

Den Ritter habe ich selbst gemacht ...: Gesundheitsförderung als Anliegen der Werkerziehung

Gliederung

1. Einführung.....	1
2. Lebenssituation der Kinder im Grundschulalter: Gesundheitsrelevante Themen.....	2
3. Salutogenese als Rahmenkonzept.....	2
4. Bedeutung des handwerklichen Tuns.....	3
4.1. Verstehbarkeit.....	4
4.2. Handhabbarkeit/ Gestaltbarkeit.....	4
4.3. Bedeutsamkeit/ Sinnhaftigkeit.....	5
5. Umsetzung in die Unterrichtspraxis.....	5
5.1. Lehrperson.....	5
5.2. Werkgruppe.....	6
5.3. Prozess.....	6
a) Präparation.....	6
b) Inkubation.....	6
c) Illumination.....	6
d) Verifikation.....	6
5.4. Material und Werkzeug.....	7
6. Schlussbemerkung.....	7
7. Literaturverzeichnis.....	8

1. Einführung

Wer kennt Sie nicht, die Helden aus der eigenen Kindheit wie Feen, Zauberer, Piraten, Indianer oder eben auch Ritter. Sie zeichnen sich durch großen Mut und Kräfte aus und schaffen es, das Böse zu besiegen. Sie üben auf Kinder eine große Faszination und Anziehungskraft aus, da sie anpacken und etwas bedeutendes bewerkstelligen können. Die Frage ist, wo können Kinder im Alltag solche Heldentaten hervorbringen, welche einen bleibenden Wert haben?

Szenenwechsel: ein Blick in das Kinderzimmer meiner Söhne: Neben einer angefangenen Ritterburg liegt das Laserschwert der modernen Ritter aus der Kinosaga „Star Wars“. Dabei sind diese Gegenstände aus eigenem Antrieb entstanden, eine stetige Aufmunterung bedurfte es nicht. Ich behaupte, dass solche selbst entworfene Spielutensilien eine herausragende Bedeutung für eine gesunde kindliche Entwicklung haben und der Unterricht in technischen und textilen Werken viele Möglichkeiten dazu bieten kann. Natürlich sind diese Helden nur stellvertretende Ergebnisse von Werkprozessen, welche den Kindern und ihren Bedürfnissen einen angemessenen Raum einräumen.

Gegenstand dieses Referates wird es im Folgenden sein, wie der Werkunterricht in diesem Hintergrund gesundheitsfördernd sein kann. Dazu stelle ich zuerst kurz die Lebenssituation der Kinder in der Grundschule dar und erläutere in diesem Zusammenhang den Begriff der Gesundheitsförderung.

Anschließend werde ich auf wesentliche Aspekte der Salutogenese als Leitkonzept der

Gesundheitsförderung eingehen. Im Anschluss daran skizziere ich dann die Bedeutung der Hand und des handwerklichen Tuns bezüglich der Entstehung von Vorstellungen und Haltungen der Kinder. Schließlich werde ich ihnen einige Denkanstöße zur Praxis des Werkunterrichts geben.

2. Lebenssituation der Kinder im Grundschulalter: Gesundheitsrelevante Themen

An dieser Stelle möchte ich auf zwei Bereiche eingehen: die Familie und die Schule, da sich diese gegenseitig beeinflussen. Die familiäre Situation möchte ich hier nur am Rande streifen, da im Kontext dieser Veranstaltung die Schule im Vordergrund steht. Schlagwörter dazu sind Krankheit, Scheidung und Arbeitslosigkeit der Eltern oder der Umgang mit dem eigenen Migrationshintergrund. Die Auswirkungen dürfen dabei aber nicht unterschätzt werden! Im Gegensatz zum Kindergarten sieht sich das Kind in der Schule mit deutlich höheren Leistungsanforderungen konfrontiert. Es muss sich darin bewähren, den schulischen Anforderungen gerecht zu werden. Einige möchte ich hier kurz schildern: Es muss über längerer Zeit still sitzen können oder mit schulischen Erfolgen und Misserfolgen zurecht kommen. Es geht auch darum, die eigene Zeit sinnvoll zu nutzen und sich bewusst werden, dass mit den aktuellen Leistungen die Zukunftsplanungen beeinflusst werden.

Der Umgang mit diesen Anforderungen wird dabei das Selbstkonzept des Kindes, also die Vorstellung von sich selbst nachhaltig beeinflussen.

