

ErLebensparcours SINN-VOLL LEBEN

Eine Mitmachausstellung zur Suchtprävention an weiterführenden Schulen

Die Mitmachausstellung entstand in einem Projekt, das im Frühjahr 2000 an den Beruflichen Schulen in Eschwege im Rahmen eines fächerübergreifenden Unterrichtes unter Einbeziehung der Schulsozialarbeit und außerschulischer Institutionen, stattfand. Ziel der Projektarbeit war die Erstellung einer Wander-Ausstellung für Schulen im Werra-Meißner-Kreis und darüber hinaus.

Vorgeschichte

Der ErLebensparcours der Fachstelle für Suchtprävention ist keine völlig eigene Idee. Ein Prototyp dieses Parcours existiert bei der Jugend- und Drogenberatung PRISMA in Lampertheim. Von dort wurde der Parcours im Jahre 1999 ausgeliehen, in den Beruflichen Schulen Witzenhausen erstmalig aufgebaut und den Klassen der unterschiedlichen Schulformen 14 Tage zur Verfügung gestellt. Der gute Erfolg dieser Veranstaltung (unkonventionell über Sucht und Drogen ins Gespräch zu kommen) ließ den Gedanken in uns reifen, diesen Parcours eventuell selbst nachzubauen, als ‚Wanderausstellung‘ für Schulen, Jugendeinrichtungen und sonstige Interessierte zu konzipieren, um so lange, teure und zeitaufwendige Beschaffungswege zu vermeiden. Nach dem Einverständnis zum Nachbau durch die Jugend- und Drogenberatung Lampertheim wurde in den Beruflichen Schulen Eschwege sehr schnell ein kompetenter Kooperationspartner gefunden, der bereit war, die nötigen Ressourcen zum Bau zur Verfügung zu stellen (Personal, Werkstätten, Kurse etc).

Grundlagen

Die Grundidee dieses Parcours setzt bei zeitgemäßen Konzepten von Suchtprävention an, die sich seit den 90er Jahren stark an Zielen und Konzepten der Gesundheitsförderung orientieren. Suchtprävention als Teilbereich der Gesundheitsförderung praktiziert den Ansatz der Lebenskompetenzförderung (life skill approach). Dabei gilt, nicht mehr nur Risikofaktoren, die zu einer Suchtentwicklung führen können, sondern vor allem Schutzfaktoren, die Menschen gesund erhalten, als wichtige Ressourcen zu erkennen und in den Mittelpunkt präventiver Maßnahmen zu stellen. Schutzfaktoren stärken das Individuum gegenüber Gefahren des Substanzmissbrauchs und verringern die Wahrscheinlichkeit der Entwicklung von Missbrauchs- oder Suchtverhalten. Als bedeutende protektive Faktoren sind nach neustem Kenntnisstand zu betrachten:

Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, adäquate Kommunikationsfähigkeit, Handlungskompetenzen, die Fähigkeit zum kompetenten Umgang mit Stresssituationen und Konflikten, Eigenaktivität und -verantwortung, realistische Selbsteinschätzung der eigenen Fähigkeiten, gute soziokulturelle Bedingungen, ein positives Familienklima und verständnisvolle Bezugspersonen, gute Einbindung in soziale Netze (aus: Handbuch Suchtprävention in Hessen).

Sinneswahrnehmung und ErLebensparcours

Sinneswahrnehmung ist eine Grundlage für unsere Lebendigkeit und Genussfähigkeit. Im Alltag wird diese Fähigkeit leider kaum genutzt. An die Stelle einfacher und direkter Sinneserfahrung treten durch Medien vordefinierte Umwelterfahrungen, die sich meist auf hören und sehen beschränken. Das Kognitive tritt in den Vordergrund. Der ErLebensparcours

ist eine Möglichkeit, wieder mehr ins Bewusstsein zu rufen, wie intensiv riechen, hören, sehen, schmecken und tasten tatsächlich erlebbar sind. Alleine das Verbinden der Augen ermöglicht Wahrnehmungsintensivierung und Bewusstseinsveränderungen. Düfte und Klänge sind sehr wohl geeignet subtile angenehme ‚Räusche‘ (die Sehnsucht des Menschen nach intensivem Erleben und Rausch ist ein Motiv zum Griff nach Suchtmitteln und Drogen) zu erzeugen. Gänsehaut und ein wohliger Schauer über den Rücken sind angenehmste Erlebnisse, die unsere Sehnsucht stillen können. Suchtprävention bedeutet hier also, positive, gesunde Alternativen aufzuzeigen für das Stillen unserer Sehnsucht nach anderen Erlebniswelten.

