

700047

Evaluationsbericht

über das Projekt "GUT DRAUF" der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Dezember 1996

ARCHIVEXEMPLAR

100041
Reg.-Nr.: ~~12.2.90~~

Inhaltsverzeichnis

	Seite
I Evaluationsansatz, -zielsetzung und -kriterien	1
1. Gliederung/Aufbau des Berichts	1
2. Evaluationsansatz und Evaluationszielsetzung	1
3. Evaluationskriterien	3
4. Stichprobe	7
5. Erhebungsinstrumentarium	11
II Projektspezifische Befunde	17
<i>1. Projektbereich: Sportvereine</i>	<i>17</i>
1.1 Projekt: FIT-AG: Postsportverein, Berlin	17
1.2 Projekt: FIT-AG/Sportjugendclub Marzahn	32
1.3 Projekt: Jugendcafé/Eidelstedter Sportverein, Eidelstedt	48
<i>2. Projektbereich: Jugendreisen</i>	<i>59</i>
2.1 Projekt: Winterreisen (Skifreizeit in La Rosière)	59
2.2 Projekt: Computer und Abenteuer	71
<i>3. Projektbereich: Jugendsozialarbeit</i>	<i>84</i>
3.1 Projekt: Mädchen und Pferde	84
<i>4. Projektbereich: Schulen</i>	<i>96</i>
4.1 Projekt: Vorbereitete Umgebung (Kaiserslautern: Bertha von Suttner-Gesamtschule)	96
4.2 Projekt: Vorbereitete Umgebung (Seeheim-Jugendheim: Schuldorf Bergstraße)	116
4.3 Projekt: Unterrichtsbausteine Entspannung (Krefeld: Maria Montessori-Gesamtschule)	137
4.4 Projekt: Unterrichtsbausteine Entspannung (Bremen: Carl Goerdeler Schulzentrum)	158
4.5 Projekt: Klassenreise (Bonn: Collegium Josephinum)	177
III Kriterienspezifische Zusammenfassung der Ergebnisse	189
<i>1. Zielgruppenspezifische Kriterien</i>	<i>189</i>
1.1 Geschlecht	189
1.2 Alter	189
1.3 Soziale Schicht/Bildung	191
1.4 Regionale Herkunft	193

2.	<i>Akzeptanzkriterien - Gesamtbeurteilung des Projekts</i>	193
3.	<i>Kriterien der Programmimplementation</i>	194
3.1	Organisation des Projektablaufs	194
3.2	Betreuung durch die Gruppenleiter/innen	194
3.3	Partizipationsmöglichkeiten	195
3.4	Beziehungen der Jugendlichen untereinander (Gruppenklima)	196
3.5	Beziehungen zwischen Betreuer/innen und Jugendlichen	196
3.6	Drop-Out-/Beteiligungs-Raten	196
3.7	Integration der einzelnen inhaltlichen Bereiche	199
4.	<i>Kriterien der Programmakzeptanz und Programm"wirkung"</i>	200
4.1	Spaß/Freude bei den Projektaktivitäten	200
4.2	Neue Erfahrungen durch die Projektaktivitäten	201
4.3	Wohlbefinden im Projekt	203
4.4	Einstellungen zu Bewegung, Entspannung und Ernährung	204
4.5	Intentionen bzgl. Bewegung, Entspannung und Ernährung	206
4.6	Fazit	210

Anhang

I Evaluationsansatz, -zielsetzung und -kriterien

1. Gliederung/Aufbau des Berichts

Der Bericht gliedert sich in drei Abschnitte. Zuerst werden in Kapitel I die Methoden, die der Evaluation zugrundeliegen, erläutert. Im Anschluß daran werden in elf Unterabschnitten des Kapitel II die Ergebnisse der Evaluation separat für die einzelnen Projekte dargestellt. Den Abschluß bildet eine projektübergreifende, zusammenfassende Darstellung und Diskussion der Befunde anhand der in Kapitel I aufgezeigten Evaluationskriterien.

2. Evaluationsansatz und Evaluationszielsetzung

Die Evaluation des GUT DRAUF-Projekts basiert primär auf einem prozeß-orientierten Ansatz. Es ging darum, nach Ablauf der jeweiligen Projekte bzw. nach Ablauf einer gewissen Zeit der Projektarbeit die Einhaltung bzw. Erfüllung bestimmter durch die GUT DRAUF-Programmatik gesetzter Kriterien für die Durchführung dieser Arbeiten zu überprüfen. Aufgrund des explorativ-neuartigen Ansatzes des Projekts selbst wurde in Absprache mit den Projektträgern ein "weicher" Evaluationsansatz gewählt. Das heißt, es ging nicht darum, eine Programmwirkung im Sinne der *Veränderung* von Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungsverhalten zu testen, sondern primär darum zu prüfen, ob die von der GUT DRAUF-Philosophie als relevant erachteten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Umsetzung von Gesundheitsförderungsmaßnahmen bei Jugendlichen durch die einzelnen Projekte erreicht werden konnten. Hierzu gehören z.B. eine aktive Einbindung der Jugendlichen in die Projektarbeit (Partizipation), eine gute Betreuung der Aktivitäten durch die Projektmitarbeiter/innen, Spaß der Jugendlichen an den Projektaktivitäten oder ein generelles Gefühl von Wohlbefinden im Projekt sowie die Frage, inwieweit die Jugendlichen die ihnen angebotenen und mit ihnen entwickelten Aktivitäten annahmen und für sich nutzten. Insofern war es auch Ziel der Untersuchung zu klären, inwieweit die aus der Projektarbeit resultierenden Medien des GUT DRAUF-Projekts bzw. die ihnen zugrundeliegenden Projektkonzepte tatsächlich auf einer im Sinne der GUT-DRAUF-Zielstellung validen Grundlage beruhen.

Der anspruchsvolle Versuch des GUT DRAUF-Projekts, *einen* Ansatz der Gesundheitsförderung in verschiedenen sozialen Kontexten und unter heterogenen Feldbedingungen umzusetzen, brachte - dies ist bei der Rezeption und Interpretation der im folgenden dargestellten Befunde zu berücksichtigen - für die Evaluation große Schwierigkeiten mit sich. Es ging hier eben nicht um die Untersuchung *eines* Projekts, sondern es mußten viele verschiedene Einzelprojekte untersucht werden, die trotz des gemeinsamen Ansatzes schon allein aufgrund der unterschiedlichen sozialen Verortung (Schulen, Sportvereine, Jugendsozialarbeit, Reisen) ein großes Maß an Heterogenität aufwiesen, das durch Varianzen innerhalb der Einzelbereiche noch einmal vergrößert wurde. (Dies betraf z.B. die Schulprojekte, wo teilweise große Unterschiede zwischen den einzelnen Schulklassen auftraten). Es mußte also einerseits versucht werden, diese singulären Bedingungen zu berücksichtigen, andererseits aber in bezug auf das Gesamtprojekt gemeinsame Kriterien anzulegen, um generelle Aussagen zu ermöglichen. Zwischen diesen beiden Ansprüchen die Balance zu wahren ist sicherlich nicht in jedem Punkt möglich gewesen. In der inhaltlich von den GUT DRAUF-Initiatoren durchaus gewollten (siehe oben) - fehlenden Standardisierung der Einzelprojekte und ihrer Durchführungsbedingungen ist natürlich auch der Hauptgrund für die eher "schwache" bzw. weiche Evaluationsmethodik zu suchen, die nur begrenzte Schlußfolgerungen erlaubt bzw. oft im Deskriptiven verharret. Eine Einführung von Kontrollgruppen z.B. ist bei einer relativ großen Anzahl meist sehr kleiner Projekte (bezüglich ihrer Teilnehmerzahl), die unter äußerst spezifischen Randbedingungen arbeiten, wenig sinnvoll bzw. nicht möglich. Dies bedeutet auch, daß das Auftreten von "Erfolg" oder "Mißerfolg" einzelner Projekte auf bestimmten Kriteriumsdimensionen fast nie ausschließlich auf bestimmte Programmelemente zurückgeführt werden kann, da eine Kontrolle der Randbedingungen nicht gewährleistet werden kann. Hinzu kommt, daß eine statistische Auswertung bei so kleinen Gruppen wie sie hier zum großen Teil vorliegen, starken Restriktionen unterliegt. Diese Einschränkungen müssen bei der Einschätzung der Befunde berücksichtigt werden.

3. Evaluationskriterien

Die Beurteilungskriterien wurden in enger Anlehnung an die Zielsetzungen des GUT DRAUF-Projekts für drei Bereiche festgelegt: Zum einen ging es um die Zielgruppenauswahl, zum zweiten um die Art der Programmimplementation (Durchführungskriterien), zum dritten um Akzeptanz- und Wirkungskriterien. Die Kriterien der *Zielgruppenauswahl* waren vor allem darauf ausgerichtet zu überprüfen, ob die Erprobung der jeweiligen Programme an der "richtigen", d.h. der von GUT DRAUF angestrebten Zielgruppe gewährleistet werden konnte. Bei den Kriteriendimensionen bezüglich der *Programmimplementation* ging es primär um den Projekt- ablauf, das heißt die Durchführung bzw. die Rahmenbedingungen, unter denen die jeweiligen Projekte abliefen sowie darum, inwieweit in den Projekten überhaupt die angestrebten Inhaltsbereiche berücksichtigt wurden. Im dritten Bereich schließlich standen *Akzeptanz- und "Wirkungs"-Kriterien* im Vordergrund, wobei es sich (siehe oben) nicht um echte Wirkungskontrollen, sondern primär um Einschätzungen solcher Wirkungen durch Betroffene (sog. "Schattenkontrollen") handelt. Untersucht wurde hier sowohl die Akzeptanz einzelner Aspekte der Projektarbeit als auch die durch das Projekt erzeugte emotionale Qualität (Spaß/Freude) und ein Zuwachs an neuen Erfahrungen bei den Jugendlichen. Darüber hinaus wurden auch kognitive und behaviorale Kriterien wie Einstellungen, Intentionen und Verhaltensweisen betrachtet, die bei echten Wirkungskontrollen als Veränderungskriterien dienen können, in diesem Rahmen allerdings nur Hinweise und Anhaltspunkte für mögliche Effekte bieten konnten. (Um die Verhaltenswerte besser beurteilen zu können, wurden z.B. wo immer sinnvoll, Angaben aus einer repräsentativen Stichprobe von 15 jährigen (Kolip & Hurrelmann, 1994) als Referenz herangezogen).

3.1 Kriterien der Zielgruppenauswahl

Die Projekte sollten bei der Auswahl/Gewinnung ihrer Teilnehmer/innen bestimmte Merkmale berücksichtigen, wobei es nicht notwendig darum ging, daß jedes Projekt alle Kriterien erfüllte, sondern daß jeder Projektbereich diese Kriterien annähernd abdecken konnte.

Im einzelnen ging es um folgende Kriteriendimensionen:

- ☒ Altersschwerpunkt: 14-18
- ☒ Geschlechtsverteilung: annähernd ausgewogen
- ☒ Regionale Herkunft: angemessene Berücksichtigung von Jugendlichen aus den neuen Bundesländern sowie von Jugendlichen aus ländlichen Regionen
- ☒ Soziale Herkunft: angemessene Berücksichtigung von Jugendlichen aus benachteiligten sozialen Schichten

3.2 Kriterien der Programmimplementation

- ☒ Organisation des Projektablaufs
- ☒ Betreuung der Teilnehmer/innen durch die Gruppenleiter/innen
- ☒ Partizipationsmöglichkeiten der Teilnehmer/innen
- ☒ Beziehung innerhalb der Gruppe der Teilnehmer/innen (Gruppenklima)
- ☒ Beziehung der Teilnehmer/innen zu den Projektleiter/innen bzw. mitarbeiter/innen
- ☒ Beteiligungsquote an den einzelnen Projektaktivitäten/Abbrecher-/Drop-Out-Quote
- ☒ Integration der einzelnen inhaltlichen Bereiche: Bewegung/Entspannung/Ernährung

3.3 Kriterien der Programmakzeptanz und Programm"wirkung"

- ☒ Gesamturteil über das Projekt
- ☒ Beurteilung einzelner Aspekte der Projektangebote
- ☒ Grad an Spaß/Freude bei der Projektteilnahme
- ☒ neue Lernerfahrungen im Projekt
 - bzgl. der einzelnen Inhaltsbereiche: Bewegung/ Entspannung/ Ernährung
 - bzgl. der Steigerung von Wohlbefinden allgemein
- ☒ Einstellungen bzgl. gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen
 - Bewegung/Sport
 - Entspannung
 - gesunde Ernährung
- ☒ Intentionen bzgl. der Veränderung gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen
 - Bewegung/Sport
 - Entspannung
 - gesunde Ernährung

- ☒ **Gesundheitsrelevantes Verhalten**
 - Bewegung/Sport
 - Entspannung
 - gesunde Ernährung

- ☒ **Allgemeiner gesundheitlicher Zustand und Wohlbefinden im Projekt**

4. Stichprobe

4.1 Projekte

Evaluieren wurden insgesamt 60% aller im Rahmen von GUT DRAUF veranstalteten Jugend-Projekte. Das aus Tabelle 1 zu ersehende Ungleichgewicht in der Zuordnung der für die Evaluation ausgewählten Projekte zu den einzelnen Kooperationspartnern ist nicht inhaltlich-systematisch, sondern ausschließlich aufgrund von zeitlichen Restriktionen entstanden. Dies heißt, eine Reihe von Projekten war bereits abgeschlossen, bevor die Evaluation einsetzen konnte; diese Projekte kamen ausschließlich aus den Bereichen "Jugendsozialarbeit" und "Jugendreisen".