Auch in sozialer Hinsicht kommen auf das Schulkind vielfältige Herausforderungen zu. Es gilt, Beziehungen zu Gleichaltrigen aufzubauen und zu pflegen. Es muss seinen Platz in der Klassengemeinschaft finden. Zudem wird es notwendig sein, eine konstruktive Beziehung zu den Lehrern zu pflegen. Kurz gesagt geht es darum, sich im sozialen Umfeld zurechtzufinden und dabei die eigenen Stärken einzubringen.

Die oben genannten Bedingungen bedeuten für das Kind und seiner Familie Stresssituationen. Wenn zudem Ressourcen der Bewältigung fehlen, dann begünstigt dies problematische Verhalten oder Entwicklungen. Zu denken wären dabei an chronische Stressauswirkungen wie Ängste, Antriebslosigkeit, beeinträchtigte schulische Leistungen und Kopfschmerzen. Auch psychische Auffälligkeiten wie aggressives Verhalten und das ADHS – Syndrom werden dadurch begünstigt. Schnell entsteht dadurch eine sich verschlechternde Spirale.

Schließlich hat sich die Umwelt der Kinder in den letzten Jahren stark verändert. Die Wohnsituation ist allzu oft geprägt von Enge und Eintönigkeit. Darüber hinaus sind Kinder oft auf die Fahrleistungen der Erwachsenen angewiesen. Dies verhindert mehr und mehr eine selbst organisierte Freizeitgestaltung und reduziert bedeutende Erfahrungen aus erster Hand (Primärerfahrungen).

Wie könnte aber diesen Herausforderungen begegnet werden? Es geht darum, Kinder für diese Situationen zu wappnen und damit einen konstruktiven Umgang damit zu unterstützen.

Dem entsprechend versteht die WHO als Gesundheitsförderung, wenn Institutionen wie die Schule eine selbstbestimmte Lebensweise fördern und Kompetenzen zur Lebensbewältigung vermitteln. Dadurch werden Wohlbefinden und Lebensqualität des Kindes ermöglicht.¹

3. Salutogenese als Rahmenkonzept

Erstaunlicherweise gelingt es aber vielen Kindern, trotz hoher Anforderungen nicht krank zu werden. Sie schaffen es, mit widrigen Umständen zurechtzukommen. Die Salutogenese beschäftigt

¹vgl. Bundesministerium für Familien, Senioren Frauen und Jugend (2009): 13. Kinder- und Jugendbericht. Bericht über die Lebenssituation junger Menschen und die Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland. S. 53

sich deshalb mit Umständen und Bedingungen, die es Menschen ermöglichen, gesund zu bleiben. Dabei versteht der Begründer dieses Konzept, Aron Antonovsky, Gesundheit nicht als feste Größe, sondern als Zustand, der nie ganz erreicht wird. Wir alle bewegen uns mehr oder weniger in Richtung Krankheit oder Gesundheit. Er spricht dabei von einem Kontinuum.

Antonovsky geht davon aus, dass unterschiedlichste Stressoren wie Leistungsdruck oder die Scheidung der Eltern, im Kind einen Spannungszustand erzeugen.

Wird dieser Zustand positiv bewältigt, dann bewegen wir uns in Richtung Gesundheit. Dazu tragen Widerstandsressourcen aber auch das sogenannte Kohärenzgefühl (engl. Sense of Coherence auch SOC) bei. Dieses bildet dabei das Kernstück des Konzepts. Darunter wird die persönliche Lebenseinstellung verstanden, ein Maß für das Vertrauen, dass das eigene Leben mit seinen Anforderungen gelingen wird. Deutlich wird das Kohärenzgefühl im Umgang mit Stresssituationen. Je stärker das Kohärenzgefühl ist, desto eingehender setzt sich eine Person mit einer Aufgabe auseinander und sucht diese nach Ressourcen, welche eine Bewältigung ermöglichen.²

Näher betrachtet setzt sich dabei der SOC aus drei Komponenten zusammen: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit.

Es geht darum, dass die Anforderungen des Lebens verstanden werden und dass die Überzeugung reift, Probleme grundsätzlich handhaben zu können. Schließlich ist die Bedeutsamkeit als dritte Komponente wichtig. Darunter wird die Auffassung einer Person verstanden, dass das eigene Handeln Sinn macht und ein Mensch sich als bedeutsam erlebt. Antonovskys Konzept gelingt es dabei, andere Konstrukte einzubinden wie die Selbstwirksamkeit nach Bandura.

