

## **„Hungern & Sixpack war gestern“ ein Projekt im Rahmen der Präventionsarbeit in Klasse 7**

„Wenn ich nicht schlank bin, bin ich nichts wert“, titelte der Gäubote in seiner Ausgabe vom 17.04.2018 und brachte damit auf den Punkt, um was es bei der Präventionsveranstaltung, die am 16. und 17. April am AGH durchgeführt wurde, ging.

Das ehemalige Plus Size Model und Teilnehmerin der TV Show Germany's Next Topmodel Kera Rachel Cook und ihr Ehemann und Manager Robert Deiß besuchten die siebten Klassen des AGH und führten mit diesen Workshops zum Thema Körperempfinden, gesellschaftliche Schönheitsideale und gesundheitliche Konsequenzen durch.

Im Wesentlichen ging es dabei darum, dass Jugendliche durch das Projekt, sich selbst wieder besser annehmen und schätzen lernen, sowie den Blick stärker auf innere Werte zu richten.

Zunächst wurden die Klassen in Mädchen und Jungen aufgeteilt, wobei Kera Rachel Cook in einem dreistündigen Vortrag inklusive Workshop Themen wie Sexualisierung der Frau in den Medien, auferlegte Schönheitsideale und daraus resultierende Diäten und Essstörungen mit den Schülerinnen besprach und Robert Deiß zeitgleich mit den Jungen Themen wie Männlichkeits- und Verhaltensideale in den Medien aufzeigte und ihnen klar machte, wie viel wichtiger ein gesundes Körperempfinden und Selbstbewusstsein im Vergleich zu Muskelkraft ist.

Sowohl Kera als auch Robert verfolgen mit ihren Vorträgen das Ziel, den Jugendlichen einen anderen Blick auf unsere gesellschaftlichen Schönheitsideale zu eröffnen. Einen Blick, der ihnen hilft, sich mit den medial verbreiteten Botschaften kritisch auseinanderzusetzen und einen persönlichen Abstand zu ihnen zu entwickeln.

Beiden Referenten gelang es direkt durch einen persönlichen Zugang zu den Schülern, eine sehr gute Atmosphäre zu schaffen. Vor allem die Lebensgeschichte von Kera, die bereits mit 15 Jahren zu modeln begann, und ihrem inneren Drang, immer schlanker zu werden und es allen Kritikern Recht zu machen, schließlich so intensiv nachging, dass sie als Folge jahrelang unter Essstörungen litt und auch in eine psychiatrische Klinik eingewiesen wurde, ging den Schülerinnen sehr nahe.

Strenge Diätpläne kombiniert mit täglichem Fitnesstraining gingen einher mit abendlichen Fressattacken. Den Höhepunkt erreichte Kera, als sie 20 Kilo runterhungerte um an der TV Show „Germanys Next Topmodel“ teilzunehmen. Dort erreichte sie den 19. Platz, der für Kera alles andere als befriedigend war: „Ich habe nicht die 23.000 Bewerber gesehen, die ich hinter mir gelassen hatte, sondern nur die 18 Mädchen, die vor mir waren.“ Alle Schülerinnen staunten nicht schlecht, als Kera erzählte, dass man ab Kleidergröße 38 als Plus Size Model gelte. Die durchschnittliche Kleidergröße bei deutschen Frauen liegt bei 42.

Trotz ihrer Erfolge in der Folgezeit auf Zeitschriftencovern und internationalen Modeschauen, war sie in dieser Zeit immer unglücklich. Als Konsequenz daraus ließ sie das Modeln hinter sich und studierte stattdessen Rhetorik und Literaturwissenschaften.

Auch Robert hatte eine spannende Vita vorzuweisen, denn er selbst ließ sich über die gesamte Jugend immer wieder von äußeren Einflüssen und Medien beeinflussen und verbrachte mal Jahre mit „Pumpen“ im Fitnessstudio für den perfekten Body, mal eine Zeit mit exzessiven Partys, um seine Beliebtheit zu steigern. Besonders anschaulich waren neben seinen eigenen Fotos, auch die von gegenwärtigen Schauspielern, wie Zac Efron mit Monster-Sixpack oder muskelbepackten tätowierten Gangsta Rappern.

Durch einige Videobeispiele aus der deutschen Hip Hop Szene traf er nicht nur den Kern der Zeit, sondern auch den Nerv der Schüler, da die meisten Hip Hop hören und viele der vorgestellten Künstler kannten oder sogar bewunderten.

Unter anderem über ein Meinungsspiel thematisierte die Gruppe männliche Ideale, wie z.B. dass man als schwach gilt, wenn man als Mann Gefühle zeigt.

Eine Woche später gab es noch eine interne Nachbetrachtung, bei der Frau Raff (AGH Schulsozialarbeiterin) und Herr Greiner (AGH Präventionsbeauftragter) mit der Unterstützung der Ernährungsberaterin Frau Zinser, die uns die AOK dankenswerterweise zur Verfügung gestellt hatte, einige Themen aus den Workshops vertieften und mit den Schülern diskutierten. Frau Zinser informierte die Schüler über die Folgen einer Mangelernährung und zeigte anschaulich auf, was mit einem Körper passiert, der z.B. während einer Low-Carb-Diät nicht ausreichend mit Kohlenhydraten versorgt wird. Oder aber welche gesundheitlichen Schäden entstehen können, wenn man versucht sich fettfrei zu ernähren und der Körper durch Hungern oder Diät nicht ausreichend Vitamine erhält. Den Abschluss bildete ein Umfragebogen, den alle Schüler anonym ausfüllten, und dort die Workshops von Kera und Robert evaluierten und sich auch zur Wichtigkeit des Themas äußerten. Was die Beurteilung der Workshops angeht, vergaben alle Schüler, bis auf sehr wenige Ausnahmen die Schulnote 1 oder 2. Die Frage, wie spannend fandest du die Referenten, wurde ebenso mit sehr gut bis gut beantwortet. Die Frage nach der Wichtigkeit, das Thema Körper und Ernährung an der Schule aufzugreifen, wurde von einer deutlichen Mehrheit der Siebtklässler mit sehr wichtig bis wichtig beantwortet. Im letzten offenen gestalteten Teil der Umfrage, hatten die Schüler die Möglichkeit eigene Gedanken und Wünsche zu äußern. Hier fiel auf, dass einige Schüler sich etwas mehr Praxisorientierung in den Workshops gewünscht hätten und dass mehr zum Thema gesunde und richtige Ernährung hilfreich gewesen wäre.

Abschließend lässt sich festhalten, dass die Veranstaltung sehr gelungen war und von allen Schülern als sehr positiv empfunden wurde. Auch haben die Gespräche in den Workshops aufgezeigt, wie wichtig es ist, die Jugendlichen für solche Themen zu sensibilisieren.

Nicht unerwähnt soll bleiben, dass es erst durch die finanzielle Unterstützung der Bürgerstiftung Herrenberg, der Kreissparkasse Herrenberg und der AOK Böblingen realisierbar war, Kera und Robert ans AGH einzuladen. Daher möchte ich mich bei allen drei Institutionen bedanken, dass sie den Schülern der siebten Klassen diese tolle und aufschlussreiche Erfahrung ermöglicht haben.

