

Alles nur Theater?

oder: Gesundheit in Szene gesetzt!

Die Schülerinnen und Schüler der Klasse 9a stürmen in den Speiseraum der Jugendherberge und stutzen. Wo gestern Abend noch Tische und Stühle in Reih und Glied standen, empfängt sie heute ein Salon, in dem bunte Decken und Teppiche auf dem Boden ausgebreitet sind. Dämmriges, verschiedenfarbiges Licht fällt auf Teller und Tassen, auf Platten mit mundgerecht geschnittenem Obst und Gemüse, auf Saftkaraffen, in denen Kräuterzweige schwimmen...

Versierte GUT DRAUF-Kenner werden es schon erkannt haben: In der Jugendherberge findet ein GUT DRAUF-Essensfest statt, und die veränderte Szenerie lässt die Jugendlichen aufmerken und staunen.

„Inszenierung“ ist eine zentrale Methode im Rahmen der Jugendak-

tion GUT DRAUF der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, mit deren Hilfe die Aufmerksamkeit Jugendlicher fokussiert und Erlebens- und Lernprozesse ermöglicht werden. So wie angehende Lehrerinnen und Lehrer sich mit Allgemein- und Fachdidaktik beschäftigen und Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter mit Methoden der Gemeinwesen- und Einzelfallarbeit, so lernen angehende GUT DRAUF-Teamerinnen und -Teamer, Ernährung, Bewegung und Stressregulation mit Jugendlichen „in Szene zu setzen“. Inszenierung öffnet die Tür zu den Jugendlichen, die in einer medial ausgerichteten Gesellschaft mit dem Überraschungseffekt abgeholt und einem durchdachten Spannungsbogen beim Thema gehalten werden.

Viel Zeit wird daher bei den GUT

DRAUF-Basiserschulungen dem gemeinsamen Vorbereiten und Erleben einer GUT DRAUF-Inszenierung eingeräumt. Die Trainerinnen und Trainer wissen aus Erfahrung: Wer GUT DRAUF in seiner Einrichtung wirkungsvoll umsetzen will, muss ein rauschendes, buntes Essensfest mitgestaltet und sinnlich erfahren haben. Für uns Grund genug, die Methode der Inszenierung einmal nicht nur von der praktischen Seite zu beleuchten, sondern in ihren theoretischen Facetten zu betrachten und sie zum Schwerpunktthema dieser Seiten zu machen. Mit Antje Stimpfig konnten wir eine Theaterwissenschaftlerin und erfahrene GUT DRAUF-Trainerin als Autorin gewinnen, die die Thematik sowohl wissenschaftlich als auch praktisch in den Blick nimmt.

Reinhard Mann, BZgA, Referat 14: Prävention ernährungsbedingter Krankheiten, Gesundheitsförderung

„Gesundheit in Szene setzen“

Inszenierung als pädagogische Methode bei GUT DRAUF

Den Begriff „Inszenierung“ finden wir heutzutage häufig im allgemeinen Sprachgebrauch. Vor allem in der Welt der Medien kommt man um dieses Modewort nicht mehr herum. Da spricht man von „medialer Inszenierung“, „inszenierter Wirklichkeit“ und von „Selbstinszenierung“.

Bewegt man sich im theaterwissenschaftlichen Fachjargon, kann man auf eine lange Geschichte dieses Begriffs zurückblicken. Der Ausdruck „Inszenierung“ hielt Einzug in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts mit dem Aufkommen eines neuen Regieverständnisses. Hierbei wird die Tätigkeit der Regisseurin/des Regisseurs bezüg-

lich der Gestaltung einer Theateraufführung definiert – also eine geplante und zielgerichtete, intentionale Handlung. Geht man einen Schritt weiter, fügt die Regisseurin/der Regisseur sowohl Gegenständen als auch Personen auf der Bühne mit der Tätigkeit des „in Szene Setzens“ Sinnzusammenhänge zu. Der Künstler stellt durch dieses Handeln auch seine Sichtweise dar, indem er im Inszenieren eine besondere Perspektive wählt und somit den Blick des Betrachtenden lenkt.

Die Methodik lässt sich dabei in zwei Facetten unterteilen: in die **Tätigkeit** des „in Szene Setzens“ und in das **Ereignis** der Inszenierung.

Inszenierung als pädagogische Methode

Durch die Methode des Inszenierens wird ein gezieltes (intentionales) Handeln bezüglich der Gestaltung von Handlungssituationen und Erfahrungsräumen möglich. Alltägliche Handlungen werden umgedeutet und in neue Handlungszusammenhänge gestellt, können damit aus einer anderen Perspektive neu wahrgenommen und erlebt werden. Das Umdeuten ermöglicht verschiedenartige Zugänge zum Thema und eine veränderte Begegnung, innerhalb derer positive Erfahrungen gemacht werden können.