Antonovsky konnte zeigen, dass in der Kindheit das Kohärenzgefühl grundgelegt wird. Dies beginnt bereits mit der Bindung an die Eltern.

4. Bedeutung des handwerklichen Tuns

Wie unterstützt aber gerade Werken im Sinne der Salutogenese die Persönlichkeitsentwicklung? Wie beeinflussen Werkprozesse das Kohärenzgefühl und die Erschießung von Ressourcen? Dazu halte ich es für notwendig, die Hand als Erkenntnis- und Ausdrucksorgans des Hirns zu begreifen und wesentliche Prozesse darzustellen. Dann wird es darum gehen, auf einzelne Komponenten des Werkprozesses einzugehen.

Wilson³ geht davon aus, dass im Gehirn jedes Menschen ein über Generationen erworbenes Lernprogramm angelegt ist, in dem festgelegt ist, was es lernen soll. Die Neugierde und der Spieltrieb des Kindes sind seiner Ansicht nach Indizien dafür. Um Lernerfahrungen sammeln zu können, nutzt das Hirn als Inputkanal u.a. die Hände. Diese ermöglichen Wahrnehmungen, welche weiter neuronale Verknüpfungen im Hirn anregen. Als Folge sendet das Hirn komplexere Aufträge an die Hand zur Erkundung der Umwelt. Die Neugierde wird weiter entfacht.

Diese immer komplexer werdenden Lernerfahrungen prägen die Repräsentation der Welt im Gehirn des Menschen. Er entwickelt daraus Emotionen, Haltungen und Einstellungen zu sich selbst und zur Umwelt.

Von großer Bedeutung dabei ist eine Lebensumwelt mit vielen Erfahrungsquellen. Steht diese im Zusammenhang mit dem Alltag und den Bedürfnissen des Kindes, dann macht es für das Kind Sinn, aktiv zu werden. Daraus entstehen kreative Lösungsansätze⁴ und letztlich auch selbstständige

² vgl. Antonovsky, Aaron (Hg.) (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Hrsg. v. Alexa Franke: dgvt-Verlag, S. 184

³ vgl. Wilson, Frank (2001): Die Hand - Geniestreich der Evolution. Ihr Einfluss auf Gehirn und Kultur des Menschen. 3. Aufl. Stuttgart, 112f

⁴ Vgl. Flammer, August; Nakamura, Yuka (2002): An den Grenzen der Kontrolle. In: Jerusalem, Matthias (Hg.): Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen. Weinheim [u.a.]: Beltz (Zeitschrift

Lernfortschritte.

Etwas selbst mit den eigenen Händen zu erarbeiten verdeutlicht dem Kind auch, dass es etwas leisten kann. Der bewältigte Weg und das fertige Produkt sind der Beleg dafür.

Die Hand vermittelt dabei sehr beglückende Erfahrungen. Diese wecken weitere Neugierde und veranlassen das Kind, an einer Sache „dranzubleiben“, bis eine zufriedenstellende Lösung gefunden wurde. Das Kind engagiert sich, weil es seine Arbeit gut findet und weniger, weil es dafür belohnt wird oder der Beste in einer Gruppe sein will. Diese intrinsische Motivation veranlasst es, immer komplexere Problemstellungen anzupacken.

Von Bedeutung ist in diesem Zusammenhang auch, dass erworbene Fertigkeiten dem Kind „Nischen“ eröffnen, welche die eigene Lebensqualität verbessern helfen. Es kann auf ein handwerkliches Repertoire zurückgreifen und dadurch soziale Anerkennung finden. Diese Erfahrungen werden zum Antrieb für die Aneignung und Vertiefung weiterer Fertigkeiten. Diese „Nischen“ zeigen dem Kind auch, dass es seine Umwelt mit den eigenen Fähigkeiten mitgestalten kann. Es hinterlässt eine Spur. Aus diesem Grund sind auch schwer kranke Kinder im Krankenhaus bestrebt, etwas bleibendes zu hinterlassen.

Interessant ist dabei auch, dass immer beiden Hände in diesem Erkenntnisprozess integriert sind.

Das setzt aber eine gewisse Kooperation der Hände voraus. Die dominantere Hand führt beispielsweise das Nähen aus, die andere Hand hält dabei den Stoff und schiebt ihn weiter.

