

## **GUT DRAUF: bewegen, entspannen, essen – aber wie! – Ein Zusatzmodul für SV-Seminare und JuLeiCa-Schulungen**

GUT DRAUF: bewegen, entspannen, essen – aber wie! ist eine Jugendaktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Ziel dieser Aktion ist es, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten wie auch die Stressbewältigung der 12 bis 18-jährigen Jugendlichen nachhaltig zu verbessern und somit einen entscheidenden Beitrag zur Gesundheitsförderung zu leisten. Jugendliche sollen gesundheitsbewusste Angebote in den wichtigsten Lebensbereichen erhalten, die Spaß machen und gesundheitsgerechtes Verhalten ganz selbstverständlich in den jugendlichen Lebensalltag integrieren. Zum Ziel hat man sich gesetzt jegliche Akteure in der pädagogischen Arbeit wie Jugendarbeiter, Erzieher, Lehrer, Reisebegleiter und Übungsleiter im Sport und im Bewegungsbereich zu befähigen GUT DRAUF Angebote umzusetzen.

Die Servicestelle Jugendbeteiligung beschäftigt sich speziell mit der jugendlichen Gestaltung des Projekts. Wir geben den jugendlichen Input. Außerdem entwickeln wir ein Zusatzmodul für JuLeiCa-Schulungen und SV-Seminaren, welches auf die GUT DRAUF-Handlungsfelder (Bewegung, Entspannung, Ernährung) basiert.

Auf einem Vernetzungstreffen im Februar wurde dieses Zusatzmodul erarbeitet. Wichtige Aspekte bei der Erstellung dieses Moduls waren Jugendlichkeit und Realisierbarkeit. Unser Zusatzmodul richtet sich an Multiplikatoren in der SV- und JuLeiCa-Arbeit. Man möchte diese befähigen, Jugendliche für GUT DRAUF zu sensibilisieren, sodass diese unsere Ideen im Zusatzmodul umsetzen können. Die Idee hinter dem erarbeiteten Modul ist im folgenden Text erläutert. Der Reader soll eine Anleitung zur Umsetzung des Zusatzmoduls sein.

## Gut Drauf-Module für Juleica- und SV-Seminare

Die Grundsätze von Gut Drauf sollen möglichst viele Jugendliche erreichen. Es erscheint uns hier sinnvoll Jugendliche Multiplikatoren weiterzubilden anstatt einzelne Jugendliche anzusprechen. Die Themen von GutDrauf sind sehr breit gefächert und vielfältig. Es ist allerdings zu befürchten, dass bei einzelnen Seminaren nur zu GutDrauf die Teilnehmerresonanz zu gering ausfallen wird. Daher ist unser Ziel einzelne Module zu entwickeln die an bestehende Aus- und Weiterbildungen optimal angedockt werden können.

Uns erscheinen hier Seminare für Juleicaschulungen und Schülervertretungen am besten geeignet.

### Juleica Seminare

Die Jugendleiterkarte erhalten hauptamtliche und ehrenamtliche Mitarbeiter der Jugendarbeit. Im Vorfeld müssen sie einen erste Hilfskurs und einige Grundlagenseminare ablegen. Inhalte sind:

- Ziele und Aufgaben von Jugendarbeit nach dem SGB VIII
- Gruppenpädagogik
- Persönlichkeitsbildung
- Methoden der Kinder- und Jugendarbeit,
- Kommunikation und Gesprächsführung
- geschlechterdifferenzierte Ansätze in der Jugendarbeit
- rechtliche Grundlagen (z.B. Versicherungsfragen, Jugendschutz, Aufsichtspflicht)
- verbands- und trägerspezifische Inhalte
- interkulturelle Jugendarbeit

Zusätzlich sollen die Jugendleiter noch in sozialen Kompetenzen weiter gebildet werden:

- Gruppenprozesse können erkannt und begleitet werden. In Konfliktsituationen wird besonnen und angemessen reagiert
- Eigenes Verhalten, die Leitungsrolle und die damit verbundene Verantwortung können eingeschätzt werden
- Eine Auseinandersetzung mit verbandsspezifischen und jugendpolitischen Themen ist erfolgt und auf geschlechtsspezifische Aspekte in der Jugendarbeit kann reagiert werden

In diesen Grundlagenseminaren können Grundlagen und Ideen von GutDrauf ebenfalls vermittelt werden.

### Schülervertretungsseminare

Schülervertreter gestalten aktiv ihre Schule und Umgebung mit. Sie sind damit optimale Multiplikatoren. SV-Seminare sind damit ein weiterer passender Ansatz um die Ideen von GutDrauf zu vermitteln um möglichst viele Jugendliche zu erreichen. Das Modul kann als Workshop in ein Seminar auf einige Stunden (ca. einen halben Tag) integriert werden. Die Inhalte müssen je nach Seminar angepasst werden.