Tabelle 1: Liste der evaluierten Projekte

Basisprojekt	Kooperationspartner
FIT-AG: Postsportverein, Berlin	Sporthochschule, Köln
FIT-AG: Sportjugendclub, Berlin-Marzahn	Sporthochschule, Köln
Jugendcafé, Eidelstedter Sportverein	Sporthochschule, Köln
Winterreisen	Transfer, e.V.
Computer und Abenteuer	Transfer, e.V.
Mädchen und Pferde	BSJ, e.V.
Vorbereitete Umgebung, Bertha von Suttner Gesamtschule, Kaiserslautern	Thomas Morus Akademie
Vorbereitete Umgebung, Schuldorf Bergstraße, Seeheim-Jugenheim	Thomas Morus-Akademie
Unterrichtsbausteine Entspannung, Carl Goerdeler-Schulzentrum, Bremen	Thomas Morus-Akademie
Unterrichtsbausteine Entspannung, Maria Montessori-Gesamtschule, Krefeld	Thomas Morus-Akademie
Klassenreisen, Collegium Josephinum, Bonn	Thomas Morus-Akademie

4.2 Jugendliche Teilnehmer/innen

Befragt wurden insgesamt 379 Jugendliche - je nach Projekt waren es zwischen 7 und 104 Jungen und Mädchen. Das Durchschnittsalter aller Befragten betrug 14,8 Jahre, die Altersspanne reichte von 11 bis 23. 48% der Befragten waren weiblich (siehe Tabelle 2). Die Angaben zur 'sozialen Herkunft' beruhen - da dies nicht direkt von den Jugendlichen erfragt werden konnte - bei den meisten Projekten nur auf Annahmen/Einschätzungen der jeweiligen Projektleiter/innen, zum Teil ergänzt durch die Aussagen der Jugendlichen zum Schulbesuch (Angaben siehe bei den einzelnen Projekten) - sind insofern also nur als Anhaltspunkte zu verstehen.

Tabelle 2: Demographische Merkmale aller im Rahmen der Evaluation befragten Jugendlichen	
Anzahl der Befragten	379
Durchschnittsalter	14,8
Altersspanne	11-23
Anteil der Mädchen	48%
Anteil der Jungen	52%

In der Regel konnte die Mehrzahl aller an den evaluierten Projekten beteiligten Jugendlichen auch befragt werden (siehe Tabelle 3). Eine genaue Quote konnte jedoch in einigen Fällen nicht bestimmt werden, da die Teilnehmerzahl in einigen Projekten fluktuierte und somit auch den Projektleiter/innen/Koordinatoren nicht bekannt war. Hier kann es natürlich zu einer partiellen Konfundierung mit den Drop-Out-Raten kommen (siehe auch die Anmerkungen zu Tabelle 1 sowie die Diskussion der Drop-Out-Problematik in Kapitel III).

Tabelle 3: Demographische Angaben zu den Teilnehmer/innen in den evaluierten Projekten

Projekt	Stichprobe ¹	Alter	Geschlecht	'Regionale/ Soziale Herkunft' ²
		min.-max/ M	w / m	
FIT-AG/ PSV	12 (75%)	13-17/ 15,0	50% / 50%	West/ MS-OMS
FIT-AG/ SJC Marzahn	18 ³ (50%-60%)	13-20/ 15,4	67% / 33%	Ost/ MS
Jugendcafé	11 (90%)	13-17/ 15,0	40% / 60%	West/ x
Winterfreizeit	12 (75%) ⁴	14-23/ 18,7	42% / 58%	Ost/West (MS)
Computer und Abenteuer	22 (100%)	11-17/ 14,3	14% / 86%	Ost/West MS-OMS
Mädchen und Pferde	7 (78%)	12-15/ 12,5	100% / 0%	West/ US-OMS
Vorb. Umgeb. Kaiserslautern	58 (x) ⁵	11-21/ 13,8	46% / 54%	West/ US-OS
Vorb. Umgeb. Seeheim- Jugendheim	70 (100%)	13-17/ 15,4	52% / 48%	West/ MS-OMS
UB-Entspann. Bremen	42 (100%) ⁶	12-14/ 13,2	50% / 50%	West/ MUS-OUS
UB-Entspann. Krefeld	104 (100%)	11-18/ 14,1	59% / 41%	West/ US-OS
Klassenreise Bonn	23 (100%)	18-20/ 19,1	0% / 100%	West/ MS-OMS

- ¹ Die Werte in Klammern beziehen sich auf den Anteil der in der Befragung erfaßten Jugendlichen an der Gesamtzahl der nach Aussagen der Projektleiter am Ende des Projekts noch aktiven Projektteilnehmer/innen.
- ² US = Unterschicht; OUS = obere Unterschicht; MS = Mittelschicht; OMS = obere Mittelschicht; OS = Oberschicht; x = keine Angabe
- ³ Da dieses Projekt aus Einzelaktionen mit wechselnden Teilnehmergruppen bestand, konnte eine genaue Gesamtteilnehmerzahl nicht bestimmt werden; insofern handelt es sich um Schätzwerte.
- ⁴ Der Prozentsatz bezieht sich auf die Referenzgruppe der Jugendlichen, nicht auf die gesamte Reisegruppe, die auch Erwachsene umfaßte
- ⁵ In diesem Projekt war eine Referenzpopulation nicht eindeutig bestimmbar. Je nach Auswahl läge der Wert zwischen 90%-100% (wenn man sich tatsächlich nur auf diejenigen bezöge, die den Raum bisher schon benutzt hatten) oder bei nur knapp 5% (wenn man alle Schüler/innen der Schule zur Zielpopulation erklärte).
- ⁶ Da nicht zu ermitteln war, in wievielen Klassen die Bausteine tatsächlich regelmäßig oder auch nur sporadisch eingesetzt worden waren, ist die Erfassungsquote mit dem Drop-Out konfundiert. Die 100% beziehen sich also nur auf die Anzahl von Klassen, von denen die Koordinatorin annahm, sie hätten die Bausteine regelmäßig eingesetzt.

5. Erhebungsinstrumentarium

5.1 Fragebogen

In allen Projekten wurde ein standardisierter Fragebogen eingesetzt, der jeweils einen allgemeinen, projektunspezifischen und einen projektspezifischen Teil enthielt.

Der **allgemeine Teil** war für alle Projekte identisch und enthielt u.a.

- ✓ Fragen zu *demographischen Merkmalen*: Geschlecht, Alter und Typ der besuchten Schule

Skalen über:

- *Einstellungen zu Sport/Bewegung* (5 Items; Bsp.: Mich viel zu bewegen finde ich langweilig; vierstufiges Antwortformat: "stimmt gar nicht" - "stimmt genau"; interne Konsistenz (alpha): .71)
- *Einstellungen zu gesunder Ernährung* (5 Items; Bsp.: Mich gesund zu ernähren finde ich stark"; vierstufiges Antwortformat: "stimmt gar nicht" - "stimmt genau"; interne Konsistenz (alpha): .80).
- *Einstellungen zu Entspannung* (5 Items; Bsp.: Mich zu entspannen finde ich gut; vierstufiges Antwortformat: "stimmt gar nicht" - "stimmt genau"; interne Konsistenz (alpha): .72).
- ✓ eine Frage zur *gesundheitlichen Kontrollüberzeugung* ("Was denkst Du, wieviel kannst Du selbst tun, um Deine Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern? fünfstufiges Antwortformat: "sehr viel" - "nichts")
- ✓ eine Frage zum eigenen *Gesundheitszustand* ("Wie würdest Du Deinen gegenwärtigen Gesundheitszustand beschreiben? Wie geht es Dir zur Zeit? fünfstufiges Antwortformat: "sehr gut" - "sehr schlecht")

- ✓ Fragen zu *gesundheitsrelevantem Verhalten*
 - *Häufigkeit des Sporttreibens/körperlicher Bewegung* außerhalb des Schulunterrichts (fünfstufiges Antwortformat: "sehr selten oder nie" - "täglich")
 - *Häufigkeit von bewußten Entspannungsaktivitäten* (sechsstufiges Antwortformat: "sehr selten oder nie" - "mehrmals täglich")
 - *Häufigkeit des Konsums von bestimmten gesunden oder ungesunden Nahrungsmitteln* (z.B. frisches Obst, frisches Gemüse, Salat, Vollkornbrot, Pommes frites, Süßigkeiten; fünfstufiges Antwortformat: "selten oder nie" - "mehrmals am Tag")

Der projektspezifische Teil des Fragebogens, der die Einschätzungen der Jugendlichen über das jeweilige Projekt erfaßte, variierte dagegen je nach Projekt bzw. Projektbereich, wobei versucht wurde, die Fragen soweit wie möglich vergleichbar zu halten. Da die Projekte jedoch trotz des gemeinsamen Rahmens zum Teil sehr unterschiedliche Inhalte vermittelten und auch nicht alle Projekte den gesamten Verhaltensbereich "Bewegung - Entspannung - Ernährung" abdeckten, waren zumindest teilweise spezifische Zuschnitte in den Fragen unvermeidlich. Um dennoch eine gewisse Vergleichbarkeit zu gewährleisten, wurden die Scores bei Skalen, die eine unterschiedliche Itemanzahl enthielten, auf das Format eines Items standardisiert. Dennoch ist zu berücksichtigen, daß die einzelnen Skalen, gleichwohl sie den gleichen Namen tragen (z.B. "Spaßerleben" oder "neue Erfahrungen" - siehe unten) in den einzelnen Projekten nicht notwendig auf zahlenmäßig oder inhaltlich völlig identischen Items beruhen, obwohl die Übereinstimmung in der Regel hoch ist.

Im folgenden werden kurz einige der weitgehend gemeinsam erfaßten Dimensionen dargestellt.

- ✓ Frage nach den *Erwartungen* an das Projekt
- ✓ Frage nach der *Teilnahmehäufigkeit an einzelnen Aktionen* des Projekts
- ✓ Frage nach einer *Gesamteinschätzung des Projekts* (z.B. "Wie hat Dir das Projekt (oder die Reise/die FIT-AG/die Gestaltung des Klassenraums etc.) insgesamt gefallen? fünfstufiges Antwortformat: "sehr gut" - "sehr schlecht")
- ✓ Frage nach der *Bereitschaft, ein solches Projekt noch einmal mitzumachen*
- ✓ Fragen nach *Einschätzungen einzelner inhaltlicher Projektdimensionen*, die jeweils relevant waren (z.B. "Wie fandest Du das Sport-/Fitnessangebot? Wie fandest Du die Unterbringung? Wie gut hat Dir das Essen geschmeckt?" etc.; fünfstufiges Antwortformat: "sehr gut" - "sehr schlecht")
- ✓ Fragen nach *Einschätzungen der sozialen Beziehungen im Projekt* (z.B. Wie gut habt Ihr Teilnehmer/innen Euch innerhalb Eurer Gruppe verstanden? Wie gut fandest Du die Betreuung (oder je nachdem: Anleitung) durch die Projektmitarbeiter/innen (oder z.B. Lehrer/innen)? Wie gut war das Verhältnis zwischen Euch Teilnehmer/innen und den Gruppenleiter/ innen (oder: Lehrer/innen etc.)? fünfstufiges Antwortformat: "sehr gut" - "sehr schlecht").
- ✓ Skalen zur Erfassung *formaler Aspekte des Projektablaufs* (Qualität der Organisation) (Bsp.Item: "Das Projekt war gut organisiert" oder "Der Ablauf der Aktionen hat meist gut geklappt"); vierstufiges Antwortformat: "stimmt gar nicht" - "stimmt genau"; interne Konsistenz (alpha) = .88).
- ✓ Skalen zur Erfassung der *Mitbestimmungsmöglichkeiten für die Jugendlichen* (Bsp. Item: "Wir konnten als Teilnehmer/innen eigene Vorstellungen und Ideen einbringen"); vierstufiges Antwortformat: "stimmt gar nicht" - "stimmt genau"; interne Konsistenz (alpha) = .65).

- ✓ Skalen zur Erfassung von *Spaß/Spannung/Freude an den Projektaktivitäten* (Bsp. Items: "Die Teilnahme an dem Projekt hat mir viel Spaß gemacht", "Ich fand es spannend, diese Reise mitzumachen" "Ich habe mich oft gelangweilt" (-)). Je nach Projektinhalt wurde der "Spaß" zusätzlich für verschiedene inhaltliche Aspekte abgefragt, und je nachdem hatte die entsprechende Skala zwischen drei und sechs Items. Auch hier war das Antwortformat vierstufig: "stimmt gar nicht" - "stimmt genau". Die interne Konsistenz (alpha) lag je nach spezieller Version zwischen .80 und .91.
- ✓ Skalen zur Erfassung von *neuen Lernerfahrungen* im Projekt (Bsp.Item: "Ich habe auf der Reise (oder im Projekt etc.) etwas über Ernährung gelernt, das ich vorher noch nicht gewußt habe", "Ich weiß jetzt besser als vorher, was ich dafür tun kann, daß es mir gut geht"). Je nach inhaltlichen Schwerpunkten im Projekt wurden Erfahrungen in den einzelnen Bereichen sowie zusätzlich neue Erfahrungen im Bereich "Wohlbefinden" abgefragt. Die Anzahl der Items variierte entsprechend zwischen sechs und neun. Das Antwortformat war auch hier vierstufig: "stimmt gar nicht" - "stimmt genau". Die interne Konsistenz (alpha) lag je nach spezieller Version zwischen .85 und .95. Diese Gesamtskala zu "neuen Lernerfahrungen" wurde in der Regel jeweils noch einmal in Unterskalen zur Erfassung der einzelnen Aspekte (also: neue Erfahrungen mit Entspannung, Ernährung, Bewegung, Wohlbefinden) aufgesplittet.
- ✓ Fragen zur Erfassung von *Wohlbefinden* im/durch das Projekt (Bsp.: "Die Klassenreise hat mir gut getan"; vierstufiges Antwortformat: "stimmt gar nicht" - "stimmt genau").
- ✓ Fragen zur *Intention, das eigene Verhalten in den einzelnen Bereichen zu intensivieren*
 - eine Frage zur *Absicht, in nächster Zeit verstärkt auf ausreichend Bewegung/Sport zu achten* (vierstufiges Antwortformat: "stimmt gar nicht" - "stimmt genau").

