NRZ 21. Oktober 2015

Düsseldorf

Gesundheit spielerisch fördern von Philipp Rose

„Ess-Störungen sind ein Thema unserer Zeit“, sagt Vera Geisel, Schirmherrin des Vereins Werkstatt Lebenshunger, und verweist auf die steigende Zahl an Mädchen und Jungen, die schon im Kindergartenalter unter- oder übergewichtig sind, die mit Essen nicht Genuss, sondern Stress verbinden. „Die Krankheit hat ihre Anfänge in diesem Alter, es ist deshalb wichtig, Kinder so früh wie möglich zu gesundem Essverhalten zu sensibilisieren und das Bewusstsein für den eigenen Körper zu fördern“, betont Geisel.

Mithilfe des Düsseldorfer Projektes „Bleib gesund, Mia“ sollen Kinder das ernste Thema musikalisch-kreativ angehen und eine gesundheitsbewusste Lebensweise verinnerlichen. Die Idee wurde von der Werkstatt Lebenshunger, einem noch jungen gemeinnützigen Verein entwickelt, der sich dafür einsetzt, Ess-Störungen kreativ vorzubeugen und zu überwinden. Gefördert wird das Projekt von der Merck Stiftung und der Stiftung Kinder brauchen Musik des bekannten Musikers Rolf Zuckowski.
Gefühle stehen im Mittelpunkt

Im Mittelpunkt des Projektes stehen Musikstücke um Mia, einem aufgeweckten Mäusemädchen, das gemeinsam mit ihrem Freund, Kevin Schwalbe, auf dem Dachboden eines alten Hauses lebt. Ausgelöst durch eine vorübergehende Erkrankung, stellt sie sich die Frage, was denn genau unter krank sein bzw. gesund sein überhaupt zu verstehen sei. Gemeinsam mit ihrem Freund macht sich Mia auf den Weg durchs Haus und trifft auf ihrer Reise unterschiedlichste Figuren, die jeweils einen wichtigen Punkt der Gesundheitsbildung verkörpern. Diese ist in vier zentrale Themen gegliedert: Bewegung, gesunde Ernährung, Entspannung und der Umgang mit Gefühlen. Gerade der letzte Punkt ist für Stephanie Lahusen, Musikpädagogin und Vorsitzende der Werkstatt Lebenshunger, besonders wichtig: „Das Wahrnehmen von eigenen Gefühlen, das Reflektieren und Ausdrücken eigener Empfindungen ist für die Entwicklung eines gesunden Selbstgefühls der Kinder von zentraler Bedeutung.“ Musik sei für Lahusen daher das geeignetste Mittel, um Gefühle zu vermitteln und kommunikative Fähigkeiten in den Kindern zu wecken.

Gemeinsam mit den Kindern werden die Lieder dann mit den Erziehern der jeweiligen Kindertageseinrichtung gesungen, Mia wird dabei von einer Mäusehandpuppe verkörpert. „Das Projekt soll nur den Anstoß geben, die Kindertagesstätten sollen das Prinzip um das Gesundheitsbewusstsein selbstständig weiterführen“, sagt Lahusen. Neben den Kindern sollen dabei auch deren Eltern berücksichtigt und durch gemeinsames offenes Singen miteinbezogen werden, denn auch in der Familie soll das verinnerlichte Gesundheitsbewusstsein Anwendung finden und nachhaltig gefördert werden.
Einjährige Pilotphase

Nachhaltigkeit steht auch nach der einjährigen Pilotphase im Vordergrund, wenn das Projekt auch in zahlreichen anderen Kindereinrichtungen Einzug finden soll. Denn bisher findet das Projekt nur in Einrichtungen in Garath Anwendung, darunter im Städtischen Familienzentrum an der Stettiner Straße 32 und in der Kita an der Stralsunder Straße 28. Läuft das Projekt erfolgreich, so spielen dennoch Fördergelder eine entscheidende Rolle, es wird daher auch nach der Pilotphase auf eine breite Unterstützung gehofft.

Auftakt und Einführung in das Projekt bietet die heutige Veranstaltung um 17 Uhr in der Freizeitstätte Garath an der Fritz Erler Straße 21.Der Eintritt ist frei.