

Eine Katastrophenübung der besonderen Art – Nicht nur für Kinder & Lehrer

Kinder Koch- und Bewegungsfestivals können Schulen wirkungsvoll unterstützen, Ernährungs- und Bewegungsförderung in den schulischen Alltag innerhalb und außerhalb des Unterrichts zu integrieren. Die „Wilde Herde“, das 1. Wetterauer Kinder Koch- und Bewegungsfestival brachte Schule, Köche, Vereine, Mediziner, Katastrophenschutz und Politik in Schwung. (www.kinder-koch-und-bewegungs-festival.de).

Schulische Gesundheitsförderung leistet einen Beitrag zur Entwicklung und Verbesserung schulischer Qualität. Dabei muss schulische Ernährungs- und Verbraucherbildung von lebensweltlichen Erfahrungen ausgehen und an Alltagsvorstellungen anknüpfen. Ziel wirkungsvoller Präventionsarbeit im Bereich Fehlernährung und Bewegungsmangel muss es sein, die Diskrepanz zwischen dem theoretischen Wissen über die Bedeutung einer gesunden Lebensweise und der praktischen Umsetzung im alltäglichen Verhalten zu schließen, zumindest zu verkleinern. Obwohl den meisten Menschen die Grundlagen eines gesunden Lebensstils bekannt sind, werden Ess- und Bewegungsgewohnheiten entwickelt oder bewahrt, die negative gesundheitliche Auswirkungen haben. Deshalb müssen Wissen, Fähigkeiten, Werte und Motivationen dazu dienen, die Lebenswelt zu analysieren, reflektieren und gestalten zu können. Dann können Sinn und Grenzen der Veränderung von Ernährungsgewohnheiten und Handlungsstrukturen angemessen und erfolgreich thematisiert, Handlungsoptionen erweitert und neue Orientierungen ermöglicht werden. So die Ausführungen im Nationalen Aktionsplan zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten, vorgestellt vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz und vom Bundesministerium für Gesundheit am 25. Juni 2008 in Berlin. Koch- und Bewegungsfestivals sind dabei geeignete, niedrighschwellige Aktivitäten.

Erfolgreiche Projekte erfordern Vernetzung

Kinder müssen auch im Bereich der Bewegungs- und Ernährungsaufklärung positive Sinnes- und Körpererfahrungen erleben, die zur Weiterentwicklung ihrer ganzheitlichen Persönlichkeitsfindung beitragen. Dafür sind das seelische Wohlbefinden, positive Erlebnisse, ausreichend Bewegung, die frühzeitige Vermittlung sozialer (Alltags-)Kompetenzen sowie der Umgang mit Stresssituationen und eine vielseitige, genussvolle Ernährungsweise entscheidende Voraussetzungen. Was zuhause nicht vermittelt werden kann, muss immer mehr von Kindereinrichtungen und Schulen kompensiert werden. Schulteams sollten dabei motiviert und unterstützt, Netzwerke synergistisch genutzt werden. Nicht selten sind Projekte noch alleine auf die Erlangung von kognitiven Fähigkeiten ausgerichtet und vermitteln keine Handlungskompetenzen, sind teilweise von persönlichen Weltanschauungen beeinflusst oder verfolgen nicht den empfehlenswerten salutogenetischen Ansatz im Rahmen von schulischer und außerschulischer Präventionsarbeit.

„Wilde Herde“ – Idee und Konzeption

Die Diplom-Oecotrophologen Dagmar Meinel, Fachdienst Gesundheit Wetteraukreis, und Günter Wagner vom Institut für Sporternährung e.V. Bad Nauheim fassten im Sommer 2007 den Beschluss, gemeinsam im und mit dem Wetteraukreis neue Wege der Präventionsarbeit im Bereich der Fehlernährung und Bewegungsmangel zu gehen. Sie überzeugten ihre Vorgesetzten, den Fachdienstleiter Gesundheit, Rettungsdienst, Katastrophen- und Brandschutz, Dr. Reinhold Merbs, und Dr. Johannes M. Peil, Leitender Arzt der Sportklinik Bad Nauheim. Der erste Schritt war getan. In den nächsten Schritten konnte das Organisationsteam das Staatliche Schulamt für den Wetterau- und Hochtaunuskreis, die umliegenden Sportvereine sowie Köche aus den führenden Gastronomiebetrieben der Region gewonnen werden, sich beim Koch- und Bewegungsfestival zu engagieren. Patenschaften für die beteiligten Schulen bzw. Klassen wurden geschlossen, persönliche und institutionelle Netzwerke wurden genutzt, bestehende Kontakte synergistisch

weiterentwickelt, sowie Unterstützer, Sponsoren und Partner gewonnen. Von Anfang an unterstützten Sozialdezernent des Wetteraukreises Ottmar Lich sowie die Bürgermeister der 25 Gemeinden und Städte das Präventionskonzept. Als Medienpartner konnte die regionale Tageszeitung, die Wetterauer Zeitung, gewonnen werden. Die Plattform Ernährung und Bewegung (peb) e.V., Berlin, vergab das peb-Logo. Eine wichtige Bestätigung für die Organisatoren, dass Koch- und Bewegungsfestivals für eine sinnvolle Präventionsarbeit genutzt werden kann. Auch der Verband der Oecotrophologen (VDO_E), Bonn war vom ganzheitlichen Konzept beeindruckt, zumal Oecotrophologen besonders geeignet scheinen, die Initiative zu ergreifen und an den Schnittstellen vernetzt und interdisziplinär zu agieren.

Wenn Visionen Wirklichkeit werden

Realisiert wurde das Kinder Koch- und Bewegungsfestival am 14. Juni in Friedberg auf der Seewiese, einem großen grünen Freizeitareal, in einer speziell hierfür aufgebauten Zeltstadt mit Bewegungs- und Erlebnisparcours für 6-14-Jährige und ihren Familien aus dem gesamten Landkreis sowie eine Ausstellerstraße mit den Sponsoren und Partnern (z.B. Bäckerei, Obst- und Gemüsestand, DAK mit der Initiative „gesund genießen“, initiiert von Tefal, Hessisches Ministerium für Umwelt, ländlichen Raum und Verbraucherschutz und Verbraucher Zentrale Hessen e.V. und viele andere).

Im Vorfeld bereiteten sich die angemeldeten Schulklassen mit den Köchen und den Sportvereinen vor. Die Köche besuchten die Schulklassen und stellten ihre Arbeit vor, luden zu Betriebsbesichtigungen ein und entwickelten mit den Kindern das Menü für das Koch- und Bewegungsfestival. Dabei „bestimmten“ die Kinder, was sie zubereiten wollen und entwickelten die Rezepte für das Festival-Menü. Die Vertreter der Sportvereine ermöglichten ein Schnuppertraining, stellten Sportarten vor und machten Mut zum Ausprobieren.

Am Koch- und Bewegungsfestival haben letztendlich 10 Schulen mit 12 Klassen nach Leibeskräften mit den Köchen geschnippelt, gerührt, gebacken und gekocht, geschnuppert und probiert

und begeistert an den vielen Bewegungsstationen geklettert, gehüpft, geworfen, gekickt und gespielt. 2000 m Kabel wurden benötigt, um nicht nur die Herde, Kühltische mit Strom zu versorgen. Die vielen ehrenamtlichen Helfer (DRK, Johanniter, Malteser, ASB, 6 Feuerwehrezüge à 30 Personen) haben diese „große Übung“ organisiert und die Zeltstadt über Nacht mit einer ausgeklügelten Logistik aufgebaut. Ein Bühnenprogramm rundete den Tag ab. Beim Kartoffelschälwettbewerb schälten und schnippelten Bürgermeister, Erzieher, Koch und zwei Oecotrophologinnen Pommes-Stifte um die Wette. Die ersten drei Sieger erhielten von der DAK Geldpreise, die an drei Kindertageseinrichtungen für Bewegungs- und Sportgeräte gespendet wurden. Allen beteiligten Lehrer erhielten das Praxis-Buch „Komm' in Schwung – Der kluge Alltagsplan für fitte Kinder“ (Otus Verlag, ISBN 978-3-907200-19-3) sowie einen Schrittzähler vom Bundesgesundheitsministerium und Ferrero. Eine Fotodokumentation ist unter <http://www.isonline.de/WildeHerde/Doku.pdf> abgespeichert.

Stationen des Erlebnis- und Bewegungsparcours:

- Kletterschlange am Feuerwehrauto
- KIGA-GO! Bewegungsparcours
(www.kigago.de)
- Mucki-Test von der Hessischen Sportjugend
- Nordic Walking mit Frau Bürgermeister Keller
- Alternative Spiele (Ziel- und Koordinationsübungen)
- Biker-Geschicklichkeits-Demonstration
- Akrobatik, Hip Hop
- Tennis, Tischtennis, Fuß-, Baseball
- Kuhmelken, Melonenschnitzen, Brottest

Freude am Kochen – Positive Ressourcen mit allen Sinnen entdecken!

Die gelungene Mischung aus Bewegung, Genuss, Unterhaltung und Information ließ den Tag kurzweilig und zu einem unvergesslichen Erlebnis für die Besucher werden. Der Erfolg spricht für sich – über 500 Kinder, davon die Hälfte aktiv an den Kochtöpfen und Pfannen, insgesamt über 1.000 Gäste auf der Veranstaltung. Mit viel Spaß und Feuereifer bei der Sache, lernten Kinder selbst Nudeln herzustellen, Gemüseauflauf, fettfreie Pommes und Crêpes mit frischen Erdbeeren zuzubereiten, nachdem sie die Zutaten selbst ausgesucht und klein geschnitten hatten.

Strahlende Kinderaugen beweisen den Veranstaltern: praktische Erfahrungen bewirken viel mehr als der erhobene Zeigefinger.

Beim Koch- und Bewegungsfestival werden die Kinder weniger über kognitiven Fähigkeiten, sondern mehr über ihre aktive Teilnahme und die Nutzung ihrer Sinne angesprochen und sensibilisiert. Sie werden ihre eigenen positiven Ressourcen entdecken und Freude am Kochen und an den Geschmackserlebnissen gewinnen. Der notwendige Freiraum für ansprechende Sinneserfahrungen wird durch die Vielfalt der Lebensmittel und durch die Förderung der kindlichen Kreativität und dem gemeinsamen Erlebnis mit einer erwachsenen Bezugsperson geschaffen.

Inhaltlich unterstützt das Konzept eines Koch- und Bewegungsfestivals das Ziel, die Esskultur zu erhalten bzw. wieder neu zu beleben. Das Kind entwickelt, sensibilisiert und baut seine Sinne aus, indem es experimentiert, Reize empfindet und diese mit der Unterstützung der Erwachsenen verarbeitet. Eine Entwicklung der Sinne ist dann möglich, wenn Erwachsene den Kindern diese Reize bieten und ihnen den Zugang zu diesen Erlebnissen verschaffen. Aus der Summe der Erlebnisse bilden sich positive Sinneserfahrungen, die einen hohen Einfluss auf die Weiterentwicklung der Gefühle haben und somit zu einer ganzheitlichen Persönlichkeitsförderung beitragen.

Kinder Koch- und Bewegungsfestival als Education Entertainment?

Das Pädagogische Konzept der Kinder Koch- und Bewegungsfestivals kombiniert Aspekte des Education Entertainments mit Präventionsaspekten der Salutogenese.

Education Entertainment kombiniert die auf den ersten Blick widersprüchlichen Absichten „Unterhalten“ und „Erziehen“: „Entertainment Education is the process of purposely designing and implementing a media message to both entertain and educate, in order to increase audience members knowledge about an educational issue, create favourable attitudes, shift social norms, and change overt behaviour“ (Singhal, Rogers 2004, 5).

Nach Bandura (2004, 78 ff) motiviert Education Entertainment im Rahmen derartig konzipierter Koch- und Bewegungsfestivals Lernende, sich zu ändern, da die vorgenommenen Modifikationen für sie zu bewältigen sind (self-efficacy“). Diese Voraussetzung wird durch das Mit- und Miteinandermachen bis hin zum gemeinsamen Essen und dem Erhalten einer persönlichen Urkunde beim Wetterauer Kinder Koch- und Bewegungsfestival perfekt erreicht. Falls modellierte Handlungen aus verschiedenen Gründen zu schwierig oder illusorisch erscheinen, werden Lernende erst gar nicht versuchen, sie nachzuahmen. Zielgruppengerechtes Bewegen und Kochen mit Profis verhindert bzw. senkt die Hemmschwelle entscheidend und stärkt das Selbstbewusstsein der Kinder und Jugendliche.

Im Rahmen von Education Entertainment vollziehen sich bei Bewegungs- und Kochfestivals verschiedene weitere gewünschte sozio-emotionale Prozesse, wie beispielsweise die Identifikation des Mitmachers (Mitkochers/Mitspielers) mit seinem Vorbild (Profi-Koch/ Sportpersönlichkeit/Trainer). Zu Identifikation und Idolbildung neigen vor allem die mit dem Koch- und Bewegungsfestival angesprochenen jugendlichen Rezipienten (Schramm 2007, 262). Das Involvement umfasst bei den Teilnehmern am Koch- und Bewegungsfestivals insgesamt verschiedene kognitive, emotionale und konative Prozesse.

Gemeinsame Koch- und Bewegungsfestivals von Schulen, Gastronomiebetrieben und Sportvereinen begegnet den jugendlichen Teilnehmer ohne belehrenden Zeigefinger, sondern auf vergnügliche Weise. Vergnügen birgt sinnlich-physische, (sozio)emotionale und kognitiv-anregende Momente (Vorderer 2004, 548; Bosshart, Maconi 1998, 5).

Das Koch- und Bewegungsfestival setzt auf Experimentieren, Erkunden und „Be-greifen“. Das Leben läuft in Bewegung, in der Auseinandersetzung mit konkreten, authentischen Lernsituationen ab. Diese Situationen spiegelt das Koch- und Bewegungsfestival wider. Es wird das Methodenspektrum jedes Einzelnen aktiviert.

Welche Kompetenzen erwerben Kinder, die am Koch- und Bewegungsfestival teilnehmen?

Lernen in konkreten Situationen wie beim Kinder Koch- und Bewegungsfestival führt dazu, dass sich Kompetenzen mit eigener Motivation und Erfahrung entwickeln. Wer an seinem Körper etwas über Bewegung und Ernährung lernen will, der lernt an authentischen Erfahrungen, selbst organisiert und in direktem Kontakt zu anderen. Informelle Lernzusammenhänge wie Kinder Koch- und Bewegungsfestival fördern Entscheidungskompetenzen, weil erfolgreiche Problemlösung automatisch Entscheidungen in Gang setzt. Daraus folgt auch das individuelle Übernehmen von Verantwortung. Veränderungsbereitschaft und Vertrauensakkumulation (zu sich und anderen), Selbstkontrolle und Selbstwerteinschätzung gehören untrennbar dazu.

Welche Rolle können Koch- und Bewegungsfestivals für Gesundheitsbildung und -förderung spielen?

Der handlungsorientierte Ansatz des Koch- und Bewegungsfestivals führt zur Erfahrungsbildung. Erfahrungen sind innere Informationen, die mit persönlicher Bedeutsamkeit aufgeladen sind. Lernen im Themenbereich des Koch- und Bewegungsfestivals wird effektiv, weil Lerninhalte als persönlich bedeutsam empfunden werden.

Moralische Appelle an Kindern und Jugendliche (oder an Eltern oder Lehrer) bringen wenig. Dadurch entsteht keine Veränderungsbereitschaft. Handlungsorientierung und Selbstbeteiligung sind der Schlüssel, dass auch junge Leute Interesse entwickeln, mit ihrem Körper schonend und wertschätzend umzugehen. Kinder und Jugendliche, die sich kaum (zu wenig) bewegen, werden nicht durch moralische Appelle umdenken. Und auch nicht durch irgendwelche Verbote oder Ampelfarben auf Lebensmitteln. Das Angebot an sie muss der ganzheitlichen Bildung entsprechen. Hier müssen Hand, Herz und Kopf ineinander greifen, wie beim Koch- und Bewegungsfestival.

Positiv: Aus der Praxis für die Praxis

Eine gelungene Premiere! Es gab Bereitschaft zur Kooperation und Beteiligung auf allen Ebenen. Das Konzept hat überzeugt, die persönlichen Kontakte wurden genutzt, ergänzt und werden zukünftig weiter gepflegt. Alle Beteiligten waren sich einig:

„Wir können sehr gut miteinander voneinander lernen.“ Jedes Kind, das mitmachte, hat sich als Sieger gefühlt, das mit der Übergabe einer persönlichen Urkunde verstärkt und dokumentiert wurde.

Ein solches Festival benötigt als Pilotveranstaltung eine Vorlaufzeit von einem Dreivierteljahr. Etwa ein halbes Jahr Planung benötigen Folgeprojekte.

Die erfreuliche Resonanz bei allen Beteiligten am 1. Wetterauer Kinder Koch- und Bewegungsfestival motiviert die Organisatoren, das Festival jährlich im Wetteraukreis zu ermöglichen. Dieser Ziel wird auch dadurch unterstützt, dass es bereits heute von mehreren Städten konkrete Interessenbekundungen gibt, in den nächsten Jahren Austragungsort eines „Wilde-Herde“ Koch- und Bewegungsfestivals werden zu wollen.

„Mama, die Schürze zieh ich nicht mehr aus. ICH koche jetzt zuhaus`!“, so das Fazit eines teilnehmenden Schülers, sollte für die Realisierung weiterer Koch- und Bewegungsfestivals motivieren.

Mehr Informationen über das Präventionskonzept gibt es bei den Ansprechpartnern.

Autorin:

Dipl. oec. troph. Almut van Rissenbeck
VDO_E-Vorstandsmitglied, Bonn
Liebknechtstraße 61, 63303 Dreieich
a.vanrissenbeck@vdoe.de

**Ansprechpartner für das
„Wilde Herde“ Kinder Koch- und
Bewegungsfestival:**

Beim Wetteraukreis:

Dipl. oec troph. Dagmar Meinel
Fachdienst Gesundheit Wetteraukreis
Europaplatz, Gebäude B, 61169 Friedberg
Dagmar.meinel@wetteraukreis.de

Beim Institut für Sporternährung e.V.:

Dipl. oec. troph. Günter Wagner
Institut für Sporternährung e.V.,
In der Aue 30-32, 61231 Bad Nauheim
g.wagner@isonline.de