- eine Frage zur *Absicht, in nächster Zeit verstärkt auf ausreichend Entspannung zu achten* (vierstufiges Antwortformat: "stimmt gar nicht" - "stimmt genau").
- eine Frage zur *Absicht, in nächster Zeit verstärkt auf gesunde Ernährung zu achten* (vierstufiges Antwortformat: "stimmt gar nicht" - "stimmt genau").

Hinzu kamen in allen Fällen einige offene Fragen danach, was am Projekt am besten und was am wenigsten gefallen habe und ob man noch zusätzliche Anmerkungen habe.

5.2 Interviewleitfäden

In einigen Projekten wurden zusätzlich Interviews mit Projektleiter/ innen/ mitarbeiter/innen und Teilnehmer/innen durchgeführt. Diese dienten im wesentlichen dazu, Hintergrund- und Zusatzinformationen zur besseren Absicherung der Fragebogenbefunde zu gewinnen.

Hierzu wurden vorwiegend halbstrukturierte Verfahren auf der Grundlage von Interviewleitfäden eingesetzt. In der Regel handelte es sich um Einzelinterviews; nur in zwei Projekten wurden die Jugendlichen im Rahmen einer Gruppenbefragung interviewt.

Die Jugendlichen wurden dabei u.a. gefragt

- wie das Projekt ablief
- was ihnen am besten gefallen hat
- was ihnen nicht so gut gefallen hat

- wie das soziale Klima in der Gruppe war
- wie sie die 'Wirkung' der Aktionen beurteilen (z.B. ob sich ihrer Meinung nach etwas für die Jugendlichen verändert hat).

Die Projektleiter/innen wurden u.a. um Beschreibungen/Einschätzungen gebeten, über

- den Projektablauf
- die jugendlichen Teilnehmer/innen
- die 'Wirkungen' des Projekts incl. einzelner Programmelemente
- evtl. Schwierigkeiten oder Probleme bei der Projektdurchführung.

In einigen Fällen wurden statt der formalen Interviews auch im Rahmen von Projektbeobachtungen Gesprächsprotokolle angefertigt und entsprechend ausgewertet.

Welche Verfahren in welchen Projekten eingesetzt wurden, ist Tabelle 4 zu entnehmen.

Tabelle 4: Liste der in den einzelnen Projekten eingesetzten Erhebungsverfahren

Basisprojekt	Erhebungsverfahren
FIT-AG: Postsportverein, Berlin	Fragebogen Jugendliche/ Interview Projektleiter
FIT-AG: Sportjugendclub, Berlin-Marzahn	Fragebogen Jugendliche/ Interview Projektleiter
Jugendcafé, Eidelstedter Sportverein	Fragebogen Jugendliche
Winterreisen	Fragebogen Jugendliche
Computer und Abenteuer	Fragebogen Jugendliche/ Beobachtungs- und Gesprächsprotokolle
Mädchen und Pferde	Fragebogen Jugendliche/ Interviews Jugendliche/ Beobachtungs- und Gesprächsprotokolle
Vorbereitete Umgebung, Bertha von Suttner- Gesamtschule, Kaiserslautern	Fragebogen Jugendliche/ Interviews Jugendliche/ Interviews Lehrer/innen
Vorbereitete Umgebung, Schuldorf Bergstraße, Seeheim-Jugendheim	Fragebogen Jugendliche/ Interviews Jugendliche/ Interviews Lehrer/innen
Unterrichtsbausteine Entspannung, Carl Goerdeler-Schulzentrum, Bremen	Fragebogen Jugendliche/ Interviews Jugendliche/ Interviews Lehrer/innen
Unterrichtsbausteine Entspannung, Maria Montessori-Gesamtschule, Krefeld	Fragebogen Jugendliche/ Interviews Jugendliche/ Interviews Lehrer/innen
Klassenreisen, Collegium Josephinum, Bonn	Fragebogen Jugendliche/ Interviews Jugendliche

II Projektspezifische Befunde

1. Projektbereich: Sportvereine

1.1 Projekt: FIT-AG: Postsportverein, Berlin

1.1.1 Projektprogramm

Nach Aussagen des Projektleiters bestand das Projekt aus neun Einzelaktionen, wovon eine aufgrund schlechten Wetters ausfallen mußte. Verteilt auf die einzelnen Komponenten schätzte der Projektleiter, daß circa 70% der Elemente aus dem Bewegungsbereich gewesen seien (z.B. Kanu-Wandertouren, Kanu-Kentertraining im Hallenbad), 20% im Entspannungs- und 10% im Ernährungsbereich anzusiedeln waren. Die Entspannungsübungen (ein sog. "Hängertraining", in dem die Jugendlichen verschiedene Stufen der Ruhe und Entspannung durchlaufen sollten) wurden im wesentlichen "zwischen durch", z.B. während der Kanutouren bzw. in der Jugendherberge durchgeführt. Gemeinsames Kochen fand während eines Kanuwochenendtrips in der Jugendherberge und im Rahmen einer 'Backaktion' in einer Jugendfreizeitstätte statt.

1.1.2 Betreuer und Betreuerinnen

Durchgeführt wurde das Projekt im Wechsel von sechs Personen, wobei bei jeder Aktion mindestens drei Betreuer/innen anwesend waren. Vier der Betreuer/innen stammten aus dem Vereinsbereich, wovon zwei haupt-, zwei ehrenamtlich tätig waren. Zwei weitere Betreuer/innen waren Sozialarbeiter/innen, die in einer Jugendfreizeitstätte beschäftigt waren. Nach Aussagen des Projektleiters handelte es sich ausnahmslos um Personen mit langjähriger Erfahrung im Bereich der (Sport)Jugendarbeit.

1.1.3 Teilnehmer und Teilnehmerinnen

Nach Aussagen des Projektleiters hatten sich 20 Jugendliche (jeweils 10 Mädchen und 10 Jungen) für das Projekt angemeldet. 16 nahmen bis zum Ende an den Aktionen teil. 12 beteiligten sich an der schriftlichen Befragung nach Ende der Projektaktionen.

Die Hälfte der befragten Jugendlichen war weiblich. Die Altersspanne lag zwischen 13 und 17 Jahren; das mittlere Alter betrug 15.2 (SD = 1.6). Fragen nach dem Bildungshintergrund ergaben einen Anteil von 7% Hauptschüler/innen, 36% Teilnehmer/innen mit Realschul- bzw. jeweils 29% mit Gesamtschul- und Gymnasialhintergrund. Nach Auskunft des Projektleiters handelte es sich überwiegend um Jugendliche aus der (oberen) Mittelschicht, obwohl man ausdrücklich versucht habe (z.B. mit Hilfe eines Streetworkers), Unterschichtjugendliche zu rekrutieren. Mit einer Ausnahme sei dies jedoch nicht geglückt.

Angeworben worden waren die Teilnehmer/innen im wesentlichen durch persönliche Ansprache bzw. mittels Mund-zu-Mund-Propaganda. Einige hatten an vorherigen Vereinsaktionen teilgenommen, dort von dem Projekt gehört und dies wiederum Freunden/Freundinnen weitergesagt. 30% der schriftlich befragten Jugendlichen gaben an, von einem der Betreuer/innen aus dem Verein von der FIT-AG gehört zu haben. Weitere 60% sagten, sie seien durch Freunde/ Freundinnen angeworben worden. Circa 2/3 der Beteiligten kannte sich nach Angaben des Projektleiters bereits vorher.

1.1.4 Teilnahmehäufigkeit am Projekt

Nach Aussagen des Projektleiters haben im Durchschnitt jeweils circa 80% der angemeldeten Jugendlichen an den einzelnen Aktionen teilgenommen. Nur zwei Aktionen seien sehr gering besetzt gewesen, einmal aufgrund schlechten Wetters, ein anderes Mal (Kentertraining mit dem Kanu) hätten aus Gründen der Betreuung bzw. des Platzes nur relativ wenig Jugendliche mitmachen können.

Aufgrund der Selbstaussagen der befragten Jugendlichen ergibt sich, daß ein Drittel an allen Aktionen teilgenommen hat, weitere 10% an zwei Drittel der Aktionen. 40% gaben an, nur etwa bei der Hälfte aller Aktionen mitgemacht zu haben, weitere 20% meinten, sie hätten nur etwa ein Drittel der Angebote wahrgenommen. Einige Jugendliche (6) sind nach Aussagen des Projektleiters nach anfänglicher Teilnahme ganz aus dem Projekt ausgestiegen, ohne jedoch Gründe hierfür zu nennen.

1.1.5 Erwartungen an das Projekt

Das am häufigsten genannte Motiv war zweifelsohne "Spaß haben" (73%), was sich mit den Angaben zur Motivstruktur bezüglich der "normalen" Teilnahme am Sportverein deckte. Ähnliches galt für die Motivation "Sport zu treiben", die von 42% bzw. 27% sowohl für die Partizipation im Sportverein als auch in der FIT-AG genannt wurde. Als spezifische Motive für die Teilnahme am "GUT DRAUF"-Projekt wurden jedoch auch "etwas Neues lernen" (27%) und "raus aus dem üblichen Trott kommen" (27%) genannt.

1.1.6 Urteile der Jugendlichen über das Projekt

Angaben zu Mittelwerten und Standardabweichungen für die einzelnen Beurteilungsdimensionen finden sich im Anhang, in den Tabellen 1-6.

1.1.6.1 Projektorganisation und soziales Klima

Der formale Projektablauf, das heißt die **Qualität der Organisation des Projekts**, wurde von 50% der Befragten tendenziell positiv, von 50% tendenziell negativ beurteilt. Die **Betreuung der Aktivitäten** im Projekt wurde von 30% bzw. 40% der Jugendlichen als sehr gut bzw. gut bezeichnet; 30% fanden die Betreuung nur mittelmäßig. Ähnlich wurde die **Beziehung zu den Gruppenleiter/innen** von 33% für

sehr gut, von 22% für gut befunden, 34% fanden das Verhältnis eher mittelmäßig, und 11% sagten, es sei schlecht gewesen. Die **Beziehung unter den Teilnehmer/innen** (das Gruppenklima) wurde von 44% als sehr gut, 34% als gut und 22% als mittelmäßig bezeichnet. Der Projektleiter bestätigte im Interview, daß das Gruppenklima sehr harmonisch gewesen und es nicht zu Konflikten gekommen sei.

Die **Partizipationsmöglichkeiten** wurden von jeweils der Hälfte der Befragten eher positiv bzw. eher skeptisch beurteilt.

1.1.6.2 Beurteilung der Aktivitäten im Projekt

Nach einer **Gesamteinschätzung des Projekts** befragt, meinte knapp ein Drittel (30%), das Projekt habe ihnen alles in allem sehr gut gefallen, 10% urteilten mit gut, 50% mit mittelmäßig, und 10% meinten, das Projekt haben ihnen eher nicht gefallen (siehe Abb. 1).

Eine weitere, eher globale, Frage bezog sich auf die **Bereitschaft, an einem solchen oder ähnlichen Projekt noch einmal teilzunehmen**. Hier ergab sich ein gemischtes Bild. 30% gaben an, auf jeden Fall ein solches Projekt noch einmal mitmachen zu wollen. 20% meinten, sie würden dies wahrscheinlich tun. 30% gaben dagegen an, dies würden sie nur vielleicht tun, und weitere 20% meinten, sie würden ein solches Projekt auf keinen Fall noch einmal mitmachen.

Speziell danach gefragt, wieviel **Spaß/Freude** ihnen die Aktionen gemacht hätten, antworteten 57% tendenziell mit Zustimmung, 14% zeigten sich unentschieden, und 29% gaben an, eher wenig Spaß gehabt zu haben (siehe Abb. 2).

Bereichsspezifische Nachfragen ergaben besonders positive Werte für die **Entspannungsübungen** und die **Bewegungselemente**. So urteilte die überwiegende Mehrheit positiv über die *Entspannungsübungen*: Jeweils 34% bzw. 44% meinten die Entspannungsübungen hätten ihnen bestimmt bzw. eher Spaß gemacht. Bei den *Bewegungselementen* (Kanufahren) waren es jeweils 38%, die ganz oder über-

