

	Seite
<i>Kommentar:</i> Mechthild Ziegler	2
<i>Martina Ziegler:</i> Editorial	3
Thema: GESUND AUFWACHSEN, GESUND LEBEN	
<i>Martina Ziegler:</i> Was bedeutet „Gesundheit“?	4
<i>Konstanze Augst, Annette Moser, SBBZ Luise von Baden:</i> Ich will aber (nicht)! – Kindliche Entwicklung und Verhaltensbesonderheiten im Kontext der sogenannten „Bedürfnisorientierten Erziehung“	6
<i>Martina Ziegler:</i> Mentalisierungsfähigkeit als wichtiger Teil der (analytischen) Psychotherapie	12
Seite für junge Leute	
Unser Kurs-Wochenende zur gesunden Ernährung	16
<i>Martin Schlonsok:</i> Die „Pizzapecker“ aus Besigheim zeigen, wie Klimaschutz schmeckt	18
Therapeutische Begleitung	
<i>Martina Ziegler:</i> Die Rolle der Eltern in einer Psychotherapie	20
Bundesverband	24
Bücher	26
Landesverbände	28
Impressum	31

Thema der
LERNEN FÖRDERN-Ausgabe 4/2026:

Freizeit und Beziehungen

Liebe Leserinnen und Leser!

Wann fühlen wir uns richtig gesund? Irgendetwas ist ja eigentlich immer – dennoch würden wir vermutlich nicht immer sagen, wir sind krank. So wie wir auf die Frage „Wie geht's?“ selten mit „Total super.“ oder „Richtig schlecht.“ antworten, sondern irgendetwas dazwischen: „Es geht.“, „So weit ganz gut.“, „Passt schon.“, „Ganz O.K.“, ... Diese Überlegungen zeigen: Gesundheit ist kein „Entweder-oder“, sondern bewegt sich in einem Kontinuum, es gibt fließende Übergänge. Das liegt sicherlich daran, dass sehr viele, sehr unterschiedliche Aspekte zu dem gehören, was „Gesundheit“ ausmacht, mehr dazu ab S. 4

Darauf gehen auch die sehr unterschiedlichen weiteren Beiträge in diesem Heft ein. Neben den „medizinischen“ und „biologischen“ Aspekten, an die wir sicher zuerst denken, wird immer deutlicher, dass psychische Faktoren eine wichtige Rolle spielen. Unser psychisches Wohlbefinden bestimmt mit, wie wir uns fühlen – auch das können wir lernen und behandeln lassen. Deshalb gehen wir auch in diesem Heft wieder auf den bedeutenden Beitrag zur mentalen Gesundheit ein, den eine Psychotherapie leisten kann. So ist einerseits die „Mentalisierungsfähigkeit“ wichtig, gerade für Kinder mit Entwicklungsverzögerungen und junge Erwachsene mit Lernbehinderungen, mehr dazu ab S. 12

Ebenso entscheidend ist die Rolle der Eltern in Begleitung einer Psychotherapie, S. 20

Damit es uns gut geht, muss es unserer Psyche und unserem Körper gut gehen. Nicht nur Krankheitserreger, Infektionen, physische wie psychische Verletzungen schaden unserer Gesundheit, sondern auch mangelnde Bewegung und eine schlechte Ernährung (was übrigens auch auf unsere Psyche schlägt – schließlich ist alles miteinander verbunden). Erfahren Sie, wie sich junge Leute bei einem Wochenendkurs ganz konkret mit Fragen zur gesunden Ernährung beschäftigt haben, S. 16

Außerdem zeigen die Pizzapecker aus Besigheim, dass auch Klimaschutz gut schmecken kann – und gesund ist. Mit ihrer mit Solarstrom selbstgebackenen Pizza sorgen sie einerseits für eine bessere CO₂-Bilanz. Andererseits tragen sie damit dazu bei, dass sich ihre Mitschüler:innen mit frischen Lebensmitteln versorgen können, S. 18
Tipps und Ratgeber der Verbraucherzentrale NRW zur gesunden Ernährung (inklusive Klimaschutz) finden Sie anschließend auf S. 19

Neben körperlichen und psychischen Faktoren entscheiden schließlich auch soziale Faktoren, wie es uns geht und ob wir uns wohlfühlen können. Bereits Kinder machen die Erfahrung, dass ihnen der Umgang mit anderen (Kindern wie Erwachsenen) guttun kann – oder auch nicht. So gesehen ist auch ihre Sozialisation und damit Erziehung ein entscheidender Beitrag zu einem gesunden Leben. Hier stehen Eltern wie Erzieher:innen vor einer herausfordernden Aufgabe: Wie können wir Kinder so erziehen, dass es ihnen gut geht, dass sie sich wohlfühlen und damit auch gesund aufwachsen können? Welche Erziehungsstile dabei schaden können, obwohl sie gut gemeint sind, zeigen Konstanze Augst und Annette Moser vom SBBZ Luise von Baden in ihrem lesenswerten Beitrag zur sogenannten „Bedürfnisorientierten Erziehung“, ab S. 6

Auch Verbandsarbeit kann einen Beitrag dazu leisten, dass wir uns als Teil einer Gruppe fühlen, dass jemand da ist, der uns guttut und auch einmal zuhört, so wie bei LERNEN FÖRDERN-Veranstaltungen in Bund und Ländern, ab S. 24

Eine der nächsten Veranstaltungen ist übrigens unsere Bundesversammlung, S. 27

Bis dahin alles Gute!
Martina Ziegler