tun können, um gar nicht erst krank zu werden, und das aus ganzheitlicher Sicht. Ein Thema, um das sich die Schulmedizin bislang noch kaum kümmert.

Weitere Patientenfür Informationen

In Deutschland:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.
 Lerchenfeldstraße 20
 80538 München
 Tel.: 089/8145252
 Fax: 089/82000929
 kontakt@akupunktur.de
 www.akupunktur.de

In Österreich:

Österreichische Gesellschaft für Kontrollierte
 Akupunktur und Traditionelle Chinesische
 Medizin (OGKA),
 Glacisstraße 7, A-8010 Graz
 Tel.: ++43 (0)316/37 40-50, Fax: -5055,
 office@ogka.at
 www.ogka.at

In der Schweiz:

Schweizerische Ärztesgesellschaft für Aku-
 punktur, Chinesische Medizin und Aurikulome-
 dizin, SACAM
 Postfach 2003, CH-8021 Zürich,
 Tel.: ++41 (0)844/200 200,
 Fax: ++41 (0)31/332 41 12
 info@sacam.ch, www.sacam.ch