Gesamtbeurteilung des Projekts

- SPH: F.I.T.-AG / Postsportverein -

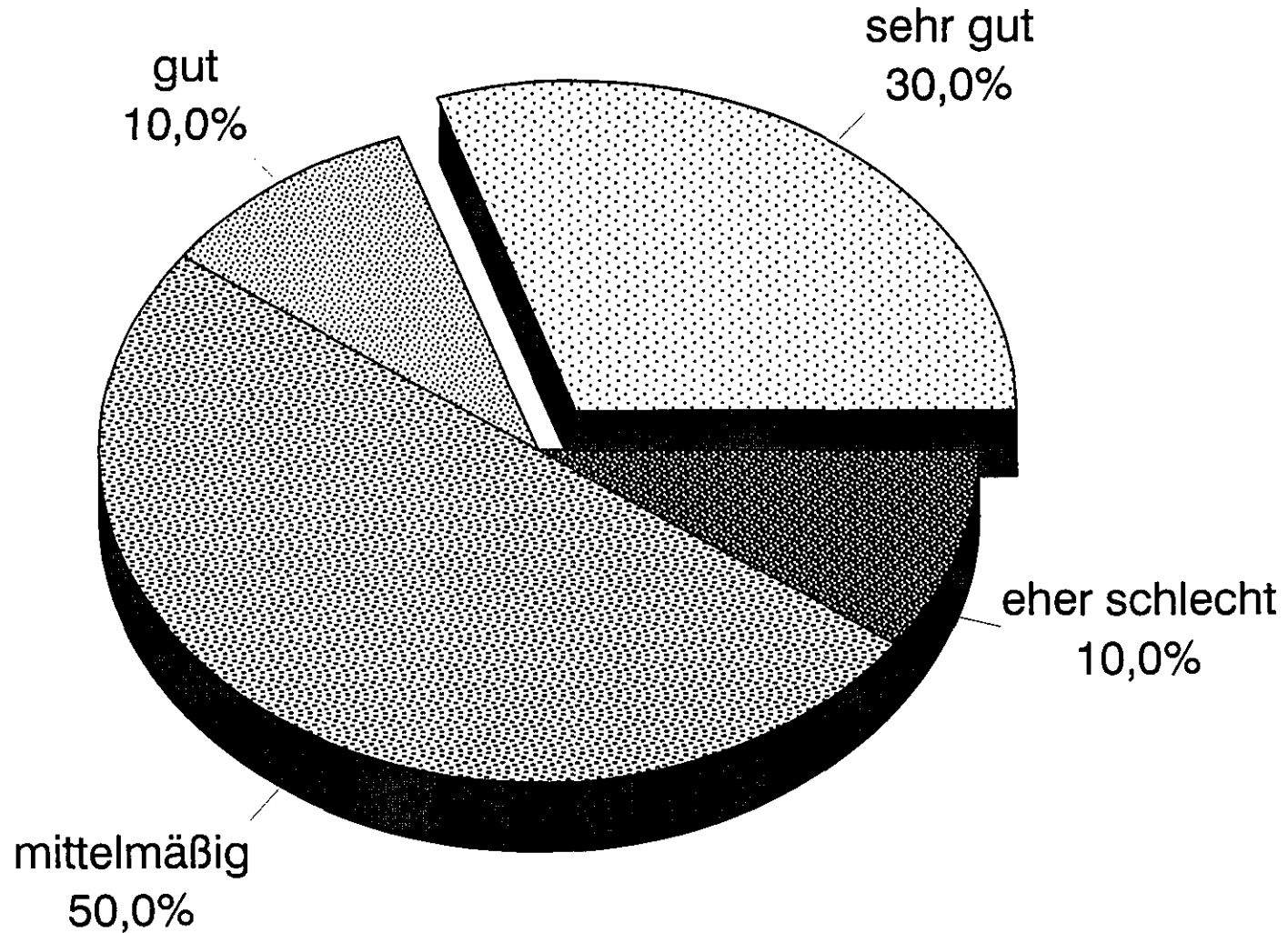


Abb. 1

Beurteilung einzelner Projektaspekte

- SPH: F.I.T.-AG / Postsportverein -

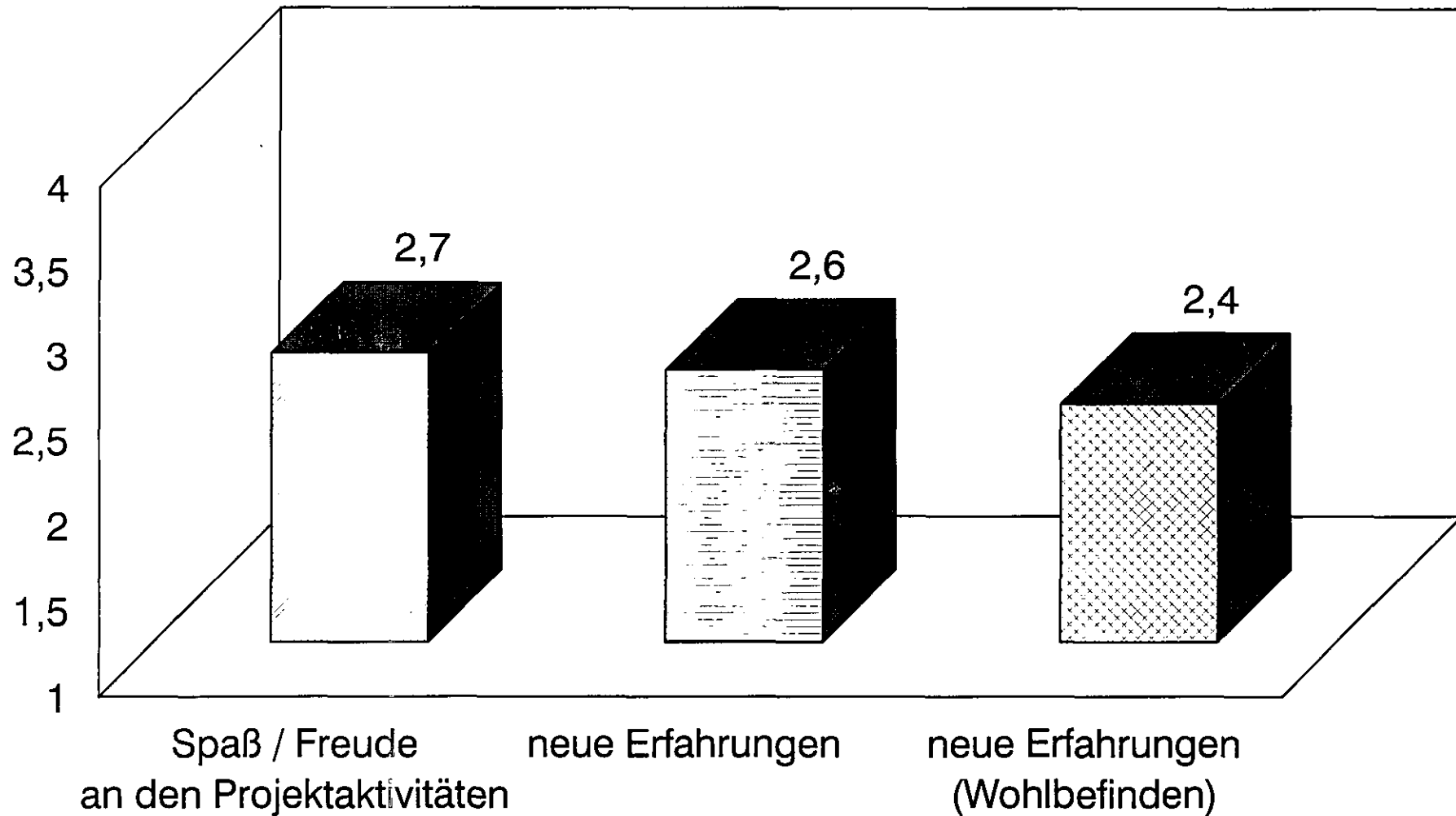


Abb. 2

wiegend positiv urteilten. Leicht darunter lagen die Werte für den Bereich *Kochen/gemeinsames Essen*. Hier äußerten sich jeweils 38% (sehr) bzw. 25% (eher) positiv, während 12% eine eher bzw. 25% eine völlig negative Meinung hatten. Die Qualität des Essens wurde von 33% als sehr gut, 11% als gut und 56% als mittelmäßig bewertet.

Nach Einschätzung des Projektleiters war die Resonanz auf das Erfahrungswochenende am Anfang besonders positiv. Auch das "Hängertraining" (die Entspannungsübungen) sei besonders gut angekommen. Negative Reaktionen habe es auf das Kentertraining gegeben, allerdings nicht auf dessen Durchführung selbst, sondern auf den Umstand, daß nur acht Jugendliche teilnehmen konnten, obwohl eigentlich (fast) alle mitmachen wollten.

Eine weitere Frage bezog sich darauf, inwieweit man glaubte, **neue Erfahrungen** gemacht bzw. Neues gelernt zu haben. Hier stimmten 12,5% voll und 62,5% tendenziell zu. Nur jeweils 12,5% meinten, dies stimme eher nicht bzw. gar nicht (siehe Abb. 2).

Am meisten neue Erfahrungen wurden offensichtlich im Bereich *Ernährung/Kochen* gemacht. 33% meinten hier, ganz bestimmt etwas Neues gelernt zu haben, 45% meinten, dies sei tendenziell der Fall, während nur jeweils 11% angaben, eher keine oder bestimmt keine neuen Erfahrungen gemacht zu haben.

Auch im *Entspannungsbereich* lagen die Werte relativ hoch. 22% meinten hier, ganz bestimmt Neues gelernt zu haben, 45% sagten, sie hätten tendenziell etwas erfahren, was sie vorher noch nicht gewußt hätten. Darüber hinaus wurde konkret weiter nachgefragt, inwieweit die Jugendlichen glaubten, im Projekt bessere Streßbewältigungsfertigkeiten erlernt zu haben bzw. inwieweit sie glaubten, nun - nach dem Projekt - besser mit Streß umgehen zu können. 33% waren der Meinung, definitiv besser mit Streß umgehen zu können, 45% meinten, dies sei eher der Fall, und nur jeweils 11% gaben an, dies träfe auf sie eher nicht oder gar nicht zu.

Am geringsten lagen die Werte für neue Erfahrungen im *Bewegungs-/Sportbereich*. Hier meinten nur 13%, sie hätten ganz bestimmt neue Erfahrungen gemacht und 24% dies träfe tendenziell auf sie zu. 50% lehnten dies für sich eher und weitere 13% völlig ab.

Die bereichsspezifische Rangreihe ist insofern plausibel, als die Vorkenntnisse und Erfahrungen - da es sich hier ja um einen Sportverein handelte - im Bereich Bewegung am größten gewesen sein dürften, hier also von vorneherein die geringsten Zuwächse zu erwarten waren. Im vorliegenden Fall kam hinzu, daß die konkrete Aktivität des Projekts im Bewegungsbereich, nämlich Kanufahren, der "normalen" Betätigung dieser konkreten Vereinsgruppierung entsprach. Umgekehrt waren nach Aussagen des Gruppenleiters die Vorkenntnisse hinsichtlich Ernährung/Kochen besonders gering ausgeprägt.

Eher skeptisch fielen die Antworten auf die Frage nach neuen Erfahrungen in puncto *Steigerung von Wohlbefinden* aus. Nur ein Viertel der Befragten bejahte die Frage nach neuen Erfahrungen im Bereich Wohlbefinden uneingeschränkt, weitere 13% meinten, dies sei tendenziell der Fall gewesen. 50% sagten dagegen, sie hätten eher nichts Neues gelernt, und 12% meinten, sie hätten bestimmt nichts Neues erfahren (siehe Abb. 2).

Während sich in den einzelnen Urteilen über das Projekt keine Geschlechtsunterschiede feststellen ließen, kam es hinsichtlich einiger Urteilsdimensionen zu leichten Altersdifferenzen, wobei die jüngeren Jugendlichen konsistent etwas besser urteilten als die älteren.

1.1.6.3 Physisches und psychisches Wohlbefinden der Jugendlichen

Der eigene **Gesundheitszustand** wurde von den Jugendlichen überwiegend positiv eingeschätzt. Ein Viertel antwortete hier mit "sehr gut", 50% mit "gut" und nur 25% mit "befriedigend/mittelmäßig". Ähnlich sah es bei der subjektiven Einschätzung der körperlichen **Kondition** aus. Über zwei Drittel beurteilten diese als "gut"

oder "sehr gut". Ein Viertel meinte, diese sei eher mittelmäßig, und 8% gaben an, sie sei eher schlecht. Der Durchschnittswert wich nicht signifikant von dem der repräsentativen Vergleichsstichprobe ab.

Nach ihrer **Stimmung und ihrem Wohlbefinden** im Projekt befragt, meinten 48% sie hätten sich definitiv sehr wohl gefühlt, weitere 14% sagten, dies sei überwiegend der Fall gewesen. Ein Viertel gab an, sich eher nicht wohl gefühlt zu haben, und 13% meinten, sich hätten sich bestimmt nicht wohl gefühlt. Jüngere Teilnehmer/innen wiesen hier etwas bessere Werte auf als ältere.

1.1.6.4 **Gesundheitliche Kontrollüberzeugungen und Einstellungen bezüglich Bewegung/ Entspannung/ Ernährung**

Die Kontrollüberzeugungen bezüglich der eigenen Gesundheit waren insgesamt eher mäßig hoch ausgeprägt. Nur 8% waren der Auffassung sehr viel für die eigene Gesundheit tun zu können, 34% meinten immerhin viel selbst beeinflussen zu können. 58% äußerten sich jedoch eher etwas skeptisch und gaben an, sie könnten selbst nur "einiges" zu einem positiven Gesundheitszustand beitragen.

Im Einstellungsbereich zeigten sich die positivsten Werte in puncto *Bewegung/ Sport*. Hier äußerten sich jeweils 42% sehr bzw. eher positiv. Nur 16% hatten eine eher negative Meinung. Tendenziell positiv war auch die Haltung zu *Entspannung* und Entspannungspraktiken. 18% äußerten sich uneingeschränkt positiv, und immerhin 55% waren eher positiv eingestellt, gegenüber 27%, die eine eher negative Haltung erkennen ließen. Anders sah dies für den *Ernährungsbereich* aus. Hier äußerte sich keine(r) der Befragten uneingeschränkt und nur 40% eher positiv. Dem standen 60% der Befragten gegenüber, die angaben, gesunde Ernährung eher weniger gut/interessant zu finden (siehe Abb. 3).