Untersuchungen⁵ machten dabei aber deutlich, dass die zuarbeitende Hand einige Augenblicke vor der Ausführung der Tätigkeit wusste, was die dominante Hand zu tun hat. Dies geschieht dabei ganz unbewusst. Schnelle Reaktionen wären oft durch intensives Nachdenken gar nicht möglich.

Damit wird das Zusammenspiel der Hände zum Modell von Kooperation, welche in der Werkgruppe und darüber hinaus ihren Widerhall findet. Kooperationen ermöglichen aber die Nutzung von Ressourcen und fördern die Bereitschaft der Umwelt Unterstützung zu geben.

Die Bewegungen der Gliedmaßen werden weit mehr unbewusst gesteuert als allgemein angenommen wird. Gestalterische Arbeiten fördern und verfeinern diese Prozesse.

Nun fasse ich wesentliche Erkenntnisse aus dem Zusammenspiel der Hand und des Gehirns noch mal zusammen und verwende dabei die Teilaspekte des SOC:

4.1. Verstehbarkeit

Das Kind setzt sich im Werkprozess mit seiner kulturellen Umwelt, also mit den Dingen und der Technik handlungsorientiert und damit auch kognitiv auseinander. Dies leistet einen bedeutenden Beitrag dazu, dass es seine Lebenssituation verstehen lernt und erkennt, was als Ressource dienen kann. Zudem erwirbt es die Kompetenz, sich die Welt zu erschließen.

4.2. Handhabbarkeit/ Gestaltbarkeit:

Gestalten mit den eigenen Händen leistet einen wesentlichen Beitrag gegen die Hoffnungslosigkeit und dem Gefühl des Ausgeliefertseins. Jerusalem⁶ spricht hier von der Selbstwirksamkeitserwartung, welche durch die eigenen Erfahrungen wesentlich geprägt werden. Zudem erlebt sich das Kind als kompetent.

Der Werkunterricht kann dabei über viele (Schul-)Jahre sehr konsistente Erfahrungen ermöglichen,

für Pädagogik : Beiheft, 44), S. 83–112.

⁵ vgl. Wilson, Frank (2001): Die Hand - Geniestreich der Evolution. Ihr Einfluss auf Gehirn und Kultur des Menschen. 3. Aufl. Stuttgart, S. 176

⁶ vgl. Schwarzer, Ralf; Jerusalem Matthias (2002): Das Konzept der Selbstwirksamkeit. In: Jerusalem, Matthias (Hg.): Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen. Weinheim [u.a.]: Beltz (Zeitschrift für Pädagogik : Beiheft, 44), S. 42 und S. 98

welche nachhaltig die eigene Einstellung beeinflussen. Voraussetzung dafür ist aber, dass das Kind den Werkprozess mitbestimmen und eigene Lösungswege wählen kann. Dies wirkt auch einer Über- und Unterforderung entgegen, da das eigene Vermögen die Wahl beeinflusst.

4.3. Bedeutsamkeit/ Sinnhaftigkeit:

Das Kind erfährt durch das Gestalten mit den eigenen Händen Wertschätzung und Anerkennung vonseiten der Umwelt⁷. Das Werkstück wird zum Zeugen der eigenen Bemühungen. Zugleich realisiert das Kind die eigenen Ideen und erlebt dabei, dass die eigenen Lösungsansätze bedeutsam sind. Das eigene schöpferische Handeln wird dadurch für das Kind zu einer sinnvollen Tätigkeit. Diese Erfahrungen werden im Gehirn sehr dauerhaft gespeichert und prägen das Selbstkonzept.

5. Umsetzung in die Unterrichtspraxis

Nun geht es darum, diese theoretischen Impulse in die konkrete Unterrichtspraxis zu integrieren. Die folgenden Hinweise verstehe ich dabei als Denkanstöße, welche verdeutlichen, wie eng emotionale, kognitive und motorische Aspekte beim Werken verknüpft sind. Im Werkprozess gibt es eine Reihe unterschiedlicher Akteure, von denen ich einige dazu herausgreifen möchte:

5.1. Lehrperson

Als WerklehrerIn tragen Sie nicht unwesentlich dazu bei, dass sich das Kohärenzgefühl der Kinder weiterentwickelt. Dies beginnt schon mit der Art der Aufgabenstellung. Förderlich wirkt es, wenn Kinder ihre eigenen Ideen und Lösungsansätze dem Alter entsprechend einbringen können. Hierzu lässt der Lehrplan großen Spielraum, da dieser nur Rahmenthemen vorgibt. Außerdem ist es für eine entwicklungsgerechte Aufgabenstellung notwendig, sich mit der kindlichen Lebenswelt auseinanderzusetzen, um Entwicklungsthemen herauszufinden. In der sogenannten Phase des romantischen Verstehens (Wilson)⁸ spielen beispielsweise Jungen oft mit Dinosaurier oder lieben es, Schwertkämpfe auszutragen, um sich zu messen.