Die Methode der Inszenierung wählt den Weg des Ungewöhnlichen, beginnt jedoch mit dem

Gewohnten, inszeniert dieses zu etwas Neuem, indem es einen anderen Handlungsrahmen setzt. Diese Herangehensweise eröffnet Räume für neue Denkanstöße und Erfahrungen, die in das alltägliche Handeln einfließen und auch zu veränderten Verhaltensweisen führen können.

Damit bietet die Methode der Inszenierung ein Potenzial, das zunehmend in pädagogischen und therapeutischen Prozessen genutzt wird. Gerade für die Zielgruppe der Jugendlichen ist diese Methode sehr effektiv, denn in der Phase der Adoleszenz werden bestehende Lebens- und Wertekonzepte hinterfragt und neue Verhaltensweisen oder Einstellungen angeeignet. Die Lust am Experimentieren und Ausprobieren von Unbekanntem und die Offenheit gegenüber Neuem wird in der Inszenierung gezielt angesprochen und angeregt.

Inszenierung als Methode bei GUT DRAUF

Das Konzept der Jugendaktion GUT DRAUF setzt auf Spaß, Freude, Gemeinschaft und Ausprobieren und will Jugendlichen spielerische Gelegenheiten bieten, (neue) gesundheitsförderliche Verhaltensweisen zu erproben und zu erleben. Damit ist das Prinzip

der Inszenierung die maßgeschneiderte Methode für GUT DRAUF. „Gesundheit in Szene setzen“ – im Rahmen von Basisschulungen erlernen GUT DRAUF-Fachkräfte ihre neue Aufgabe des Regieführens (Tätigkeit des Inszenierens). Zum Einsatz kommen die erworbenen Fähigkeiten im Rahmen von Essensfesten, Beautydays und Fußball-events (Ereignis der Inszenierung).

Innerhalb einer GUT DRAUF-Inszenierung gibt es jedoch keinen festen Text – hierin liegt ein zentraler Unterschied zur theatralen Inszenierung. Diese wird minutiös geplant und stellt ein relativ exakt wiederholbares Resultat der Probenarbeit dar. Bei einer GUT DRAUF-Inszenierung gibt es keine Probe, nicht einmal eine Generalprobe, keine gekennzeichneten Auftritte, geschweige denn einen Souffleur. GUT DRAUF-Inszenierungen sind dadurch höchst anspruchsvoll und fordern die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren immer wieder in Sachen Improvisationstalent und Spontaneität heraus. Trotzdem können Inszenierungen als GUT DRAUF-Bausteine „konserviert“ und durch mehrmaliges Wiederholen zu einem festen und verlässlichen Repertoire im eigenen Handlungsfeld werden. Die Spannweite der Inszenierung ist dabei sehr vielfäl-

tig: Sie reicht von der kleinen Dekorationsidee auf dem Esstisch bis zum großen Inszenierungsevent.

Elemente der GUT DRAUF-Inszenierung

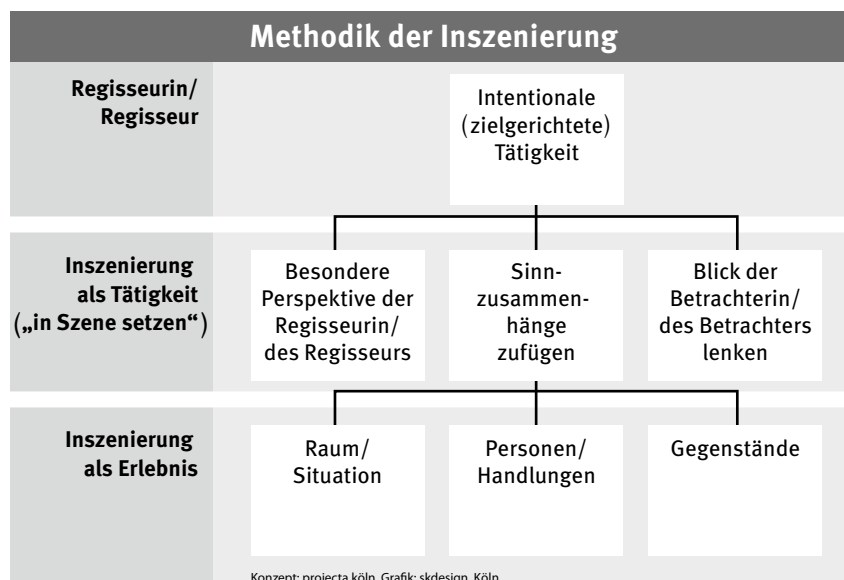
Zu Beginn wurde das zielgerichtete intentionale Handeln beschrieben sowie das Gestalten von Sinnzusammenhängen zwischen Personen, Gegenständen und Handlungen. In GUT DRAUF-Inszenierungen passiert genau dies. Vier Elemente stehen dabei im Fokus, die gezielt verändert, umgedeutet, sprich „in Szene gesetzt“ werden: der Raum, die Personen, die Aktionen und das Essen.