Im Vergleich der einzelnen Einstellungsdimensionen zeigten sich signifikante Unterschiede zwischen den Einstellungen zur Bewegung und Entspannung auf der einen Seite und denen zur gesunden Ernährung andererseits ($p < .01$), wobei sich

Einstellungen zu gesundheitsrelevantem Verhalten

- SPH: F.I.T.-AG / Postsportverein -

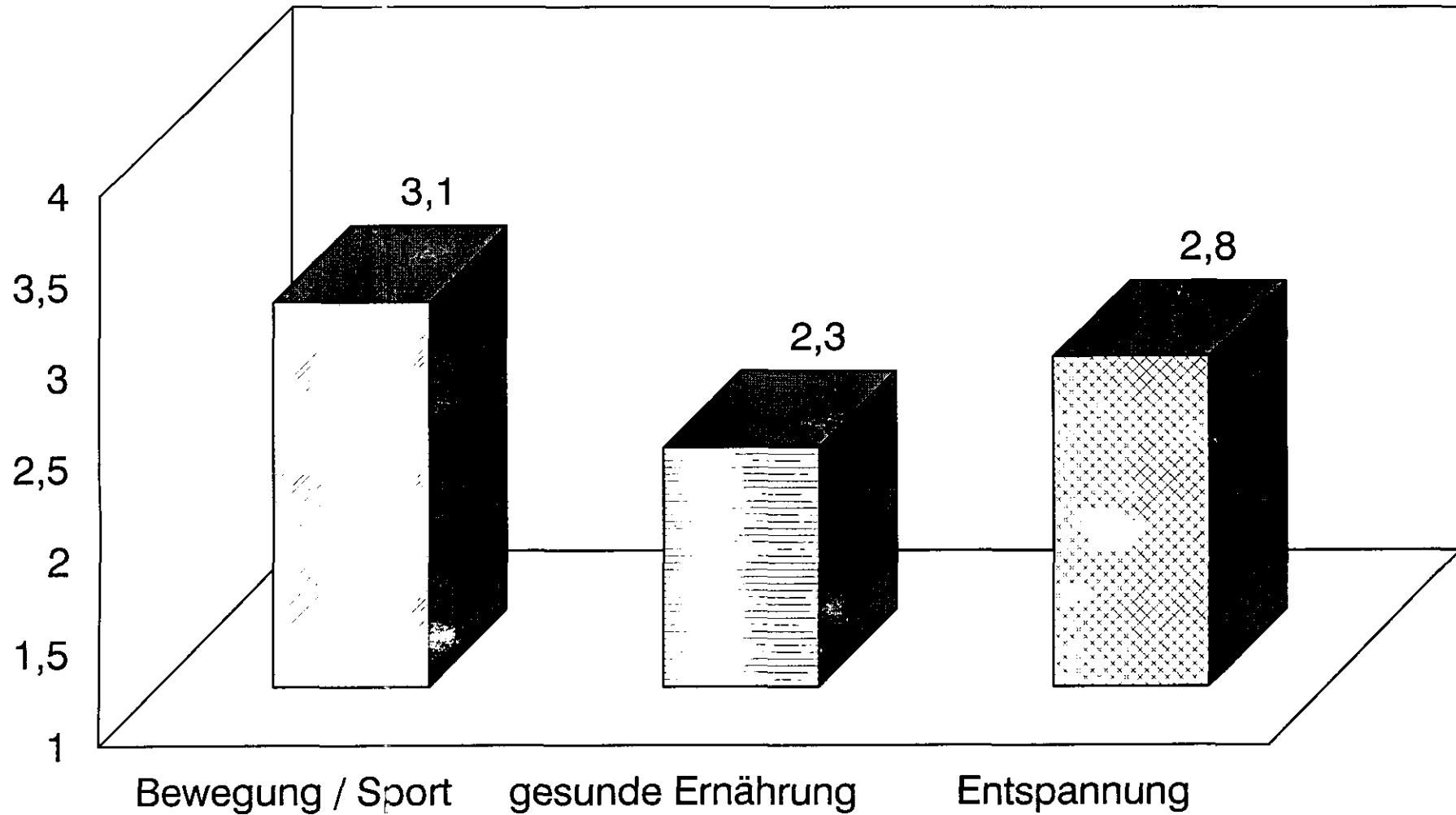


Abb. 3

die Einstellungen zur Bewegung und Entspannung als deutlich positiver erwiesen als die zu gesunder Ernährung.

1.1.6.5 Intentionen und Verhalten in Hinblick auf Bewegung/ gesunde Ernährung und Entspannung

11% der Befragten hatten definitiv vor, zukünftig stärker auf ausreichend *Bewegung/Sport* zu achten, 44% hielten dies zumindest für wahrscheinlich, während 34% bzw. 11% dies für eher oder völlig unwahrscheinlich hielten (siehe Abb. 4). Diese Aussagen müssen insofern qualifiziert werden, als über 90% der befragten Jugendlichen nach eigenen Aussagen bereits mehrmals wöchentlich Sport trieben. Insofern war eine Steigerung der Absichten in Hinblick auf eine Verhaltensintensivierung bereits aufgrund des Ausgangsniveaus nur schwer möglich. Im Verhältnis zur Vergleichsstichprobe der Repräsentativbefragung lagen die Werte für die Häufigkeit, mit der Sport getrieben wurde, entsprechend höher.

Die *Verzehrhäufigkeit von gesunden und eher ungesunden Nahrungsmitteln* entsprach mit Ausnahme des Verzehrs von Fast Food (Pommes frites und Hamburger/Hot Dogs), wo die untersuchte Gruppe unterhalb der Norm lag, dem Altersdurchschnitt. So wurden z.B. Pommes frites nur von 16% ein-dreimal wöchentlich gegessen, Hamburger und Hot Dogs verzehrten 25% ein-drei mal in der Woche. Höher lag der Konsum von Cola und anderen Süßgetränken. 25% gaben einen täglichen Konsum, 33% einen Konsum von mehrmals wöchentlich an. Noch höher lag die Verzehrhäufigkeit für Süßigkeiten. 33% berichteten eine Häufigkeit von ein-dreimal die Woche. 25% aßen einmal täglich und 25% mehrmals täglich Süßigkeiten.

Gesunde Produkte wurden jedoch ebenfalls von einer Mehrheit sehr häufig konsumiert. So aßen 33% einmal täglich und 25% mehrmals täglich Vollkornbrot. Frisches Gemüse konsumierten 33% mehrmals und 25% einmal täglich. Frisches Obst wurde von 17% mehrmals und 25% einmal täglich konsumiert. 33% aßen ein-dreimal wöchentlich Frischobst.

Verstärkte Intentionen bezüglich gesundheitsrelevanten Verhaltens

- SPH: F.I.T.-AG / Postsportverein -

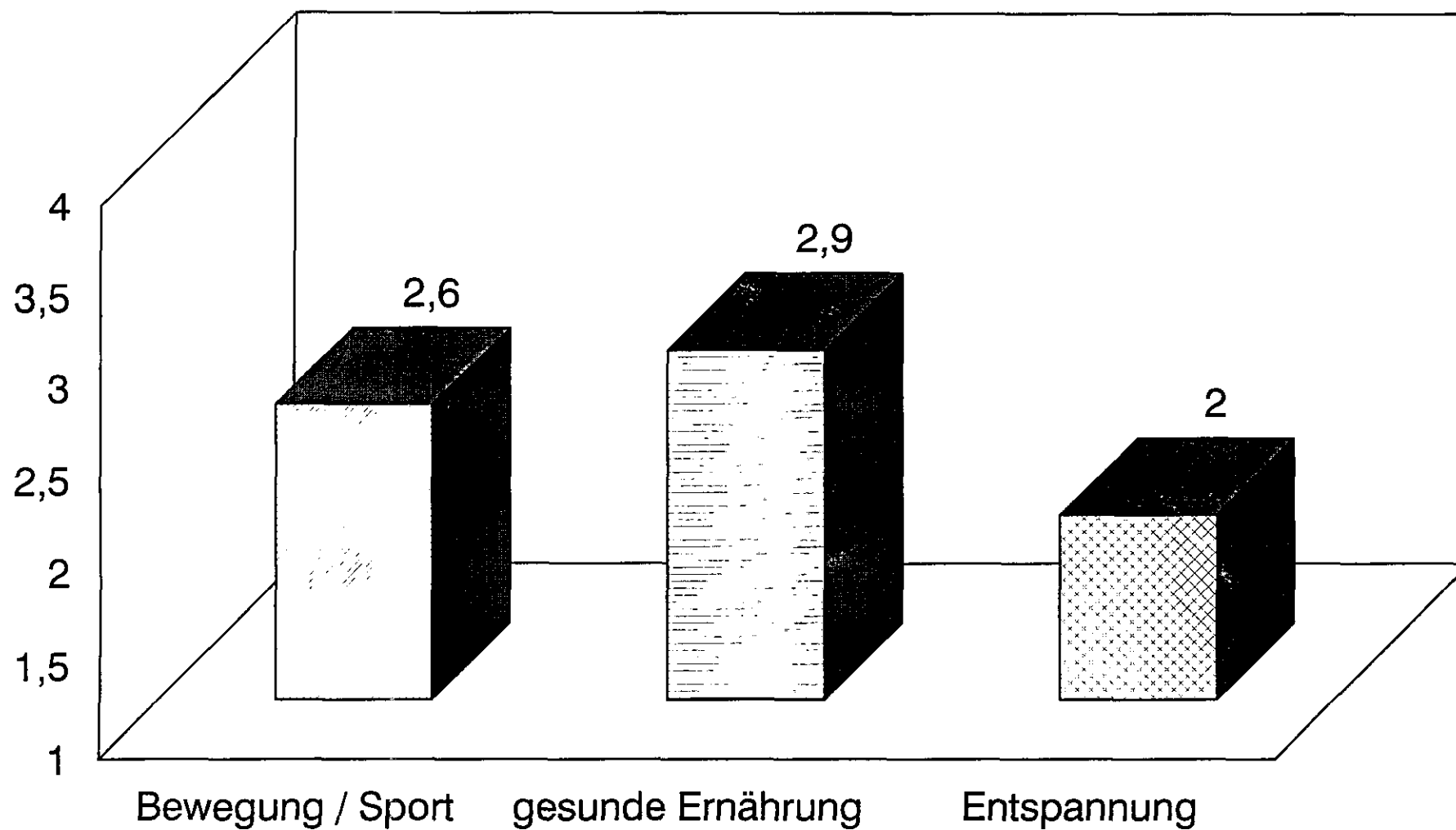


Abb. 4

Eine gewisse Veränderungsmotivation bzgl. der Ernährung war bei den betroffenen Jugendlichen erkennbar. 11% gaben an, *in Zukunft bestimmt stärker auf gesunde Ernährung* achten zu wollen, und 78% meinten, es sei zumindest wahrscheinlich, daß sie dies tun würden (siehe Abb. 4).

Im *Entspannungsbereich* wurde dagegen offensichtlich weniger Bedarf nach einer Steigerung der Aktivität gesehen. Nur 11% waren sich ganz bzw. weitere 11% eher sicher, daß sie in Zukunft stärker auf Entspannung achten würden. 45% meinten, dies sei eher unwahrscheinlich, und 33% gaben an, dies definitiv nicht vor zu haben (siehe Abb. 4). Bei der Frage nach der Verhaltensfrequenz hatten 73% angegeben, mehrmals die Woche oder öfter absichtlich etwas für ihre Entspannung zu tun. Es scheint, als ob diese Häufigkeit für die große Mehrheit der Beteiligten subjektiv durchaus hinreichend war.

Im Vergleich der einzelnen Veränderungsintentionen zeigte sich, daß die Absichten, demnächst stärker auf Entspannung zu achten, weniger stark ausgeprägt waren als die, mehr auf gesunde Ernährung zu achten ($t = -4.3; p < .01$). Auch die Absicht, mehr auf ausreichend Bewegung Wert zu legen war stärker als die Intention mehr auf Entspannung zu achten ($t = 3.2; p < .01$)

1.1.7 Zusammenhangsanalysen

1.1.7.1 Zusammenhänge zwischen dem Gesamturteil und einzelnen Urteilsdimensionen/ Einstellungen/ Verhalten/ Intentionen

Das Gesamturteil über das Projekt hing vor allem davon ab, ob man glaubte, im Laufe der Projektaktivitäten etwas Neues gelernt zu haben ($r = .91; p < .01$). Einzelanalysen zeigten besonders Zusammenhänge zu neuen Erfahrungen im Bereich Steigerung von Wohlbefinden. Das heißt, wenn die Jugendlichen sagten, das Projekt habe ihnen neue Ideen vermittelt, wie sie etwas für ihr Wohlbefinden tun könnten bzw. sie wüßten jetzt besser als vorher, was sie tun könnten, um ihr Wohlbefinden zu steigern, fiel auch das Urteil über das Projekt positiver aus.

Keine Zusammenhänge zeigten sich dagegen z.B. zum Spaß erleben oder zur Beurteilung der eher formalen Komponenten des Projektablaufs.

Außerdem zeigten sich Zusammenhänge zwischen einer positiven Einstellung bzgl. körperlicher Bewegung und dem Gesamturteil ($r = .81$; $p < .01$). Je positiver die Einstellung gegenüber körperlicher Bewegung, je günstiger das Gesamturteil und umgekehrt.

In Hinblick auf gesteigerte Intentionen ergab sich ein Zusammenhang in puncto Entspannung. Hier korrelierte die Intention, zukünftig mehr auf Entspannung zu achten, signifikant mit dem Gesamturteil ($r = .86$; $p < .01$).

1.1.7.2 Zusammenhänge zwischen Spaß erleben und Einstellungen/Verhalten/Intentionen

Das Erleben von Spaß/Freude hing weder mit bestimmten Einstellungen noch mit gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen zusammen. Es traten jedoch Korrelationen mit den Variablen, die eine Intentionsveränderung erfaßten, auf. Jugendliche, die nach eigenen Angaben mehr Spaß im Projekt gehabt hatten, gaben auch eher an, zukünftig mehr auf ausreichend Bewegung ($r = .85$; $p < .05$) und gute Ernährung ($r = .78$; $p < .05$) achten zu wollen.

1.1.7.3 Zusammenhänge zwischen neuen Erfahrungen und Einstellungen/Verhalten/Intentionen

Während Einstellungen und neuen Erfahrungen nicht korreliert waren, gab es einen Zusammenhang zwischen der gesundheitlichen Kontrollüberzeugung und den Lerneffekten ($r = -.71$; $p < .05$). Jugendliche, die eher external orientiert waren bzgl. ihrer Gesundheit, gaben ein höheres Maß an Lerneffekten an.

Darüber hinaus korrelierten die neuen Erfahrungen im Projekt mit den Intensivierungsintentionen. So gab es im Bewegungsbereich einen Zusammenhang zwischen der Einschätzung, etwas Neues über Bewegung/Sport gelernt zu haben und der Intention, zukünftig mehr auf ausreichend Bewegung achten zu wollen ($r = .87$; $p < .01$). Ähnlich positive Zusammenhänge zeigten sich auch in den Bereichen Ernährung ($r = .80$; $p < .01$) und Entspannung ($r = .78$; $p < .05$). Solche Zusammenhänge traten auch auf, wenn man statt nach verhaltensspezifischen neuen Erfahrungen (in den Bereichen Ernährung, Entspannung, Bewegung) nach neuem Wissen im Bereich Wohlbefinden fragte (z.B. "Ich weiß jetzt besser als vorher, was tun kann, um mein Wohlbefinden zu steigern").