## Ideensammlung zu Anwendungs- und Umsetzungsmöglichkeiten

Es gibt verschiedene Möglichkeiten GUT DRAUF umzusetzen – sowohl einzelne Handlungsfelder als auch im ganzheitlichem Rahmen. Mit der folgenden Ideensammlung möchte man Multiplikatoren der pädagogischen Arbeit dazu befähigen, Jugendliche in SV-Seminaren und JuLeiCa-Schulungen durch konkrete Anwendungsmöglichkeiten für GUT DRAUF zu sensibilisieren.

Die Umsetzungsmöglichkeiten in Schulen wurden genau auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Schüler und Schulen zusammengestellt.

### **Ganzheitlich:**

- Umwelttouren anbieten
- Ausflüge zu Biobauernhöfen
- AG-Angebote
- Sozialarbeiter an Schulen qualifizieren bezüglich der Probleme Bewegung, Ernährung und Stress
- GUT DRAUF-Handlungsfelder in Theaterstücke einfließen lassen
- Projektwoche GUT DRAUF veranstalten
- Gesundheitliche Aufklärung (dem Alter entsprechend aufgearbeitet)
- Körper und Kunst – Ein vernünftiges Verhältnis zu Körper und Bewegung erarbeiten
- Gospelchor für Bewegung und Entspannung

### **Bewegung:**

- Sport AG's anbieten
- Sportturniere organisiert von Jugendliche für Jugendliche
- Yoga im Sportunterricht
- „Freies Bewegen“ – einen Raum einrichten für verschiedene Sportarten ohne Leistungsdruck
- Perkussion

### **Entspannung:**

- Entspannungsraum in der Schule einrichten – Nachmittagsentspannungsphasen ermöglichen
- Kreative Räume schaffen – z.B. für die Malerei
- Entspannungsübungen für zwischendurch lehren
- Yoga im Sportunterricht anbieten
- Naturnahe Schulhofumgestaltung
- Schulfarm – Streicheltier für alle!

### **Ernährung:**

- Kochen/Ernährung im Unterricht behandeln
- Schulessen umstellen - gesunder und ausgewogener
- Koch AG's anbieten
- Essen als Kunst (AG's) – Foto, Malerei, Skulptur/Kunst als Essen
- Themenabende/ Nachmittage/ Tage zum Thema Essen
- Essen in der Welt - Wie und was wird in der Welt gegessen?
- Historische Kochabende – Wie und was wurde in der Antike gegessen? Wie und was haben die Preußen gegessen? Etc.
- Schülerfirmen unterstützen (Cafeteria – gesundes Essen)

Servicestelle Jugendbeteiligung  
 Schreinerstr. 58 . 10247 Berlin  
 Tel 030-290 468-10 . Fax 030-290 468-11  
 www.jugendbeteiligung.info . post@jugendbeteiligung.info



Nicht nur in der Schule ist das Zusatzmodell von GUT DRAUF umsetzbar, sondern auch in dem Bereich Freizeit. Die Folgende Ideensammlung zeigt Umsetzungsmöglichkeiten der GUT DRAUF Handlungsfelder für Jugendleiter.

**Ganzheitlich:**

- Umwelttouren durchführen
- Körper und Kunst – Ein vernünftiges Verhältnis zu Körper und Bewegung erarbeiten
- Themenabende zu den GUT DRAUF Handlungsfeldern
- Überlebenscamps organisieren
- Nachtwanderung – Natur pur erleben!

**Bewegung:**

- Kreative Alternativangebote zum Standardangebot (z.B. Improvisationstanz, Meditation, Chi Gong, Selbstverteidigung für Mädchen)
- Trainieren wie die Nationalmannschaft – Ein Sommermärchen
- Thematische Turniere - Sport in anderen Ländern der Welt oder Sport in der Geschichte
- Sportspiele selbst erfinden
- Leistungssport – Doping: Konzepte wie es ohne geht, Spaß an der Bewegung ohne Druck
- Vertrauensspiele

**Entspannung:**

- Entspannungsräume schaffen
- Kreative Räume schaffen – z.B. für Malerei
- Singen für Entspannung
- Schlechte Gedanken aussperren
- Der Geschichtenerzähler – Einer spricht und alle anderen entspannen
- Gesichtsmasken

**Ernährung:**

- Essen als Kunst (AG's) – Foto, Malerei, Skulptur/Kunst als Essen
- Themenabende/ Nachmittage/ Tage zum Thema Essen
- Essen in der Welt - Wie und was wird in der ganzen Welt gegessen?
- Historische Kochabende – Wie und was haben die Ritter gegessen? Etc.
- Kochwettbewerbe – Gleiche Zutaten aber verschiedene Gerichte (Alle Teilnehmer erhalten die gleichen Zutaten und müssen sich dann ein Essen ausdenken)