• Inszenierung des Raumes

Im theaterwissenschaftlichen Jargon verweilend würde man in diesem Fall vom theatralen Raum – der Bühne – sprechen. Die Bühne im GUT DRAUF-Kontext kann jeglicher Raum sein. Angefangen vom klar räumlich strukturierten Essensraum bis hin zum alten, knorrigen Baum im Außengelände eines Jugendzentrums. Jeder Ort kann zum Schauplatz einer GUT DRAUF-Inszenierung werden und bietet Möglichkeiten an. Oft ergeben sich Inszenierungs-ideen beim genauen Betrachten des Raumes. Aber auch bei zuvor entwickelten Inszenierungsvorstellungen ist die Wahl des Raumes wichtig, denn er sollte die eigene Intention unterstreichen, sprich zum Thema passen.

Räume zu gestalten erfordert eine klare Vorstellung davon, was innerhalb dieses Raumes passieren soll. Bei einer Entspannungsinszenierung wäre eine kalte, mit Neondeckenlampen ausgestattete Räumlichkeit bereits eine dem Ziel der Entspannung entgegenwirkende Wahl.

Schon kleine Veränderungen im Raum können große Wirkung erzielen und eine ganz andere Haltung beim Eintreten in den Raum erzeugen. Unwahrscheinlich hilf-





reich bei der Erzeugung von Atmosphäre sind Lichtquellen jeglicher Art, Stoffe, Farbakzente, auch Düfte und vor allem Musik. Natürlich sollte man sich auch Gedanken darüber machen, welche Haltung man beim Eintreten in den Raum erzeugen will. Hier ist wieder die intentionale Lenkung der sinnlichen Wahrnehmung angesprochen. Was soll der Eintretende zuerst sehen? Welche Sinne sollen beim Betreten des Raumes angesprochen werden? Das Eintreten in den Raum kann durch Rituale gezielt inszeniert werden oder durch eine Person „in Rolle“, die Eintretende begrüßt.

Checkfragen für die Rauminszenierung:

Was genau soll in diesem Raum an Aktion passieren?

- Wie viele Personen sollen sich in diesem Raum aufhalten können (Größe)?
- Was bietet mir der Raum an Möglichkeiten (Lichtquellen, Ausstattung, Atmosphäre ...)?
- Welche Materialien habe ich, um den Raum noch zu gestalten?
- Welche Haltung sollen die Jugendlichen einnehmen, wenn sie den Raum betreten?

• Inszenieren von Personen

In der GUT DRAUF-Szene wird häufig beim Inszenieren einer Person von „in Rolle gehen“ gesprochen. Hierbei handelt es sich um eine improvisierte Rolle, welche vom Rollennehmenden völlig eigenverantwortlich gestaltet werden kann. Mehrere Inszenierungstechniken können zur Inszenierung einer Person eingesetzt werden:

Kostümierung: Der Grad der Kostümierung ist jedem selbst überlassen. Manche Personen brauchen einfach mehr „Maske“, um wirklich in die Rolle schlüpfen zu können, während andere mittels Anziehen eines einzigen Accessoires (Hut, Brille...) Rollen ausagieren können. Um in Rolle gehen zu können, ist auf keinen Fall ein perfektes Kostüm vonnöten. Selbst ein kleines Namensschild kann schon einen Rollenwechsel bei Jugendlichen hervorrufen.

Einsatz von Körper und Stimme:

Der eigene Körper ist ein wunderbares Instrument des „in Rolle Schlüpfens“. Allein eine kleine, aber markante Veränderung des Ganges, der Körperhaltung oder auch der Mimik kann unglaubliche Wirkung erzielen. Je nachdem, welchen Charakter die Rolle besitzen soll, welche Aufgaben oder auch Absichten sie verfolgt, kann die Körperhaltung entsprechend angepasst werden. Bei GUT DRAUF-Inszenierungen gibt es jedoch keine großartigen vorherigen Rollenübungen und Proben; ein kurzes Ausprobieren vor dem Spiegel reicht völlig aus, um seine Rolle körperlich zu finden. Oft entwickelt sich die Rolle in der Interaktion mit den Jugendlichen während der Inszenierung ganz von selbst.

Inwieweit man in Rolle gehen will, sollte jeder für sich selbst herausfinden. Beim erstmaligen Ausprobieren kostet es vielleicht Überwindung. Aber je öfter man sich der Herausforderung stellt, umso sicherer wird man. Die Optionen,

die sich dadurch eröffnen, lohnen den Versuch. Bei Jugendlichen sollte grundsätzlich dieser Freiheitscharakter gegeben sein, damit die Rolle als Angebot wahrgenommen wird. Für sie ist das „in Rolle Gehen“ eine spannende Möglichkeit, aus festgefahrenen Verhaltensmustern auszubrechen, da das Experimentieren mit alternativem Verhalten und Handeln im Vordergrund steht. Wichtig ist die Attraktivität der angebotenen Rollen, die sich nach den aktuellen Jugendkulturen bzw. Themen richten sollten.