1.1.8 Zusätzliche Kommentare der Jugendlichen

Von den Befragten wollte nur ein Jugendlicher sich festlegen, was er am besten gefunden hatte und nannte die sportlichen Aktivitäten. Fünf Jugendliche meinten explizit "alles" gut gewesen, da könne man nicht differenzieren. Auf die Nachfrage, ob es denn umgekehrt etwas gegeben habe, was ihnen nicht so gut gefallen habe, meinte die Mehrheit ebenfalls, da habe es nichts gegeben; ein Jugendlicher gab an, das Essen hätte er am wenigsten gut gefunden.

1.1.9 Einschätzungen der Projektwirkung durch den Projektleiter

Nachfragen beim Projektleiter ergaben, daß das Programm sich hauptsächlich aufgrund der neu eingeführten Ernährungskomponente von sonstigen Vereinsaktivitäten/-aktionen unterschied. Die Vereinsphilosophie - so der Projektleiter - sei der Breitensport, und Ziel sei es, durch den Sport Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Außerdem wolle man Sport mit Sozialarbeit verknüpfen, mit Hilfe des Sports Kinder von der Straße holen. Er betonte jedoch, dies habe man schon vor dem "GUT-DRAUF-Projekt" gemacht. Insofern sei das Projekt von den Jugendlichen auch nicht als etwas besonderes identifiziert worden. "Die Etiketten "GUT DRAUF" oder "FIT-AG" kannten die gar nicht, weil das war ja nichts anderes als sonst".

Nach seiner Einschätzung der Auswirkungen des Projekts befragt - meinte der Projektleiter, ein Effekt liege sicherlich darin, daß die Jugendlichen durch das Projekt eine Zeit und einen Ort für gemeinsame Aktionen gefunden hätten, die sie auch in Zukunft für gemeinsame Aktivitäten nutzen könnten, da alle nach dem Projekt in den Verein eingetreten seien. Daß es durch das Projekt zu Bewußtseins- oder gar Verhaltensänderungen gekommen sei, hielt er dagegen für weniger wahrscheinlich. "Eine große Bewußtseinsänderung hat sicher nicht stattgefunden. Vielleicht hat es manchmal ein Aha-Erlebnis gegeben, also daß man z.B. ja nicht unbedingt aus der Dose essen muß oder Kekse aus der Packung..., sondern daß man das selber machen kann, aber sonst, was Gesundheit angeht, kann man wohl nicht zuviel erwarten" und "...auch mit der Entspannung, das hat ihnen schon gefallen, aber daß sie das nun auch mitnehmen, also selber machen, das ist eher unwahrscheinlich... vielleicht auch, weil die Akzeptanz durch andere schwierig ist. Auch was den Bewegungsbereich angeht, die haben nicht mehr Kondition als vorher... vielleicht sind sie mehr motiviert, die wollen ja weitermachen mit dem Kanufahren und die fordern auch Aktionen ein. Insofern schon, alles andere ist aber fraglich."

Er wies auch darauf hin, daß zum Teil sehr schwer vorhersagbar gewesen sei, worauf diese Jugendlichen besonders ansprächen. Größtenteils sei gerade diese Gruppe durch sehr wenig Eigenaktivität gekennzeichnet gewesen ("Die waren völ-

lig unselbständig". "Bei vielen Aktionen mußte man sie wirklich zu allem anleiten"). Andererseits habe es jedoch auch positive Überraschungen gegeben. ("Wir haben auf einem Trip eher zufällig Behinderte kennengelernt und dann haben die [die Jugendlichen - A.L.] ganz von selbst eine Disco mit den Behinderten gefordert und auf die Beine gestellt. Das war ganz erstaunlich".)

1.1.10 Einschätzung der GUT-DRAUF-Projektstruktur durch den Projektleiter

Der Projektleiter äußerte, daß man sich in der FIT-AG etwas mehr Unterstützung durch BZgA, Arbeitsgruppen und Sporthochschule gewünscht hätte. Dies hätte vor allem die inhaltlichen Vorgaben und die Transparenz der Zielstellung betroffen. Vor allem von den AGs habe man sich konzeptuell viel versprochen, diese Erwartungen hätten sich jedoch nicht erfüllt. Es wäre durchaus möglich gewesen - so seine Aussage - auch selber etwas Neues zu entwickeln, aber man habe immer das Gefühl gehabt, man müsse auf die Vorgaben der AGs warten, und die seien dann eben nicht (oder viel zu spät) eingetroffen und das habe die gesamte Planung erschwert. Hinzu gekommen seien zeitlich zum Teil unrealistische Vorgaben. Mit der finanziellen Ausstattung sei man dagegen sehr zufrieden gewesen, hier habe der Verein eindeutig profitiert. Allerdings sei es auch hier schwierig gewesen, "einen Finanzplan zu erstellen, zu sagen, was man braucht, ohne zu wissen, was man machen soll. Das ist so eine Planung ins Blaue".

Was das Gesamtprojekt (jenseits des Bereichs der Sportvereine) angeht, hätte man sich mehr Transparenz gewünscht. "Das wäre schön gewesen, wenn da mehr gekommen wäre...." "Daß man mal erfährt, was ist gemacht worden? Wer hat wie profitiert? Und daß man sich dann überlegen kann, was will ich übernehmen aus den anderen Bereichen. Aber das gab's gar nicht".

Positiv sah er dagegen die Zusammenarbeit innerhalb des Bereichs "Sportvereine", der sehr gut gelaufen sei und wo auch für die Zukunft eine positive Entwicklung angestoßen worden sei. "Wir haben viel abgesprochen, und wir werden auch weiter zusammenarbeiten".

1.1.11 Zusammenfassung

Mit Ausnahme einer ausgewogenen Verteilung der Teilnehmer/innen über alle sozialen Schichten - die hier aber immerhin versucht wurde - sind die Zielgruppenkriterien erreicht worden. Einige Probleme scheint es dagegen, wenn man die auch im Vergleich zu anderen Projekten eher mittelmäßigen Beurteilungen in den Bereichen Partizipation und Organisation zugrundelegt, in der Durchführung gegeben zu haben. Zum Teil läßt sich dies eventuell über die einigen Teilnehmern - aufgrund organisatorischer Beschränkungen - verwehrte Teilnahme an einem speziellen und offensichtlich sehr beliebten Kanu-Kentertraining erklären. Nur partiell erfüllt scheint auch das Kriterium einer annähernd regelmäßigen Teilnahme. Den Selbstaussagen der Jugendlichen zufolge haben nur 40% an mindestens zwei Drittel der Aktionen teilgenommen. Die Verhaltensbereiche waren alle drei vertreten, allerdings mit einer deutlichen Schwerpunktsetzung im Bereich Bewegung.

Ein gewisses Unzufriedenheitspotential unter den Teilnehmer/innen fiel auch bei den Akzeptanzkriterien auf, wobei es sich eher um ältere Jugendliche handelte, die nicht zufrieden schienen. Deutlich wurde dies vor allem in Hinblick auf die Gesamtbewertung, die Einschätzungen des Spaßerlebens und des Wohlbefindens. Welche der Aktionen für diese Mißstimmung verantwortlich waren, ließ sich aus den Einzelurteilen über die Aspekte Bewegung, Entspannung und Ernährung nicht ablesen, da diese zumindest relativ gesehen besser als das Gesamturteil ausfielen. Denkbar ist, daß die Tatsache, daß es sich hier - im Gegensatz zu den meisten anderen Projekten - nicht um ein neues Angebot, sondern das reguläre, den Teilnehmern (mit Ausnahme der Kochaktionen) bereits bekannte Programm handelte, eine Rolle gespielt hat. Diese Annahme wird auch dadurch bestätigt, daß vor allem diejenigen, die sagten, sie hätten wenig Neues gelernt, ein schlechteres Gesamt-

urteil abgaben. Daneben dürfte auch die Kritik an der Durchführung, also dem Projektprozeß, eine Rolle für das Gesamturteil gespielt haben.

Im Bereich der neuen Erfahrungen zeigten sich bereichsspezifische Unterschiede. Während die Jugendlichen in den Bereichen Entspannung und Ernährung durchaus mehrheitlich neue Erfahrungen gemacht zu haben scheinen, war dies ihren eigenen Angaben zufolge in puncto Bewegung und Wohlbefinden eher nicht der Fall. Was das Bewegungsangebot anging, wird dies primär daran gelegen haben, daß die Aktionen tatsächlich eher der regulären Vereinsarbeit entsprachen (siehe oben). Die eher schlechten Werte für die Dimension "neue Erfahrungen im Bereich Wohlbefinden" mag darauf zurückzuführen sein, daß der Zusammenhang der einzelnen Aktionen zum eigenen Wohlbefinden nicht hinreichend herausgearbeitet wurde, mag aber auch mit bestimmten atmosphärischen Störungen, die einige Jugendliche wahrgenommen hatten, zusammenhängen.

Eine Mehrheit der Jugendlichen (62%) fühlte sich wohl im Projekt (48% hatten sich "sehr wohl" gefühlt); allerdings gab es auch eine nicht ganz unbedeutende Minderheit von etwas mehr als einem Drittel, 38%, die sich eher nicht so wohl gefühlt hatten.

Bemerkenswert im positiven Sinn schien vor allem die relativ starke Bereitschaft, zukünftig mehr auf das eigene Ernährungsverhalten zu achten - daß diese Intentionen in den anderen beiden Bereichen geringer ausgeprägt waren, schien primär daran zu liegen, daß das aktuelle Verhaltensniveau bereits relativ hoch war.

1.2 Projekt: FIT-AG/Sportjugendclub Marzahn

1.2.1 Projektprogramm

Das Programm bestand hier nicht aus einem einheitlichen Angebot für eine einzige, einmal festgelegte Zielgruppe, sondern es wurden über einen längeren Zeitraum hinweg inhaltlich verschiedene Offerten für unterschiedliche (Alters- und (z.T. auch) Geschlechts-) -Gruppen gemacht. Da das Programm nicht im Kontext eines Vereins und fester Mitgliedschaften, sondern eines Sportjugendclubs mit dem Auftrag offener Jugendfreizeitaktivität stattfand, sei - so der Projektleiter - die Etablierung einer festen Teilnehmergruppe von Jugendlichen nicht möglich gewesen. Bei der Erstellung des Programms habe man sich an den Angeboten des Sportjugendclubs orientiert, aber auch den Versuch gemacht, dieses zu ergänzen und Schwerpunkte zu setzen.

Zum Programm gehörten zum einen Einzelaktionen wie eine Erlebniswanderung, ein Wasserspektakel und eine Wochenendfahrt ins Hygienemuseum nach Dresden. Geplant war darüber hinaus eine Radtour, die jedoch aufgrund von Regen ausfallen mußte. Regelmäßige Kursangebote wurden im Bereich Aerobic (2x wöchentlich) und Fitness/Bodybuilding (2x wöchentlich) sowie Ballspiele (1x wöchentlich) gemacht. Hinzu kamen eine Reihe von Kochaktionen. Zu diesen gehörten nach Angaben des Projektleiters drei geplante, "größere" Kochaktionen (darunter ein Termin zum Backen von Keksen) sowie einige kleinere, eher zufällige Aktionen. Gesundes bzw. "alternatives" Essen habe hier weniger im Vordergrund gestanden als die Zubereitung eines Essens per se (Bsp.: Buletten mit Kartoffeln und Gemüse).

Entspannung bzw. Stressmanagement als explizites Element konnte nach Aussage des Projektleiters trotz einiger Versuche letztlich nicht durchgeführt werden. Zur Umsetzung der Konzepte in die Praxis habe bei den Übungsleitern die Erfahrung/Qualifikation gefehlt, so daß man auf diese Elemente dann verzichtet habe. Es sei - auch im Kontext der Ernährungsaktionen - überlegt worden, Mitarbeiter von Krankenkassen einzubeziehen, dies sei jedoch an Schwierigkeiten mit dem Verband ge-

scheitert, wo Sorgen um die Autonomie der eigenen Arbeit aufgekommen seien.

1.2.2 Betreuer und Betreuerinnen

Nach Aussagen des Projektleiters arbeiteten drei hauptverantwortliche Mitarbeiter/innen im Projekt. Hinzu kamen je nach Bedarf weitere Experten/ Expertinnen wie z.B. für den Erlebniswandertag oder die Kochaktionen, für die eine Köchin herangezogen wurde.

Das Projekt war nach Aussagen des Projektleiters während der gesamten Laufzeit durch personelle Fluktuation gehandicapt. Die ursprüngliche Projektleiterin, die sich mit dem Sportjugendclub auch für die Durchführung der FIT-AG in Marzahn beworben hatte, wechselte während der Laufzeit den Arbeitsplatz. Für den an ihre Stelle getretenen neuen Projektleiter sowie weitere Mitarbeiter bestand ein großes Problem darin, daß ihre Stellen im Berliner Sportverband völlig ungesichert und die zeitliche Perspektive nicht absehbar war, da circa halbjährlich neu über die Verlängerung der Stellen entschieden wurde. Eine langfristig sinnvolle Planung, so der Projektleiter, sei hierdurch extrem erschwert worden.

1.2.3 Teilnehmer und Teilnehmerinnen

Nach Angaben des Projektleiters variierte die Teilnehmerzahl je nach Angebot. So hätten z.B. an der Erlebniswanderung zehn Jugendliche teilgenommen, fünfzehn am Wasserspektakel, an den Ballspielen acht bis fünfzehn, am Aerobic zehn bis fünfundzwanzig, an den Fitnessübungen zwischen fünf und zwanzig mit steigender Tendenz über die Zeit. Die Schnittmengen zwischen den Teilnehmer/innen der einzelnen Programmelemente waren hiernach eher mäßig. Nach Schätzung des Projektleiters waren insgesamt etwa 40% der Teilnehmer/innen weiblich, 60% männlich. An den Aerobicübungen hätten insgesamt mehr Mädchen, an den Fitnessübungen und Ballspielen mehr Jungen teilgenommen, wobei es bei den Fitnessübungen eher ältere, bei den Ballspielen eher jüngere Jugendliche waren.