## Entwicklung von Gut Drauf Bausteinen

### Früchte erleben

Gemüse und Obst stellen einen wichtigen Bestandteil der Ernährung dar. Viele Menschen, so auch Jugendliche vernachlässigen aber genau diesen Punkt. Gründe dafür sind vielschichtig. Einer jedoch ist, dass das Bewusstsein für Gemüse und Obst zum Teil sehr gering ist. Viele Jugendliche denken, wenn sie Hunger oder Appetit haben, nicht unbedingt daran, dass es auch mal ein Apfel oder ein Salat sein kann. Um diesem Dilemma entgegen zu wirken, soll sich in diesem Baustein mit Obst und Gemüse als Kunstobjekte beschäftigt werden.

Der Kunstworkshop findet im Garten statt, soweit vorhanden. Die Teilnehmer ernten dort selbst Obst und Gemüse. Ist kein Garten vorhanden, wo Obst und Gemüse angebaut wird, so kann man ersatzweise einen Spaziergang über einen Wochenmarkt machen und dort Obst und Gemüse erwerben. Nun soll mit den Früchten gearbeitet werden. Jetzt gilt es aus ihnen Kunst zu machen. Hier einige Vorschläge:

- Fotografieren (im Ganzen, aufgeschnitten, zermatscht, püriert, zerkocht, faulig ... den Formen sind keine Grenzen gesetzt)
- Geschmack malen (es wird gemalt, was man beim Essen der Früchte schmeckt und mit diesem Geschmack an Farben und Formen assoziiert)
- Skulpturen erstellen z.B. aus Ton, Pappmaché oder Speckstein (die Ergebnisse können im Anschluss von den anderen Gruppenmitgliedern mit verbundenen Augen ertastet werden).

Die kreative Auseinandersetzung mit Obst und Gemüse ist das eine. Um diesem Kunstworkshop der etwas anderen Art einen würdigen Abschluss zu geben, wird alles essbare, was zuvor der Kunst als Vorbild diente, in den Topf geschmissen und zu köstlichen Speisen gezaubert. Die entstandenen Kunstwerke sollte auf jeden Fall ausgestellt werden. Künstler brauchen Publikum.

### Das Ritterspiel

Die Teilnehmer versetzen sich ins Mittelalter. Ziel des Bausteins ist es Ernährung, Entspannung und Bewegung in ein Rollenspiel einzubinden und sich so spielerisch den Themenfeldern zu nähern.

Es werden am Anfang verschiedene Rollen ausgelost:

- Königsfamilie(König, Königin, Prinzen, Prinzessinnen etc)
- Hofschänke
- Königliche Leibgarde
- Hofnarren / Minnegruppe (optional)
- Bauern, Handwerker, Händler ... der Pöbel eben

Jede Gruppe bereitet ihren Teil vor. Die Königsfamilie berät über ein mittelalterliches Menü. Der Pöbel geht auf einem Markt für das Hoffest einkaufen. Die Minnegruppe / Hofnarren bereiten ein Unterhaltungsprogramm vor. Die Leibgarde bereitet den Essensraum vor. Die Hofschänke sind für die Zubereitung des Menüs zuständig und bereiten das Essen vor (Kartoffeln, Gemüse, Bouletten etc). Um zum Essen zu kommen, müssen sich die Teilnehmer, die dem „Pöbel“ zugeordnet sind, den Weg freikämpfen, es geht gegen die Leibgarde des Königs. Es werden Ritterspiele nachgestellt. Hier können ganz unterschiedliche Spiele mit einem mittelalterlichen Kontext versehen werden, z.B. Gordischer Knoten (Leibgarde „verschnürt“ den Pöbel, der sich dann wieder entknoten muss). Doch nach den Ritterspielen verlangt das Volk Essen! Der Kampf wird in einem Spiel ausgetragen: Wer hat Angst vor der königlichen Leibgarde? Einige Spieler sind die

Leibgarde. Sie stehen auf der einen Seite des Spielfeldes. Der Großteil der Spieler ist der Pöbel und steht der Leibgarde gegenüber. Ihr Ziel ist es auf an der Leibgarde vorbeizukommen. Diejenigen, die von der Leibgarde gefasst werden, werden in die Leibgarde eingenommen und müssen mit fangen. Die Königsfamilie lädt alle Spieler zum großen Essen ein, da sie begeistert von dem Einsatz der Menschen ist. Das Essen wird mit Fingern zu sich genommen, um so Nahrung anders zu erfahren! Nachdem Essen wird das Unterhaltungsprogramm aufgeführt und ein Fest beginnt. Das Unterhaltungsprogramm kann entweder aus Sketchen, Musik- oder Akrobatikeinlagen bestehen. Es können Leute aus dem Publikum eingebunden werden, z. B. die Königsfamilie.