• Inszenieren von Aktionen

Die zu inszenierenden Aktionen können alle Handlungen sein, die Jugendliche in Aktion bringen. Darunter sind sportliche Aktivitäten, Spiele, Entspannungsübungen, Massagen usw. zu verstehen. Um Aktionen „in Szene zu setzen“, bedarf es des Querdenkens – ein Begriff, der bei GUT DRAUF nicht mehr wegzudenken ist. Beim Querdenken ordnet man die Aktion der Thematik unter. Folgende Inszenierungstechniken kann man bei Spielen bzw. sportlichen Tätigkeiten einsetzen:

Das **Spielziel** wird geändert oder dem inhaltlichen Ziel des Themas angepasst: Übliche leistungsorientierte Spiele können quer gedacht werden, indem man dem Spiel eine neue, gegensätzliche Spielzielsetzung gibt: Aus dem Schnellrennen wird ein Langsamkeits-Marathon ...

Die **Spielregeln** werden geändert: Spielprinzipien bei Ballspielen können verändert und damit wieder

attraktiv werden. Es können Bedingungen eingefügt werden, welche die Spielschwierigkeit erheblich steigern, jedoch auch neue Handlungsstrategien erfordern, um gewinnen zu können. Festgefahrene Rollenmuster können dadurch aufgehoben werden.

Die Teilnehmeranzahl wird geändert und/oder der Spielinhalt sinnvoll an die Inszenierungsgeschichte angepasst.

• **Inszenieren von Essen**

Der Inszenierung des Essens wird bei GUT DRAUF eine hohe Bedeutung eingeräumt – stehen die Themen Ernährung, Bewegung und Stressregulation doch im Mittelpunkt der Jugendaktion. Hier geht es darum, den Fokus auf gesunde Nahrung zu legen, mit dem Ziel, diese für Mädchen und Jungen attraktiv zu gestalten. Das Prinzip „Das Auge isst mit!“ legt spezifische Techniken des „in Szene Setzens“ nahe:

Positionierung im Raum. Das Essen kann auf einer gemütlichen Picknickdecke oder auf einzelnen Tischen platziert werden – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Dabei sollte wieder auf die gezielte Lenkung der Wahrnehmung geachtet werden: Ein Büfett, im Zentrum des Raumes aufgebaut, fokussiert den Blick des Hereinkommenden sofort auf das Essen.

Thematische Dekoration. Ganz gleich, welches Thema bei einer Inszenierung gewählt wird – die Dekoration ordnet sich diesem unter. Kleine Dekorationen wie Blumen, Glassteine, Servietten, Teelichter, Steine oder Muscheln helfen, mit schnellen Handgriffen eine schöne Anrichtungsfläche zu zaubern. Auch hier kann quergedacht werden: Was wäre, wenn das Essen einmal auf den Stühlen präsentiert und auf den Tischen gegessen würde – oder wenn bei einem Winterfrühstück die Brötchen auf einem Schlitten angerichtet wären?

Attraktives Anrichten. Beim

ästhetischen Anrichten der Speisen spielen nicht nur farbliche Aspekte eine Rolle, sondern auch die Art



der Portionierung. Das Aufschneiden von Früchten, die Anordnung auf der Platte, vielleicht sogar das Legen von Bildern oder Worten mit Gemüse kann bei den Jugendlichen einen Aha-Effekt bei der Betrachtung auslösen und so die Aufmerksamkeit bündeln. Nach dem Prinzip „das Auge isst mit“ greift man dann gerne zu.

Thematische Umbenennung.

Etwas beim Namen nennen kann effektiv sein – etwas umzubenennen kann Neugierde schaffen. Gerade die Wahl der Speisen kann dadurch beeinflusst werden. Jugendliche haben Nahrungsmittelfavoriten, aber auch richtige Essens-No-goes. Durch das Umbenennen wird das ungeliebte Gemüse vielleicht nicht zum Favoriten, kann jedoch anders wahrgenommen werden, wird möglicherweise attraktiver, geheimnisvoller und bekommt eine Chance, wenigstens probiert zu werden.



Präsentation durch eine Person „in Rolle“. Lenkt eine Person „in Rolle“ den Fokus der Aufmerksamkeit auf das Essen, indem z. B. dieses beim inszenierten Namen genannt wird und die Personen vorgestellt werden, welche das Essen vorbereitet und angerichtet haben, entsteht ein Sinnzusammenhang zwischen Essen und Gruppe, welcher mit Wertschätzung gegenüber beiden einhergeht.