An der schriftlichen Befragung zum Abschluß des Projekts nahmen 18 Jugendliche teil. Hiervon füllten nur 14 den gesamten Fragebogen, das heißt auch den projektspezifischen Teil, aus, so daß die Urteile über das Projekt auf einer Stichprobengröße von $N = 14$ beruhen. Die vier Teilnehmer/innen, die den projektspezifischen Teil nicht ausfüllten, ließen durch ihre Angaben erkennen, daß sie mit dem Begriff "FIT-AG" keine Vorstellung verbanden und sich deshalb auch nicht imstande sahen, die dazu gestellten Fragen zu beantworten.

Das Durchschnittsalter der Befragten lag bei 15.5 Jahren ($SD = 2.3$). 67% der an der Befragung teilnehmenden Jugendlichen waren weiblich, 33% männlich. Alle stammten aus dem Ostberliner Wohngebiet Marzahn. Nach mündlicher Auskunft des Projektleiters handelte es sich überwiegend um Mittelschichtjugendliche. Die Angaben der Teilnehmer/innen zu ihrem Bildungshintergrund ergaben einen Anteil von 11% Realschüler/innen, 44% Gesamtschüler/innen, 33% Gymnasiast/innen. 6% besuchten zum Zeitpunkt der Befragung die Berufsschule (hinzu kamen 6% ohne Angaben).

54% gaben an, durch Mund-zu-Mund-Propaganda (in der Regel von Freunden) vom Projekt erfahren zu haben. 29% hatten von Betreuer/innen aus dem Jugendclub davon gehört. Die verbleibenden 17% erfuhren durch die Zeitung bzw. durch einen Aushang im Jugendclub von der FIT-AG.

1.2.4 Teilnahmehäufigkeit am Projekt

Nach der Häufigkeit ihrer Teilnahme an den Aktionen der FIT-AG befragt, antworteten 31%, sie hätten an allen Aktionen teilgenommen. 25% sagten, sie hätten etwa 50% der Angebote wahrgenommen. 19% gaben an, etwa bei einem Drittel der Aktionen mitgemacht zu haben. Weitere 25% sagten, sie hätten nur an wenigen Aktionen teilgenommen. Bei der Einschätzung dieser Angaben ist zu berücksichtigen, daß die FIT-AG hier eben nicht als umfassendes Programm für *eine* Zielgruppe konzipiert war, sondern als potentiell unterschiedliches Angebot für unterschiedliche Zielgruppen (siehe oben). Insofern beziehen sich die Angaben der

Jugendlichen in der Regel nicht auf die Gesamtzahl aller angebotenen Aktionen, sondern eher auf die Untergruppe der für sie relevanten Angebote (z.B. Aerobic- oder Fitness/Body-building-Kurs).

1.2.5 Erwartungen an das Projekt

Die Motive für die Teilnahme an der F.I.T.-AG unterschieden sich kaum von denen für die Teilnahme an den "normalen" Jugendclubaktivitäten. Die häufigste Nennung war in beiden Fällen "Spaß haben" (61% für den Jugendclub im allgemeinen, 67% für die FIT-AG), gefolgt von "Sport treiben" (56%/61%) sowie "neue Leute kennenlernen" (39%/22%). 39% (Jugendclub allgemein) bzw. 22% (FIT-AG) meinten, sie wollten etwas für ihre Gesundheit tun. Nach Einschätzung des Projektleiters war etwa die Hälfte der Teilnehmer/innen auch vorher schon an Aktionen des Jugendclubs beteiligt gewesen, die andere Hälfte kam durch das Angebot der FIT-AG das erste Mal in den Club, wobei diejenigen, die z.B. an den Kochaktionen teilnahmen eher zu den regelmäßigen "Klienten" gehörten als diejenigen, die die Sportangebote wahrnahmen.

1.2.6 Urteile der Jugendlichen über das Projekt

Angaben zu Mittelwerten und Standardabweichungen für die einzelnen Beurteilungsdimensionen finden sich im Anhang, in den Tabellen 1-6.

1.2.6.1 Gesamturteil über das Projekt

Was die **globale Einschätzung** des Projekts anging, so beurteilten 71% der Jugendlichen die Aktionen mit "sehr gut", 23% urteilten mit "gut" und nur 6% mit "mittelmäßig" (siehe Abb. 5).

Gesamtbeurteilung des Projekts

- SPH: F.I.T.-AG / Sportjugendclub Marzahn -

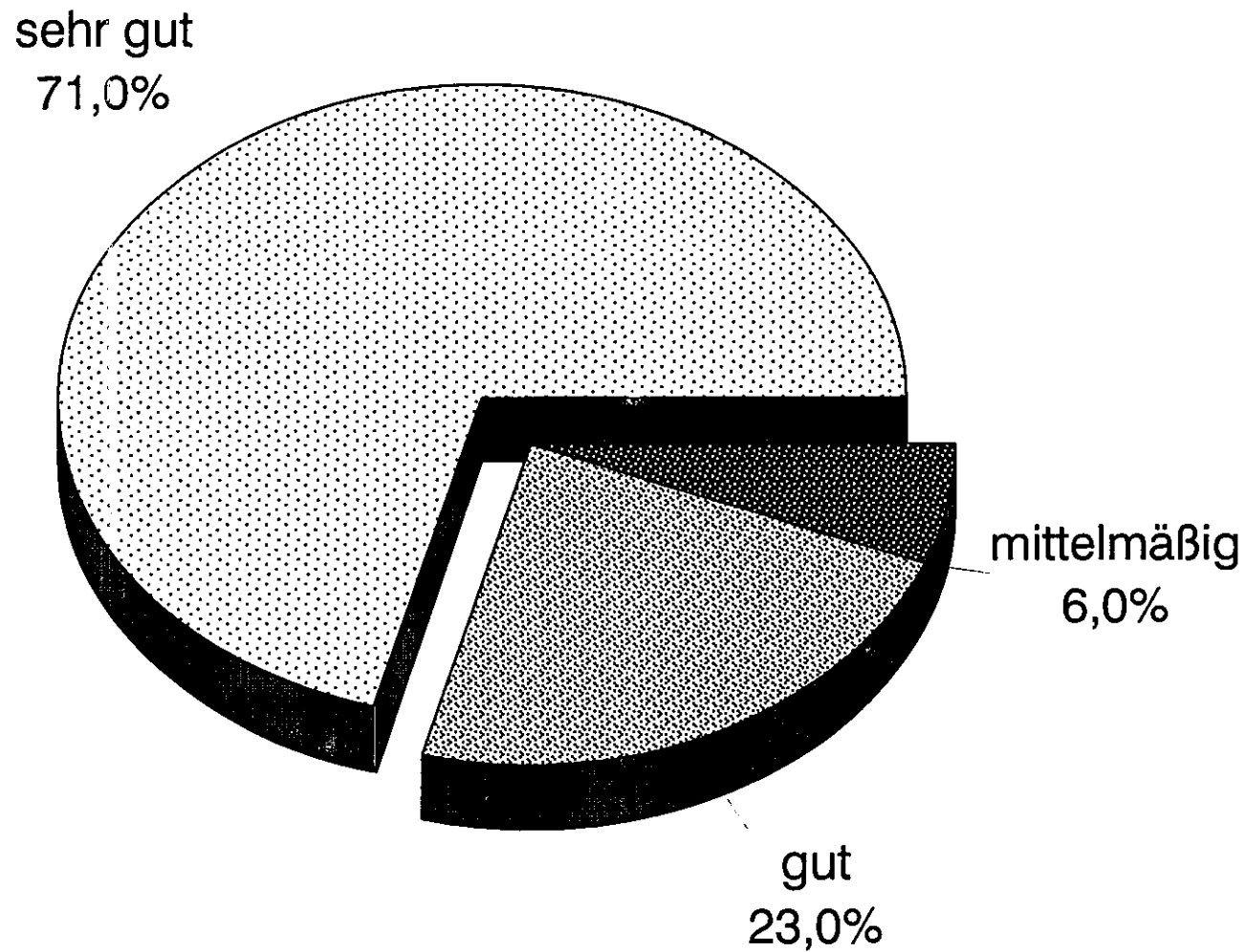


Abb. 5

1.2.6.2 Beurteilung der Organisation, der Betreuung und des sozialen Klimas im Projekt

Die Qualität der **Projektorganisation**, das heißt die Funktionalität des Projektablaufs wurde von 42% der Befragten sehr positiv und weiteren 50% tendenziell positiv eingeschätzt. Nur 8% waren eher kritisch. Mit der **Qualität der Betreuung** waren die Jugendlichen insgesamt auch sehr zufrieden. 93% der Jugendlichen meinten, sie seien sehr gut, 7% sie seien gut betreut worden. Als durchweg positiv wurde auch die **Qualität der Beziehung zu den Gruppenleiter/innen und Betreuer/innen** beurteilt. 87% sahen die Beziehung als sehr gut an, 13% als gut. Das **Klima innerhalb der Gruppe der Jugendlichen** selbst wurde von 67% als sehr gut, 27% als gut und 6% als mittelmäßig gesehen. Gut beurteilt wurden schließlich auch die eigenen **Mitbestimmungsmöglichkeiten**. Hier gaben 50% ein uneingeschränkt positives, weitere 42% ein tendenziell günstiges Urteil ab, und nur 8% waren eher negativ eingestellt.

1.2.6.3 Beurteilung der Aktivitäten im Projekt

Zur Einschätzung der Befunde für die einzelnen Inhaltsbereiche muß hier vorangeschickt werden, daß alle Teilnehmer/innen den gleichen Beurteilungsbogen erhalten hatten (die Aufsplittung des Programms wurde erst ex post facto bekannt). Dies führte zu einem dazu, daß nicht alle Teilnehmer/innen auf alle Fragen antworteten bzw. antworten konnten, so daß die Stichprobengröße bei den speziellen Fragen im Durchschnitt nur zwischen 10 und 14 Personen lag. Ein besonderer Fall sind die Antworten auf die Fragen nach Entspannung. Da keine expliziten Entspannungselemente durchgeführt worden waren, hätte man eigentlich erwarten sollen, daß diese Fragen unbeantwortet geblieben wären. Dies war jedoch nicht der Fall. Tatsächlich antworteten hier jeweils zwischen 12 und 13 Personen. Vermutet werden mag - so sah dies z.B. auch der Projektleiter -, daß die Jugendlichen viele der Bewegungselemente wie Aerobic oder Fitnesstraining durchaus auch als entspannend erlebten und sich insofern auch ohne Probleme in der Lage sahen, die Fragen zur Entspannung zu beantworten.

Nach dem Ausmaß an **Spaß/ Freude** befragt, daß sie bei den Projektaktivitäten gehabt hätten, gaben 40% an, definitiv viel Spaß gehabt zu haben, 60% meinten, dies sei überwiegend der Fall gewesen (siehe Abb. 6). Am positivsten fiel das Urteil im Bereich *Sport/Bewegung* aus. Hier waren 39% der Auffassung, sie hätten definitiv viel Spaß gehabt, weitere 53% stimmten dem weitgehend zu. Nur 8% gaben an, eher weniger Spaß gehabt zu haben. Was das *Kochen* anging, meinten 27% sie hätten bestimmt viel Spaß gehabt, 55% stimmten eher zu und jeweils 9% sagten, dies sei eher nicht oder gar nicht der Fall gewesen. Im *Entspannungsbereich* waren es 31% bzw. 46%, die voll bzw. eher zustimmten und 15% bzw. 8%, die eher wenig oder keinen Spaß gehabt hatten.

Danach befragt, ob sie im Rahmen der Projektaktivitäten **neue Erfahrungen** gemacht/etwas Neues gelernt hätten, gaben nur 9% an, dies sei bestimmt der Fall gewesen. Weitere 64% hielten dies allerdings zumindest für tendenziell zutreffend. 27% meinten dagegen, "eher nein", sie hätten kaum etwas Neues gelernt (siehe Abb. 6).

Die Befunde unterschieden sich in diesem Punkt deutlich, je nach den beurteilten Projektinhalten. Der *Bewegungsbereich* wurde am positivsten beurteilt. Insgesamt ein Viertel der Jugendlichen meinte hierzu, sie hätten hier bestimmt etwas Neues gelernt, weitere 42% sagten, dies sei tendenziell eher zutreffend als nicht zutreffend. Ein Viertel meinte dagegen, dies träfe auf sie eher nicht zu, und 8% waren der Auffassung, dies wäre in ihrem Fall gar nicht zutreffend. Nach neuen Erfahrungen im Bereich *Entspannung* befragt, äußerten sich jeweils 29% definitiv bzw. eher zustimmend, jeweils 21% eher bzw. ganz ablehnend. Im *Ernährungsbereich* fielen die Werte noch etwas ungünstiger aus. Hier stimmten nur 7% dem Statement, etwas Neues gelernt zu haben voll und 29% eher zu. Dagegen meinten 50% eher keine bzw. 14% bestimmt keine neuen Erfahrungen mit Kochen/ Ernährung gemacht zu haben.

Über diese drei Inhaltsbereiche hinaus wurde auch nach neuen Erfahrungen mit *Wohlbefinden* gefragt, das heißt danach, inwieweit man sich jetzt besser als vor dem Projekt in der Lage fühle, das eigene Wohlbefinden positiv zu beeinflussen.