Dann finde ich es spannend darüber nachzudenken, was Sie den Kindern eigentlich zutrauen. Hier tritt nach Ansicht Antonovskys auch das eigene Kohärenzgefühl zutage.

Wertschätzung drückt sich auch an ihrem Interesse an den Arbeiten der Kinder aus. Überlegen Sie mal selbst, wie oft sie Kinder nach ihren Ideen fragen und ob nach Abschluss einer Arbeit passende Präsentationsmöglichkeiten vorhanden sind. Außerdem verdeutlicht die Übernahme von Hilfsarbeiten Ihr Interesse an der Arbeit des Kindes.

Sehr am Herzen liegt mir die Etablierung einer Fehlerkultur⁹. Was verstehe ich darunter? Fehler übernehmen im Lernprozess eine wichtige Bedeutung: Sie helfen sehr eindrucksvoll, praktikable Lösungsansätze zu finden. Irrwege tragen dazu bei, dass sich neue Einsichten entwickeln können. Dabei übernehmen Sie eine bedeutende Vorbildfunktion. Die Kinder der Werkgruppe werden auch mehr Neugierde an den Lösungsansätzen der anderen Kinder entwickeln. Sicher wird es aber Situationen geben, wo jemand Hilfe braucht, um aus einer verfahrenen Situation heraus zu finden.

⁷ vgl. Antonovsky, Aaron (Hg.) (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Hrsg. v. Alexa Franke: dgvt-Verlag, S. 97

⁸ vgl. Wilson, Frank (2001): Die Hand - Geniestreich der Evolution. Ihr Einfluss auf Gehirn und Kultur des Menschen. 3. Aufl. Stuttgart, S. 305

⁹ vgl. Müller, Dagmar (1997): Werkunterricht. Die wissenschaftliche Betrachtung eines handlungsorientierten Unterrichtsfachs. In: Schweizerischer Werklehrerinnen- und Werklehrerverein (Hg.): Werkunterricht. Praxis und Theorie. Zürich: SWV (Werkspuren, 1997,3=Nr.67), S. 41

Gerade die Untergliederung von komplexeren Aufgaben in Teilschritte erhöht die Chance, dass Kinder Problemlösungen bewältigen.

Schließlich geht es auch darum, dass Kinder im gestalterischen Prozess und darüber hinaus lernen, Ressourcen zu nutzen. Sie haben als Leitung haben viele Einflussmöglichkeiten: Werden Fachleute aus der Praxis mit einbezogen? Sind Medien wie Bücher und das Internet für das Kind leicht erreichbar?

5.2. Werkgruppe

Ein weiteres Augenmerk richtet sich auf die Werkgruppe. Sie kann neben der Lehrperson eine wesentliche Ressource für jedes einzelne Kind sein. Die Lösungsansätze der anderen Kinder inspirieren und regen dazu ein, neues zu finden. Von entscheidender Bedeutung sind dabei die Meinungsführer in der Gruppe. Bei einem kooperativen Führungsstil gewinnt die Lehrkraft die Unterstützung der Meinungsführer eher als bei einem stark wettbewerbsorientierten Führungsstil. Der Glaube an die eigenen Fähigkeiten wird von den Meinungsführern nachhaltig beeinflusst und hemmt oder unterstützt eine aufgeschlossene Arbeitshaltung der Gesamtgruppe.

5.3. Prozess

Wie aus den bisherigen Ausführungen deutlich wurde, kommt dem Werkprozess eine herausragende Bedeutung zu.