Checkfragen für die Essensinszenierung

- Um was für eine Rahmengeschichte handelt es sich bei diesem Essensfest?
- Welche strukturgebenden Rollen sollen die Organisatorinnen/Organisatoren haben?
- Welche Rollen sollen an die Teilnehmenden vergeben werden?
- Wie werden diese Rollen vergeben?
- Gibt es ein Rahmenprogramm für das Essen?
- Wie sehen Anfang und Ende des Essensfestes aus?

Werkzeugkoffer für die GUT DRAUF-Inszenierung

Mit ein paar dramaturgischen Kniffen gelingt es einer Inszenierung, die aufmerksame Wahrnehmung zu bewirken, welche auch für die gesundheitsförderliche Intention von GUT DRAUF genutzt werden kann. Drei „Werkzeuge“ bieten sich dabei besonders an.

Thematische Rahmung. Generell gelingt es, durch die thematische Verknüpfung mehrerer Aktionen einen imaginären roten Faden zu erzeugen, der Einzelhandlungen zu komplexen und aufeinander aufbauenden Handlungszusammenhängen vereint. Dieser rote Faden kann ein motivierender Motor sein, ja fast eine selbstverständliche Haltung beim Teilnehmenden erzeugen. Zur thematischen Rahmung gehört

die eindeutige Strukturierung der Situation. Dem Jugendlichen muss klar sein, wann die Inszenierung beginnt, damit er sich auf die (imaginäre) Inszenierungsebene in Form des „in Rolle Schlüpfens“ begeben kann. Gleichzeitig muss ein klar strukturiertes Ende erkennbar sein, damit auch wieder aus den Rollen herausgetreten werden kann. Je klarer der Inszenierungsrahmen gesetzt wird, umso leichter fällt es den Teilnehmenden, sich auf diese ungewöhnliche Situation einzulassen.

Die Wahl der Thematik sollte von den aktuellen Trends der Jugendkultur abhängig gemacht werden. Wichtig ist es, die Interessen der Jugendlichen wahrzunehmen und in die Inszenierung zu integrieren. Alles kann Ausgangspunkt für ein Inszenierungsthema sein!

Spannungsbogen. Das Inszenierungskonzept sollte das Prinzip der An- und Entspannung berücksichtigen. Vor allem im Falle einer Bewegungsinszenierung erzeugt ein Wechsel von körperlich anstrengenden zu körperlich entspan-

nenden und erholsamen Spielen eine Balance, die für die Jugendlichen spürbar ist. Im Vordergrund stehen die Körperwahrnehmung und das Erleben der Stressregulation durch das Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung.

Eine Inszenierung zum richtigen Zeitpunkt enden zu lassen, ist eine kleine Herausforderung und erfordert Feingefühl für die Stimmung der Jugendlichen während der Inszenierung.

Rollenwahl. Die Methode der Inszenierung beinhaltet die Improvisation, d. h. das spontane Darstellen aus dem Stegreif heraus, und fordert sowohl von den Multiplikatoren als auch von der Zielgruppe die Bereitschaft, „in Rolle“ zu gehen. Wichtig bei der Planung von Inszenierungen ist die Wahl der Rollen. Die Rollen der anleitenden Multiplikatoren sind meist strukturgebende Rollen, die innerhalb der Inszenierung der Gesamtgruppe Orientierung geben. Damit verbunden ist ein großer Handlungsspielraum, um für den reibungslosen Ablauf der Inszenierung zu sorgen.

Highlight:

Das GUT DRAUF-Essensfest

Die wohl umfassendste Art der Inszenierung bei GUT DRAUF ist das Essensfest. Hierbei setzt die GUT DRAUF-„Regie“ möglichst umfassend die vorgestellten Techniken in Verbindung mit einer Spielsituation ein, in der sowohl die Teilnehmenden als auch die Organisatorinnen und Organisatoren „in Rolle gehen“ und eine Spielgeschichte durch Improvisation verwirklichen.

Fazit

In der Inszenierung hat die Jugendaktion GUT DRAUF eine effektive Methode gefunden, die drei Elemente Ernährung, Bewegung und Stressregulation ganzheitlich und jugendgerecht in den Handlungsfeldern zum Thema zu machen. Mit dem Anbieten von Handlungsspielräumen in der Inszenierung eröffnen sich Möglichkeiten und Chancen für die Jugendlichen, neue Erfahrungen mit gesundheitsgerechten Verhaltensweisen zu machen.