Der ErLebensparcours eignet sich ausgezeichnet als Projekt für Schulen. Es ist ein Beitrag zu erlebnisorientiertem Unterricht. Der sinnlich, genussvolle Rundgang im Parcours wirft einige Themen auf, so z.B.:

- Was tue ich, um es mir gut gehen zu lassen?
- Welche Sinne verhelfen mir zur Entspannung?
- Wie gehe ich mit Stress und Belastung um?
- Was waren meine schönsten Augenblicke im Leben? Was ist mir wichtig im Leben?
- Wie kann ich meine Sinne bewusster nutzen?

Das Gespräch über diese und ähnliche Fragen und die Erlebnisse und Eindrücke im Parcours sind ein wichtiges Element der Aufarbeitung im Anschluss an die Begehung des Parcours.

Wortgeschichte ErLebensparcours

Der Parcours hat etwas mit dem **Leben** des Menschen zu tun. Er stellt Stationen, Situationen, Lebens(t)räume dar: Spannung und Entspannung, Stress, Ehrlichkeit, Träume, Wahrnehmung sind Situationen, die jeder kennt.

Das Leben ist vergleichbar mit einem **Parcours**, der oft schwierig zu bewältigen ist, Frustrationen und Erfolgserlebnisse bereithält, immer Überraschungen birgt.

Auf diesem Parcours durch das Leben gibt es aber immer eine Menge zu **erleben**: Durch die Aktivierung unserer menschlichen Sinne, durch erleben, erfühlen, agieren, spielen und wahrnehmen werden uns Zugänge zu Themen erleichtert, die oft mit Tabus besetzt sind und auf einer rein kognitiven Ebene kaum Identifikation ermöglichen.

All dies zusammen in Verbindung mit den theoretischen Hintergründen zur Suchtprävention ließen den Namen des Parcours entstehen: „**SINN-VOLL LEBEN**“

Aufbau

Der Parcours besteht aus drei Teilen:

1. Eine **Plakatreihe** ‚Leben hat viele Gesichter - Sucht hat viele Ursachen‘ (Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich), die praktisch Grundpfeiler und Ausgangspunkt sind. Hier wurden Themen wie die Sehnsucht nach erfülltem Leben: ‚Hinter der Konsumsucht steht die Sehnsucht‘, ‚Lebensträume: ‚Träume brauchen Spielräume‘, ‚Umgang mit Wut: ‚Nach der Papierflut die Stinkwut‘, auch der Wunsch nach sinnlichen Erfahrungen, ‚Umgang mit Angst, Schwäche und vieles mehr. Die Plakate korrespondieren mit den Erlebnisständen.
2. Fiktive **Suchtgeschichten**, welche die Entstehungsgeschichte unterschiedlicher Suchtformen beleuchten (Alkohol-, Drogen- oder Konsumsucht bis Essstörungen...). Die Geschichten stehen auf Rollos, die den Eingang zu neuen Erlebnisräumen freigeben.
3. **Erlebnisstände**, die sich an den menschlichen Sinnen orientieren.

Station 1: Unterschiedlich bemalte Gipsmasken laden dazu ein, vor dem Spiegel verschiedene Gesichter auszuprobieren (wer bin ich? - wer möchte ich sein? - welcher Ausdruck passt zu mir?).

Station 2: Eine Modell-Insel kann mit unterschiedlichsten Gegenständen ausgestattet werden (was brauche ich für ein zufriedenes Leben? - ohne welche Dinge komme ich auf keinen Fall aus? - was fehlt mir zu meinem Glück?).

Station 3: Bei der nächsten Station werden in bunten Kästen verschiedene Materialien bereit gehalten, die blind zu erfühlen sind (welche Botschaften gibt mir mein Tast-Sinn? - habe ich Bedenken, in die Kiste hinein zu greifen oder bin ich neugierig auf das Unbekannte?).

Station 4: Ein "Traumzelt", liebevoll aus gebatikten Tüchern gestaltet, lädt zum Entspannen und Träumen ein bei leiser Musik und Räucherstäbchen-Duft unter einem von vielen kleinen Glühbirnen geformten "Sternenhimmel" (welche Gedanken und Vorstellungen kommen in mir auf? - was wünsche ich mir? - wovon träume ich?) Die Gedanken können auf kleine Blätter geschrieben und im Zelt aufgehängt werden.

Station 5: Optische Täuschungen, Kippbilder u.a. lassen die Besucher über unterschiedliche Wahrnehmungsformen nachdenken und ins Gespräch kommen (Eigenwahrnehmung, Fremdwahrnehmung)

Station 6: Nach der Meditation hinüber zur Aktion: Geschicklichkeits-Spiele bieten Anreize zum Ausprobieren und es entstehen lustige Situationen für die, die sich darauf einlassen können.

Station 7: Das zentrale Thema der nächsten Station ist "Stress". In einem großen Behälter (angefüllt mit Plastik-Bällen) ist ein Gegenstand verborgen, der in einer bestimmten Zeitspanne zu suchen ist. Mancher kommt dabei ins Schwitzen, aber gleich nebenan wird Ausgleich angeboten: eine schön gestaltete "Meditationszelle" mit über Kopfhörern eingespielter leiser Musik lädt zur Entspannung im weichen Sessel ein (die Musik, eine Toncollage aus unterschiedlichen Tonquellen wurde von den Schülerinnen selbst entworfen und im Tonstudio gemixt und aufgezeichnet).

Station 8: Die letzte Station widmet sich noch einmal dem Grundthema des Parcours. Um eine "typische" Kleinfamilie (Mutter und Kind werden durch Schaufensterpuppen dargestellt, der Vater ist unterwegs) gruppieren sich die Insignien einer zutiefst von Abhängigkeiten geprägten Konsumgesellschaft. Viele Süchte sind durch unterschiedlichste Gegenstände angedeutet, und auf dem Plakat daneben wird die Liste der möglichen Suchtformen von den Besuchern des Parcours immer weiter ergänzt.

Am Ende angekommen, können die Besucher noch einmal zurück gehen, die eine oder andere Erfahrung vertiefen, nachfragen, wie dieses oder jenes gemeint ist, bei den Stationen mit den Organisatoren oder anderen Teilnehmern ins Gespräch kommen.

Am Schluss aber steht immer ein Auswertungsgespräch mit der gesamten Besuchergruppe. Die OrganisatorInnen geben einen Gesprächsimpuls, antworten auf Nachfragen, erklären, welche Prozesse sie damit anregen wollen und erzählen den Gästen, was die Vorbereitung und Durchführung dieses Projekts bedeutet.

Sehr hilfreich ist es, die Durchführung und Begleitung des Parcours mit Schüler und Schülerinnen vorzubereiten, denn es wird deutlich, dass Jugendliche bereit sind, anderen Jugendlichen zuzuhören, deren Botschaft ernst zu nehmen, wenn sie merken, dass diese wirklich hinter ihrer "Sache" stehen. Lehren und Lernen jenseits des üblichen "Lehrer-Schüler-Gefälles".

Zum Abschluss einige Hinweise:

Der Parcours wird zur Zeit von verschiedenen Schulen im Werra-Meißner-Kreis in der Präventions-Arbeit eingesetzt, kann aber auch darüber hinaus ausgeliehen werden. Er ist geeignet für Schülerinnen und Schüler ab dem sechsten Schuljahr und für Jugendgruppen. Er kann vollständig oder in Teilen eingesetzt werden. Es entsteht eine Leihgebühr von 50 Euro pro Woche. Der Transport ist vom Entleiher selbst zu organisieren.

Ausleihbedingungen können im Internet (www.suchtpraevention-eschwege.de) oder unter der folgenden Adresse abgerufen werden:

Fachstelle für Suchtprävention
Harald Nolte
Leuchtbergstr. 10b
37269 Eschwege
Fon 05651/3394296
Fax. 05651/76337
suchtpraevention@t-online.de