Optional kann der Spielteil noch mit weiteren ritterlichen Spielen ausgebaut werden.

### **Kunst und Körper**

Ziel des Bausteins ist es Körpererfahrung mit Kunst zu verbinden. Aus diesem Grund ist dieser Baustein in zwei Teile getrennt. Zu erst werden die Teilnehmer durch verschiedene Formen dazu angeregt, ihren Körper zu erfahren:

- Aufnehmen von Nahrung ohne die Hilfenname der Arme
- Die Augen werden verbunden und die Teilnehmer aufgefordert verschiedene Bewegungen auszuführen (z.B. sich mit ausgestreckten Armen im Kreis drehen, Vorwärts- und Rückwärtsrolle)
- Blinde Spaziergänge in der Natur, am besten barfuß, soweit es die Temperatur erlaubt
- Versuchen mit den Füßen zu schreiben oder zu malen
- Fühlen: Den Teilnehmern, die die Augen geschlossen haben, werden verschiedene Materialien über den Unterarm gestrichen, wichtig dabei ist verschiedene Konsistenz, Temperatur etc. – Das ganze findet in Zweiergruppen statt, der Erfahrende gibt zu Protokoll was er bei den verschiedenen Materialien fühlt. Dann wird gewechselt

Jeder Teilnehmer erstellt nun zu den verschiedenen Aktionen Stichpunkte mit Gefühlen und Wahrnehmungen. Diese werden für jeden Teilnehmer in einen Topf geworfen. Er zieht fünf seiner aufgeschriebenen Gefühls- und Wahrnehmungsbeschreibungen. Diese sollen in einem zweiten Teil des Bausteins künstlerisch verarbeitet. Die Teilnehmer sind aufgefordert ihre Wahrnehmungen aus den Bewegungsübungen umzusetzen um sie für andere zu visualisieren. Dafür können die verschiedensten Formen gewählt werden z. B. Bilder zeichnen, Skulpturen erstellen, Pappmaché ... Am Ende wird man auf ganz unterschiedliche Weise sehen können wie die Teilnehmer ihren Körper wahrnehmen und dass werden mehr sensibilisiert wurden, Bewegungen und Körper intensiver Wahrzunehmen.

### **Improvisationstheater – Sport**

Sport ist für viele Jugendliche ein No-Go, wird oft verbunden mit Stresssituationen wie im Sportunterricht und Erfolgsdruck. Aber Sport kann man sich auch anders nähern, zum Beispiel mit Theater. Zu Beginn veranstaltet die gesamte Gruppe ein Brainstorming zum Thema Sport. Alle Begriffe werden gesammelt und auf Karten geschrieben. Die Begriffe können Sportarten, Erfahrungen, Sportidole aber auch Gefühle wie Versagen, Jubel oder Schmerzen beinhalten. Das sollte den Teilnehmern auch so kommuniziert werden. Brainstorming-Fragen könnten sein:

- Welchen Sport magst du / magst du überhaupt nicht?
- Welche Sportart betreibst du selber?
- Sportidole?
- Wie fühlst du dich beim Sport?
- Wo machst du Sport?
- Warum treibst du Sport? Warum nicht?
- Welche Emotionen tauchen beim Sport auf?
- Welche Bewegungen gibt es?
- Persönliche Assoziationen?

Anschließend wird die Gruppe in kleinere Gruppen aufgeteilt (je nach Teilnehmerzahl) und die Begriffe werden zugelost. Jede Gruppe erhält mehrere Begriffe. Diese sollen in ein Improvisationsstück eingearbeitet werden. Da es um Sport geht, sollen die Teilnehmer so wenig wie möglich sprechen, sondern sich durch Bewegungen und Gesten artikulieren. Für die Gruppe, die am wenigsten Wörter benutzt und sich am meisten bewegt, kann ein Preis ausgeschrieben werden. Der soll aber nicht im Vordergrund stehen, sondern die gemeinsame Arbeit und vor allem der gemeinsame Spaß am Improvisieren. Es bietet sich zum Abschluss ein Gesprächsrunde an, wo darüber geredet werden kann, warum die Schauspieler bestimmte begriffe so dargestellt haben, was sie dazu bewegt hat. Alles in allem soll durch diese Übung das Bewusstsein für Sport gesteigert werden. Es geht vor allem auch darum, Jugendliche, die nicht gerne Sport treiben, dazu zu bringen, darüber nachzudenken, warum nicht und sich die gründe bewusst zu machen.