Antje Stimpfig, Theaterwissenschaftlerin M.A.
Trainerin und Schulungsleiterin im Rahmen der Jugendaktion GUT DRAUF der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Weltkindertag 2010

GUT DRAUF im Freizeitpark Tripsdrill

Mit Genuss gesundheitsbewusst essen und trinken – das vermittelt KOMM IN FORM, die Initiative des Ministeriums für Ländlichen Raum, Ernährung und Verbraucherschutz in Baden-Württemberg. Die Initiative versteht sich als Dach für eine Vielzahl an Maßnahmen und Aktionen, die „den Weg hin zu gesunden, informierten und verantwortungsbewussten Kindern bereiten, die ihren Körper kennen und ihre Ernährung im Griff haben“.¹

Anlässlich des Weltkindertages lud KOMM IN FORM am 19.9.2010 zur großen Mitmachaktion im Erlebnispark Tripsdrill ein. Unter

dem Motto „Fit essen bewegt“ stellen unter anderem die Miniköche, die ScienceKids (AOK Baden-Württemberg), die Schulfrucht Baden-Württemberg, die LandFrauen, die Württembergische Sportjugend und STÄRKE Kinderland Baden-Württemberg ihre Konzepte und Projekte vor. Mitmachen hatte Vorrang: im Bewegungsparcours der Sportjugend, an den Schupfnudel-Brettern und -Töpfen der Miniköche und bei den Frage- und Aktionsspielen der Krankenkassen.

Jung und Alt zogen bei warmem Spätsommerwetter über die Tripsdriller Festwiese und staunten über die sinnreichen Angebote

in dem Freizeitpark, der sich sonst eher durch technisch faszinierende „Fahrgeschäfte“ auszeichnet.



¹ Zitiert nach www.mlr.baden-wuerttemberg.de/Komm_in_Form/67831.html

**Der GUT DRAUF-Dreiklang
Bewegung – Ernährung – Entspannung mittendrin**

Schon von Weitem sehen die Besucherinnen und Besucher die senkrecht aufragende, graue Wand mit den lustigen bunten Punkten. Die Jugendaktion GUT DRAUF hat eine sieben Meter hohe Kletterwand errichtet, an der sich Kinder von Griff zu Griff mühen. Sie stecken in Gurten und werden über Seile gesichert. „Komm, noch ein Stück“, spricht der GUT DRAUF-Teamer dem kleinen Kletterer Mut zu, der kurze Zeit später wieder auf der Wiese landet. „Probier es noch mal!“ – In einem zweiten Versuch, mit Hilfestellung, geht es dann hoch hinaus. Viele Kinder zeigen Geduld, einige echten Ehrgeiz, und allen macht es Spaß. Aufgeregt und konzentriert beobachten sie ihre Vorgänger. Einem kleinen Hüpfen geht die Kraft aus. Er lässt sich fallen und freut sich, in der Luft zu baumeln.

Chakalaka, Tsatsiki, Al Capone –

das sind unsere Rezeptvorschläge, international und exklusiv für den Weltkindertag ausgewählt. Die Kinder wollen allerdings lieber ihrer Phantasie freien Raum lassen und kreieren ihre eigenen Dips: den feurigen Sarah-Dip oder den Lucca-Kümmel-Dip. Pfefferkörner werden im Mörser zerkleinert, Möhren gerieben, Knoblauchzehen gepresst. Bald schon werden die Menschen durch den Gewürz- und Kräuterduft, der den Stand umweht, angezogen.

Vier Sonnenliegen locken in einen grün-weißen Pavillon. Zwei Kinder und ein Erwachsener liegen – die Arme neben dem Körper oder locker auf dem Bauch verschränkt – und genießen das Idyll. Der Kopf fällt entspannt ein wenig zur Seite; keine Bewegung, kein Geräusch kommt von den Dreien. Es ist bestimmt nicht ganz einfach, innerhalb der Geräuschkulisse und der vielen Aktivitäten auf der Festwiese ganz abzuspinnen – vielleicht liegt



das Erfolgsgeheimnis in den Gurkenscheiben, die eine unsichtbare Hand auf die Augen der Liegenden gezaubert hat.

Es ist 17.00 Uhr – der Aktionstag ist beendet. Es wird gespült, zusammengeräumt, die Kletterwand abgebaut. Die GUT DRAUF-Teamerinnen und -Teamer sind erschöpft und rundum zufrieden. Es war ein gelungener Weltkindertag, an dem die Kinder und ihr Wohlergehen im Mittelpunkt standen.

GUT DRAUF auf der Gamescom

Jugendaktion zeigt sich konkurrenzfähig gegenüber virtuellen Lebenswelten



„Spielend lernen in virtuellen Welten“ lautete der Slogan des Jugendforums NRW auf der diesjährigen Gamescom – dem mit über

500 Ausstellern sowie 254.000 Besucherinnen und Besuchern auf 120.000 Quadratmetern „größten Messe- und Event-Highlight für interaktive Spiele und Unterhaltung“, das am 18.-22.8.2010 stattfand. Das Amt für Kinder, Jugend und Familie und die Stabsstelle Medien der Stadt Köln hatten zahlreiche medienpädagogisch ausgerichtete Partner aus Schule und Jugendhilfe zur Auseinandersetzung mit der digitalen Spielwelt eingeladen und präsentierten sich gemeinsam mit ihnen auf rund 600 qm Ausstellungsfläche. Mit dabei waren die Drogenhilfe Köln, der Jugendpark Köln, die Fachstelle für Internationale Jugendarbeit der Bundesrepublik Deutschland (IJAB) und viele andere – und erstmals im

Jahr 2010 die Jugendaktion GUT DRAUF der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Wolfgang Fehr, Leiter der Fachstelle Jugendmedienschutz/Medienpädagogik und Koordinator des Jugendforums NRW, hatte vor allem die Verbindung Computerspiele und Kochen gereizt, als er der BZgA die Teilnahme am Jugendforum anbot. Dieser Anfrage lagen positive Erfahrungen einzelner Schulen zugrunde, die WLAN-Parties mit einem gesundheitsförderlichen Ernährungsangebot verbunden hatten, was bei den Jugendlichen sehr gut ankam. Da es GUT DRAUF nur im Dreierpack Ernährung, Bewegung und Stressregulation gibt, wurden am 17. August in Halle 8 der Messe Köln zwischen

Computern, Leinwänden und Bildschirmen eine einladende Kochinsel und eine kuschelige Entspannungsecke mit Liegestühlen aufgebaut. Ein Aktionsturm beherbergte darüber hinaus Diabolos, Balanceboards und andere Geschicklichkeitsgeräte, um Jugendliche in Bewegung zu bringen.

Eine GUT DRAUF-Oase wurde angekündigt, die auf der Gamescom das bieten wollte, „was Computerspielen erst wirklich zum Vergnügen macht“ – so unser Slogan: abwechslungsreiche und entspannende Pausen mit gesunden Snacks, Ausgleichsbewegung für zwischendurch und Entspannung, die den Kopf wieder frei macht. Würden sich Jugendliche angesichts 120.000 Quadratmetern digitaler Spielverlockung wirklich darauf einlassen? Auch wenn wir von unserem

GUT DRAUF und neue Medien

- GUT DRAUF befürwortet eine ausgewogene Nutzung neuer Medien und Computerspiele; sie sind Bestandteil des Aufwachsens von Jugendlichen im digitalen Zeitalter und vermitteln Kompetenzen, die Jugendliche privat und beruflich erlangen müssen.
- GUT DRAUF unterstützt gesundheitsförderliches Aufwachsen, indem Interessen Jugendlicher breit gefördert werden, und beugt so eindimensionalen Orientierungen und Verhaltenssüchten vor.
- GUT DRAUF bietet das, was Computerspiele zum unbedenklichen Vergnügen macht: abwechslungsreiche und entspannende Pausen durch gesunde Snacks, Ausgleichsbewegung zwischendurch und Entspannung, die den Kopf wieder frei macht.

Konzept überzeugt waren und auf unserer kleinen Ausstellungsfläche ein optisches und thematisches Highlight gesetzt hatten, blieben Restzweifel.

Vier Publikumstage auf der Gamescom mit einer viertel Million Besucherinnen und Besuchern legten die letzten Zweifel beiseite: Kinder und Jugendliche, Mädchen und Jungen nutzten von 10 bis 20 Uhr das Angebot in der GUT DRAUF-Oase und gönnten sich eine Auszeit mit Zucchini-Puffern, Gurkenmasken oder Jonglage. Sie nahmen das Angebot genau als das, als was es gedacht war: als attraktive Abwechslung und Entspannungsmöglichkeit zwischen der Erforschung der nächsten Level ihrer Lieblingscomputerspiele.

Trotz Ferienzeit in NRW beteiligten sich die Jugendherberge Lindlar, in der parallel eine GUT DRAUF-Freizeit stattfand, und die Jugendeinrichtung August-Bebel-Haus des AWO-Kreisverbandes Köln an dieser Aktion. Das Präventionsprojekt Body-Talk nutzte die Besuchertage dazu, gemeinsam mit GUT DRAUF „Körper-Manipulationen in Fotos und Videos“ zu thematisieren.

Die begeisterte Inanspruchnahme des Angebots durch die Jugendlichen bestätigt, dass eine gesundheitsbezogene Ansprache mit Aktionen zu Ernährung, Bewegung und Stressregulation – den zentralen Elementen von GUT DRAUF – bei Jugendlichen ankommt. Auch die Partnerinnen und Partner rund um unsere GUT DRAUF-Oasen konnten erleben, dass selbst computer-spielaffine Jugendliche inmitten der digitalen Spielverlockungen eine Wohlfühlinsel mit schmackhaftem Ernährungsangebot, kurzen Bewegungskicks und einladenden Entspannungselementen annehmen, vielleicht sogar suchen.