Insgesamt lassen sich nach Wallas¹⁰ kreative Prozesse in vier Phasen unterteilen, die jeweils ihre eigenen Anforderungen an das Kind, die Werkgruppe und die Werkbegleitung stellen. Im Folgenden stelle ich die Phasen kurz vor:

a) Präparation

In dieser Phase findet die Einstimmung auf die Werkaufgabe statt. Materialien, Medien und Verfahren wirken dabei inspirierend. Die Gestaltung des Werkbereichs und das Materialangebot spielen hier eine entscheidende Rolle.

b) Inkubation

Das Kind und die Werkgruppe sind auf der Suche nach Problemlösungen. Die Akteure sind mit der Suche nach der Problemlösung „infiziert“. Diese Phase ist oft geprägt von Frustrationen, wird diese aber erfolgreich bewältigt, dann ist diese Erfahrung sehr motivierend.

c) Illumination

Dem Kind ist der Lösungsweg klar. Voller Hinwendung arbeitet es an der Realisierung des Werkstückes. Es erfährt Glücksmomente durch den eigenen gangbaren Lösungsweg. Darüber hinaus ist das Zeitempfinden ein anderes, das Kind vergisst sich selbst. Csikszentmihalyi spricht hier vom "Flow"¹¹

d) Verifikation

In dieser Phase wird das Ergebnis benützt und dadurch aus überprüft. Die hier gewonnen

¹⁰ vgl. Wallas, Graham (1926): The art of thought. London: Cape.

¹¹ vgl. Csikszentmihalyi, Mihaly (1993): Flow. Das Geheimnis des Glücks. 14. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta, 2008., S. 74

Erfahrungen dienen im Idealfall zur Initiierung neuer Werkprozesse.

Diese Phasen verlaufen dabei nicht linear. Neben den Fortschritten sind immer wieder Rückschritte an der Tagesordnung.

Unvollständige und abgebrochene Werkprozesse sind dabei sehr einprägsam und stehen der Weiterentwicklung des kindlichen Kohärenzgefühls eher im Wege. Werkprozesse begreife ich grundsätzlich als Modell, wie und mit welcher Haltung auch an andere Problemstellung herangegangen wird.

5.4. *Material und Werkzeug*

Das Material fordert das Kind heraus, es tritt in den Dialog. Diese zu bewältigen stellen wesentliche Erfahrungen zur eigenen Gestaltungsfähigkeit des Kindes dar. In eine ähnliche Richtung geht der Umgang mit Maschinen. Sie zu beherrschen vermittelt dem Kind Selbstvertrauen und die Achtung vonseiten der erwachsenen Bezugspersonen.

6. Schlussbemerkung

Zum Schluss möchte ich Sie dazu einladen, zu überlegen, was sie in ihrer Kindheit selbst gerne gebaut haben. Die damaligen Helden sind wohl nicht die gleichen wie heute, aber sie regen gestern wie heute Kinder dazu an, zu bauen und zu gestalten. Die entstandenen Werke werden dabei zu bleibenden Zeugen der eigenen gestalterischen Kräfte und der Fähigkeit, die Welt nach eignen Vorstellungen mitzugestalten. Diese Erfahrungen werden einen bleibenden Eindruck hinterlassen und Kinder auf ihrem Weg in eine selbstbestimmte und gesunde Zukunft begleiten.

Ich hoffe, meine Ausführungen konnten ihnen eine weitere Facette des Werkunterrichts und dessen Bedeutung für die Gesundheitsförderung vermitteln. Eigene praktische Erfahrungen sind gerade im digitalen Zeitalter unverzichtbar.

7. Literaturverzeichnis

Antonovsky, Aaron (Hg.) (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Hrsg. v. Alexa Franke: dgvt-Verlag.

Bundesministerium für Familien, Senioren Frauen und Jugend (2009): 13. Kinder- und Jugendbericht. Bericht über die Lebenssituation junger Menschen und die Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland.

Csikszentmihalyi, Mihaly (1993): Flow. Das Geheimnis des Glücks. 14. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta, 2008.

Flammer, August; Nakamura, Yuka (2002): An den Grenzen der Kontrolle. In: Jerusalem, Matthias (Hg.): Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen. Weinheim [u.a.]: Beltz (Zeitschrift für Pädagogik : Beiheft, 44)

Müller, Dagmar (1997): Werkunterricht. Die wissenschaftliche Betrachtung eines handlungsorientierten Unterrichtsfachs. In: Schweizerischer Werklehrerinnen- und Werklehrerverein (Hg.): Werkunterricht. Praxis und Theorie. Zürich: SWV (Werkspuren, 1997,3 Nr.67), S. 41

Jerusalem, Matthias (Hg.): Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen. Weinheim [u.a.]: Beltz (Zeitschrift für Pädagogik : Beiheft, 44).

Wallas, Graham (1926): The art of thought. London: Cape.

Wilson, Frank (2001): Die Hand - Geniestreich der Evolution. Ihr Einfluss auf Gehirn und Kultur des Menschen. 3. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta.