



Prävention von Ess-Störungen

U2 Unterrichts-Projekt „Was tue ich, wenn es mir schlecht geht?“

Kontext:

Das Projekt war der Start im Fach Ethik einer 5. Klasse (Gymnasium) und umfasste 6 Schulwochen (12 UE). Dabei war das Thema Ess-Störungen nur ein Teil (Schritte 5-7). Insgesamt konnten im Projekt wichtige Inhalte aus dreien der vier Lernziele für das Schuljahr erarbeitet werden:

LZ 4 „Glück und Lebensfreude“: Körperliches Wohlbefinden, soziale Anerkennung, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen

LZ 1 „Der Mensch als personales und soziales Wesen“: Wahrnehmung eigener und fremder Verhaltensweisen, Grundbedürfnisse, Grundrechte, Grundpflichten

LZ 2 „Entscheiden und Handeln“: Verantwortung, Konfliktfälle

Projektschritte:

- (1) Als Einstieg wurden Erzählungen zum Thema gelesen und besprochen (MAI, BICHSEL).
- (2) Daraufhin wurden in Gruppenarbeit Plakate mit „Tipps zum Wohlfühlen“ erstellt. In der Besprechung dieser Tipps tauchte das Thema „Sucht“ auf als Frage nach dem „rechten Maß“.
- (3) Im „Suchtsack“ (einer großen Tüte) wurden daraufhin Ideen zu Verhaltensweisen gesammelt, die zur Sucht werden können (Partnerarbeit zur Wahrnehmung eigenen Verhaltens). Hier kamen neben anderem alterstypischen „maßlosen“ Verhalten (Schlafen, Lesen, Fernsehschauen) auch das „Zu viel Essen“ und das „Nicht Essen“ vor.
- (4) Zwei Schülerinnen hatten die Idee eines Protokollbogens, den jeder Schüler der Klasse eine Woche lang ausfüllt: Was habe ich heute wann und aus welchem Grund genascht. Die Besprechung der letzten Spalte (der Grund) ergab sehr interessante Kategorien: Lust, Appetit, Hunger, Trost, Langeweile, Spaß u. a. Die Ergebnisse wurden in Plakaten ausgewertet und dargestellt: Essen mit oder ohne Genuss (► Plakate).
- (5) Über die Frage, welches Essen „gesund“ ist und welche Mengen „genug“ sind, wurden das gesunde Essen und die Ess-Störung thematisiert. Dabei erzählten mehrere der 10-11-jährigen Schülerinnen und Schüler, dass sie sich zu dick fanden (ohne dass dies der Fall war), einige hatten bereits Diätversuche hinter sich. (Selbst- bzw. Körper-) Wahrnehmung und deren Bedingungen konnten nun eingehender besprochen werden, u. a. am Beispiel des Schönheitsideals (Werbung).
- (6) Mit Hilfe von Medien (ZDF, PIEKSTROPF) kamen in Interviews und biografischen Geschichten Magersucht - Patientinnen zu Wort, ergänzt durch Auszüge aus einem Jugendroman (PRESSLER) und einen Märchentext. Hier ging es auch um den Umgang mit den eigenen (inneren) Konflikten.
- (7) Eine dritte Plakataktion (Gruppenarbeit) führte zu Ratschlägen für Gleichaltrige, wie man sich verhalten soll, wenn man bei Mitschülern eine Ess-Störung bemerkt (ähnlich wie GERLINGHOFF/BACKMUND).
- (8) Die Plakate wurden an einer Säule in der Pausenhalle der Schule präsentiert, was für die jüngsten Schüler am Gymnasium immer ein besonders stolzer Anlass ist (Anerkennung und Selbstvertrauen).



www.Gesundheit-und-Schule.info

Prävention von Ess-Störungen

U2 Unterrichts-Projekt „Was tue ich, wenn es mir schlecht geht?“

Wirkungen und Nebenwirkungen der Projektarbeit:

Wissen, Reflexionsfähigkeit und Bewertungen im Themenfeld „Selbstregulation der körperlichen und seelischen Gesundheit“ sind bei den Schülern merklich differenzierter geworden. Der Unterricht machte auch viel Spaß. Die Klassengespräche liefen als Kreisgespräche, bei denen die Gesprächsleitung durch einen Ball erfolgte, den ein Sprecher dem nächsten zuwarf. Dadurch konnte die neue Klasse sich untereinander und ihre Lehrerin gut kennen lernen. Ein Teil der Themen aus dem „Suchtsack“ wurden nun in der inzwischen 6. Klasse besprochen. Auch das Vertrauen, eigene Störungen mit der Lehrerin zu besprechen, wurde „nebenher“ gestärkt.

Material / Medien:

Bichsel, Peter: Ein Tisch ist ein Tisch, aus: Kindergeschichten. Frankfurt: Suhrkamp 1997

Gerlinghoff, M./Backmund, H.: Was sind Ess-Störungen? Hg. u. (kostenlos) beziehbar vom Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung. München o. J. (2001)

Mai, Manfred: Eine schöne Geschichte, aus: Warum-Geschichten: In der Schule. Bindlach: Loewe-Verlag 1997

PieksTropf: Patienten-Zeitung der Staatlichen Schule für kranke Kinder, 80804, München

Pressler, Mirjam: Bitterschokolade. Berlin: Langenscheidt 1995

ZDF-Film: Wenn Hungern zur Sucht wird

Prävention von Ess-Störungen

U2 Unterrichts-Projekt „Was tue ich, wenn es mir schlecht geht?“

► 2 Plakate aus diesem Unterrichtsprojekt



Situationen	Anlass/Grund	Bewusstes Essen
in denen Süßigkeiten gegessen werden	- Trost!	Genuss
- Partie!	- Freude/Lust!	Essen nebenbei
- Fußballspiel!	- Hunger!	ohne Genuss
Bei Freunden!	- Wette!	
Bei Festen!	- Langeweile!	
	- Liebeskummer!	

7 - 2 + 1
 7 : 2
 - +

APFELGESCHMACK
 COKOSNUSS
 Center CHOC
 MOREN KOPF

Plakat 1: Apfelgeschmack

Prävention von Ess-Störungen

U2 Unterrichts-Projekt „Was tue ich, wenn es mir schlecht geht?“



Situationen
in denen Süßigkeiten gegessen werden

- vor dem TV
- zu einer Geburtstagsfeier
- im Kino
- in der Pause
- im Schwimmbad
- auf einem Sommerfest
- auf dem Oktoberfest
- im Zirkus
- Familienfest
- Familienkrach
- Ablenkung ↔

Anlass / Grund

- gemütlich
- bei Spielen
- weil es dazu gehört
- Hunger
- Langeweile
- Lust
- Freude
- zum Spaß
- aus Höflichkeit
- Trost
- Liebeskummer

Bevorzugtes Essen / Gernes } +

Essen nebenbei / ohne Genuss } -

Verhältnis

- 6

+ 5

Alles Gute

FÜR CHARTAKREI VON LANDREISE ART. 41900000

Plakat 2: Alles Gute