Benita Schulz, projecta köln



GUT DRAUF im digitalen Zeitalter

- Computerspiele, ob offline oder online, spielen in der Freizeit der Jugendlichen eine immer größere Rolle, so dass eine Jugendaktion auch diesem Phänomen begegnen muss.
- Pädagogische Einrichtungen, die (potenzielle) Partnerinnen und Partner im Rahmen von GUT DRAUF sind, bieten Jugendlichen auch Computernutzung und Online-Zugänge an und veranstalten WLAN-Parties als Teil ihres sozialpädagogischen Angebots.
- Das Thema Computersucht bzw. Computerspielsucht gewinnt in der Suchtprävention an Bedeutung; vor allem Eltern und Pädagoginnen/Pädagogen beobachten das Verweilen der Jugendlichen in „virtuellen Räumen“ mit Besorgnis und teilweise mit Ratlosigkeit.
- Eine ganzheitliche Gesundheitsförderung muss sich Gedanken dazu machen, wie Jugendliche gestärkt werden können, Computer zu nutzen und Computerspiele zu spielen und gleichzeitig einen stabilisierenden Ausgleich durch breit angelegte Interessen und Tätigkeiten zu finden.
- Computer und Computerspiele nehmen auch eine positive und unterstützende Rolle im Rahmen von Prävention und Gesundheitsförderung ein. Nicht ohne Grund wird in Kampagnen wie *rauchfrei*, *Na toll, Kenn dein Limit* und *Loveline*, mit einem breiten Auftritt in digitalen Medien gearbeitet. Auch im Themenbereich Ernährung werden zunehmend Informationen und Hilfen übers Netz angeboten.

Essstörungen. Was ist das?

BZgA-Broschüre neu erschienen



Seit Mai 2010 kann die Broschüre „Essstörungen. Was ist das?“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in einer aktualisierten Fassung bestellt werden. Auf den ersten Blick fällt in dem 32-seitigen Heft mit Infor-

mationen zu Bulimie, Magersucht, Esssucht und Binge Eating Disorder die neue Optik auf. Der Illustrations-Stil der „alten“ Fassung wurde durch einen ansprechenden Mix aus Jugendlichen-Fotos und wenigen, anschaulichen Illustrationen abgelöst. Die geschilderten Fallgeschichten der vier Mädchen Angelika, Beate, Kathrin und Marga rücken damit noch näher an die Leserin oder den Leser heran.

Erst beim genauen Vergleich fällt auf, dass die Broschüre auch inhaltlich überarbeitet ist. Mit einer einfachen Gestaltungsänderung wurde die Vergleichbarkeit der BMI-Kurven von Mädchen und Jungen verbessert. Begrifflichkeiten, inhaltliche Beschreibungen und statistische

Zahlen wurden neuen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen angepasst.

Gleichzeitig ist die Broschüre noch lesefreundlicher geworden: Bei identischem Inhaltsverzeichnis erleichtern die klarer gekennzeichneten Kapitelüberschriften die Orientierung, und textliche Überarbeitungen verbessern den Lesefluss. In den Informationsteil auf den letzten Seiten wurden Neuerscheinungen aufgenommen. Das Heft ist somit „brandaktuell“.

Die Broschüre „Essstörungen. Was ist das?“ kann unter der Bestellnummer 35 23 1002 bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln oder order@bzga.de bestellt werden.

Leben hat Gewicht

Dokumentation der Fachtagung zum Thema Essstörungen erschienen

„Essen, was man will, essen, wenn der Hunger da ist, jeden Bissen genießen und aufhören, wenn man satt ist, das ist die beste Prävention.“

Mit diesem Zitat von Prof. Susie Orbach, Psychoanalytikerin, Autorin und Mitbegründerin zahlreicher Initiativen und Einrichtungen rund um das Thema Essstörungen, beginnt die Dokumentation einer Tagung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und des Bundesministeriums für Gesundheit, die 2009 in Berlin stattfand.

Die jetzt vorliegende Tagungsdokumentation gibt den Austausch unter den 26 Expertinnen und Experten aus Wissenschaft, Praxis und Politik wieder. Die Texte richten den Blick auf die drei Versorgungsformen Prävention/Gesundheitsförderung, Beratung und Therapie

einschließlich der Nachsorge, die im Mittelpunkt der Vorträge und Workshops standen. Aus ihrem jeweiligen Blickwinkel schildern die Autorinnen und Autoren ihre Arbeitsbereiche, vermitteln Probleme, Erkenntnisse und Erfordernisse für eine bessere Versorgung. Mit ihren Beiträgen wird deutlich, wie außerordentlich schwierig es für die Betroffenen ist, dem so einfach anmutenden Ratschlag von Prof. Orbach zu folgen, und welch vielfältiger und zum Teil intensiver Unterstützung sie bedürfen.

Zwei Beiträge nehmen die Verflochtenheit des Internets und der Medien mit dem Thema Essstörungen ins Visier und verdeutlichen, dass Ansätze der Gesundheitsförderung und Prävention mit der Vermittlung eines kritischen und selbstbestimmten Konsumverhal-

tens einhergehen müssen.

Die Tagungsdokumentation „Leben hat Gewicht. Fachtagung zum Thema Essstörungen“ kann unter der Bestellnummer 35 41 3000 bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln oder order@bzga.de bestellt werden.