Beurteilung einzelner Projektaspekte

- SPH: F.I.T.-AG / Sportjugendclub Marzahn -

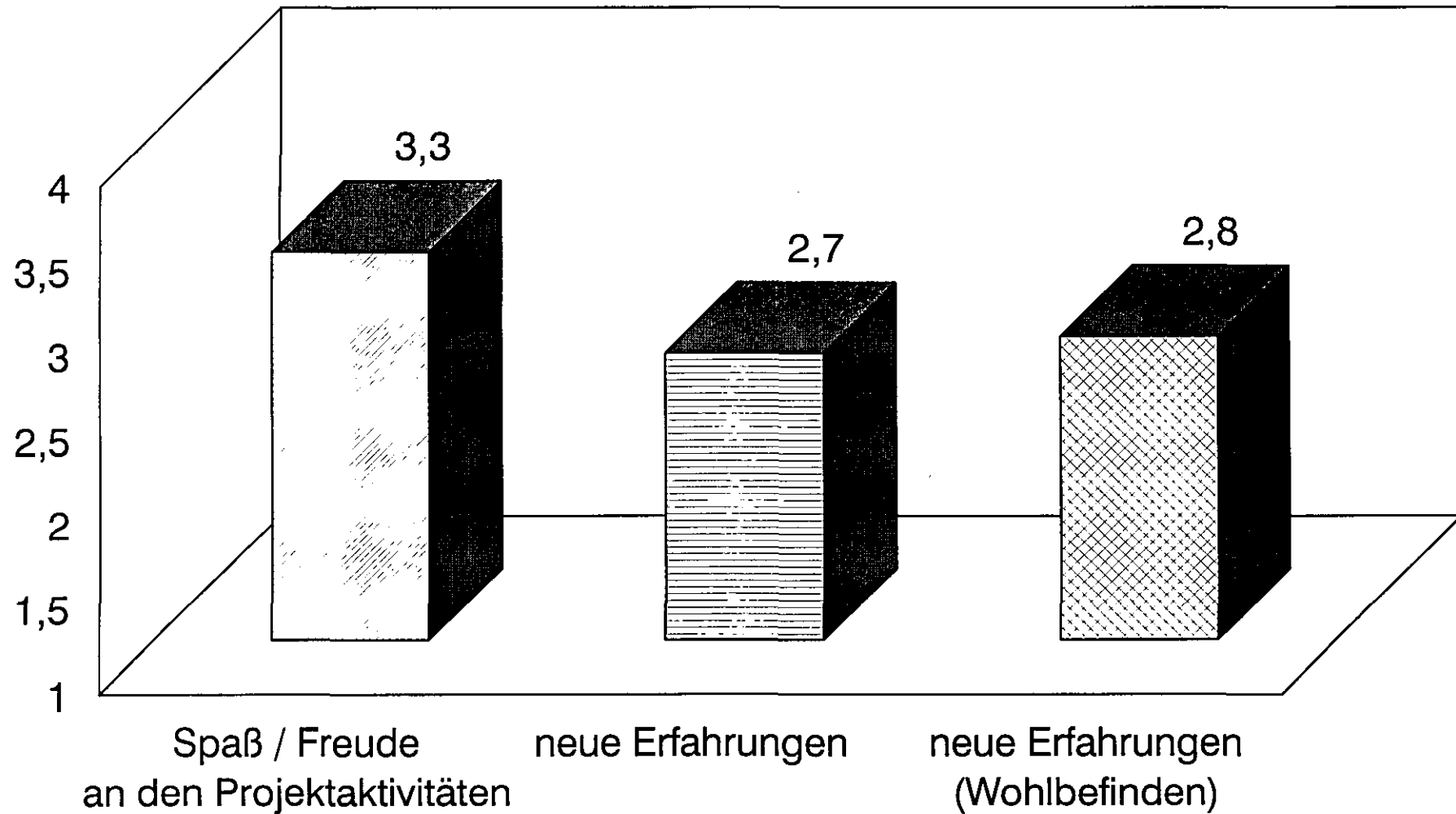


Abb. 6

Hier gaben 8% an, sie fühlten sich ganz bestimmt besser in der Lage, ihr Wohlbefinden positiv zu beeinflussen. 50% meinten, dies träfe tendenziell zu. 25% verneinten dies eher, und 17% sagten, dies sei bestimmt nicht der Fall (siehe Abb. 6).

Altersdifferenzen in den Urteilen traten nicht auf. Geschlechtsunterschiede gab es nur in Hinblick auf das Gesamturteil, was bei den männlichen Teilnehmern etwas besser ausfiel. Allerdings ist ein direkter Vergleich hier kaum möglich, insofern zumindest an bestimmten Programmelementen eher nur Mädchen oder nur Jungen teilnahmen (z.B. Aerobic vs. Bodybuilding), so daß die Geschlechtsunterschiede auch auf unterschiedliche Programmelemente zurückzuführen sein könnten.

Der Vergleich der beiden Urteilsaspekte 'Spaß' und 'Lernerfahrung' zeigte, daß die Werte für 'Spaß' signifikant über denen für 'Lernen' lagen ($t = -3.2$; $p < .01$).

In puncto *Ernährung* wurde darüber hinaus noch nach der **Qualität der gemeinsamen Kochaktion** bzw. danach, wie diese Aktionen generell gefallen haben, gefragt. Das Urteil fiel insgesamt eher positiv aus. 70% fanden die Kochaktionen sehr gut, 20% beurteilten sie mit gut und 10% mit eher schlecht.

Die **Qualität des Essens** wurde von 50% der Befragten sehr gut und weiteren 25% gut beurteilt. 25% fanden diese mittelmäßig.

1.2.7 Physische und psychische Befindlichkeit der Jugendlichen

33% der Jugendlichen bezeichneten ihren **Gesundheitszustand** als sehr gut, 28% als gut, weitere 22% als zufriedenstellend. 11% gaben an, sich weniger gut zu fühlen und 6% meinten, sie fühlten sich eher schlecht. Die eigene physische **Kondition** wurde von 17% der Befragten als sehr gut, 67% als gut und 16% als mittelmäßig bezeichnet. Diese Werte unterschieden sich nicht von den Angaben der repräsentativen Vergleichsstichprobe.

Nach ihrer Stimmung und dem subjektiven **Wohlbefinden** im Projekt befragt, meinten 57% sie hätten sich sehr wohl gefühlt, 43% gaben an, sich während der Projektaktivitäten weitgehend wohl gefühlt zu haben.

1.2.8 **Gesundheitliche Kontrollüberzeugungen und Einstellungen bezüglich Bewegung, Entspannung und Ernährung**

Nach ihren generellen **gesundheitlichen Kontrollüberzeugungen** befragt, meinten 55%, selbst sehr viel für ihre eigene Gesundheit tun zu können, weitere 39% meinten immerhin, viel bzw. 6% einiges tun zu können.

Die **Einstellungen** waren am positivsten zum Verhaltensbereich *Bewegung/Sport*. Hier äußerten sich jeweils 59% bzw. 35% sehr bzw. eher positiv. Nur 6% hatten eine eher negative Meinung. Immer noch überwiegend positiv, wenngleich weniger enthusiastisch, fiel die Meinung für die Bereiche gesunde Ernährung und Entspannung aus. Über *gesunde Ernährung* äußerten sich 17% sehr und 60% eher positiv, während 17% sich eher und 6% sehr negativ äußerten. In puncto *Entspannung* war die Einstellung bei 17% der Befragten uneingeschränkt, bei 56% tendenziell positiv. 27% gaben dagegen eine eher negative Haltung zu erkennen (siehe Abb. 7).

Der Vergleich zwischen den Einstellungsbereichen zeigte, daß die Einstellungen zur Bewegung signifikant besser ausfielen als die zu gesunder Ernährung ($t = 7.2$; $p < .001$) und Entspannung ($t = 3.7$; $p < .01$).

1.2.9 **Intentionen und Verhalten in Hinblick auf Bewegung, Entspannung und Ernährung**

Fragen nach der generellen **sportlichen Aktivität** außerhalb der Schule ergaben insgesamt einen recht hohen Aktivitätsgrad. 27% gaben an, täglich Sport zu treiben, 56% taten dies mehrmals wöchentlich, 11% mindestens einmal in der

Einstellungen zu gesundheitsrelevantem Verhalten

- SPH: F.I.T.-AG / Sportjugendclub Marzahn -

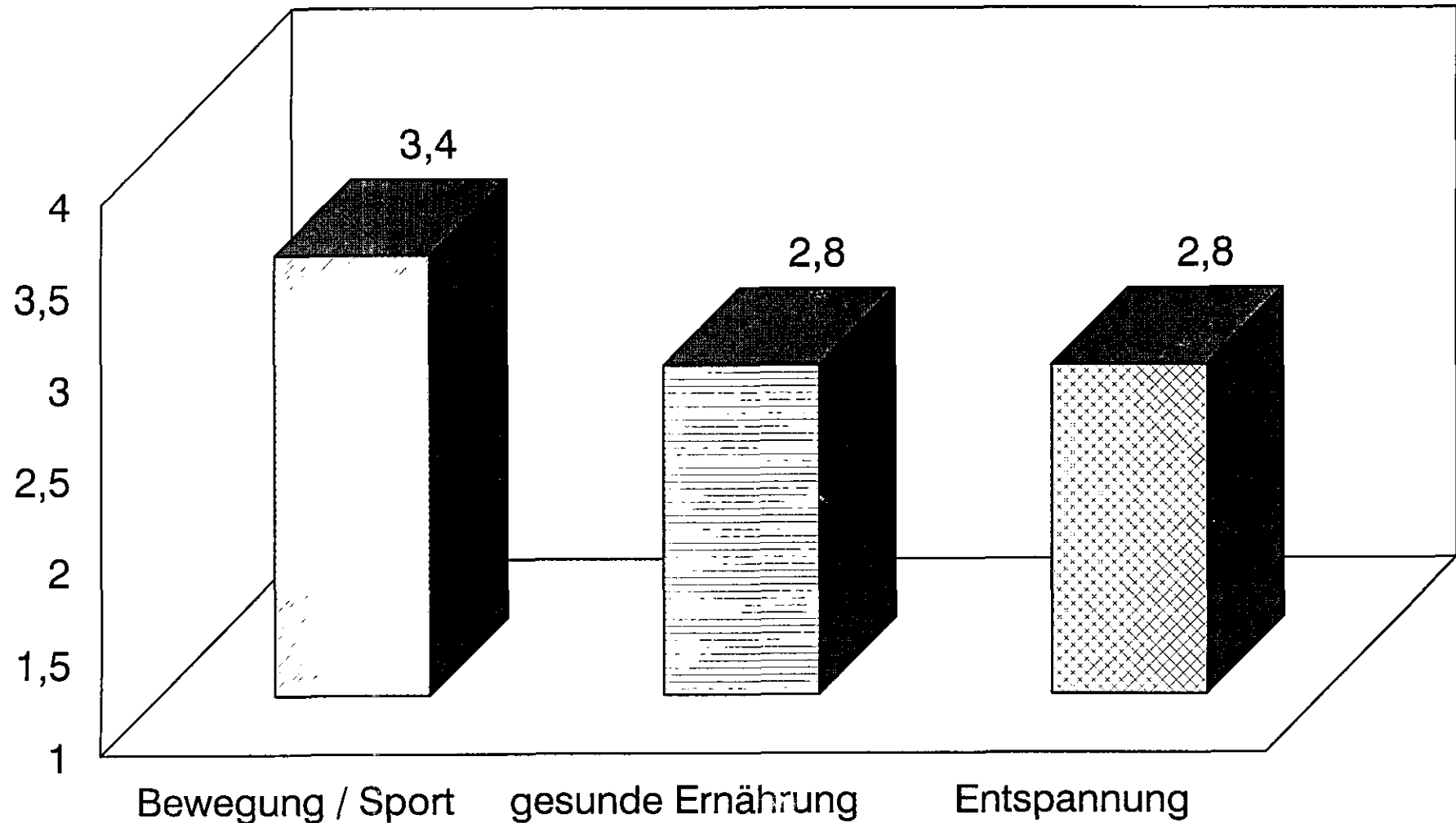


Abb. 7

Woche und 6% mehrmals im Monat. Hier ergab sich, wie bei den anderen Sportvereinen auch, ein Unterschied zu den Werten der Repräsentativbefragung: die Teilnehmer/innen der FIT-AG betrieben etwas häufiger Sport als die jugendliche Normalpopulation.

Trotz dieses hohen Ausgangsniveaus waren besonders im Bereich *Sport/Bewegung* gesteigerte Intentionen erkennbar. 43% gaben an, definitiv vorzuhaben, sich zukünftig mehr zu bewegen/Sport zu treiben, 36% hielten dies zumindest für wahrscheinlich. Nur 21% gaben an, dies sei eher unwahrscheinlich (siehe Abb. 8).

Die Antworten auf die Frage nach bewußten **Entspannungsaktivitäten** fielen sehr unterschiedlich aus. Die Frage, wie oft sie (bisher) absichtlich etwas täten, um sich zu entspannen, beantworteten 6% mit "mehrmals täglich", 18% mit "täglich", 11% mit "mehrmals die Woche" und jeweils 18% mit "einmal die Woche" bzw. "mehrmals im Monat". 29% gaben an, (fast) nie absichtlich etwas zu ihrer Entspannung zu tun.

15% der Befragten äußerten, sie würden **zukünftig bestimmt mehr darauf achten, sich ausreichend zu entspannen**, 62% meinten, dies sei zumindest wahrscheinlich, und nur 23% sagten, dies sei eher unwahrscheinlich (siehe Abb. 8).

Die Angaben, die die Teilnehmer/innen zu ihrem *Ernährungsverhalten* machten, deckten sich mit einer Ausnahme, nämlich dem Konsum von Fast Food, der unterhalb der "Norm" lag, mit den Werten der repräsentativen Vergleichsstichprobe. Die Mehrheit der Jugendlichen vermied z.B. den sehr häufigen und häufigen (täglich bis wöchentlichen) Konsum von eher ungesunden Nahrungsmitteln wie z.B. Pommes frites oder Hamburger/Hot Dogs (89%), bestimmte andere ungesunde Lebensmittel wie Coca Cola oder andere süße Limonadengetränke oder Süßigkeiten wurden dagegen von einer - wenn auch knappen - Mehrheit täglich konsumiert. Gesunde Nahrungsmittel wurden aber ebenfalls von einer Mehrheit der Jugendlichen täglich bis mehrmals täglich konsumiert (61% bei Vollkornbrot, 70% bei frischem Obst, 45% bei frischem Gemüse).

Verstärkte Intentionen bezüglich gesundheitsrelevanten Verhaltens

- SPH: F.I.T.-AG / Sportjugendclub Marzahn -

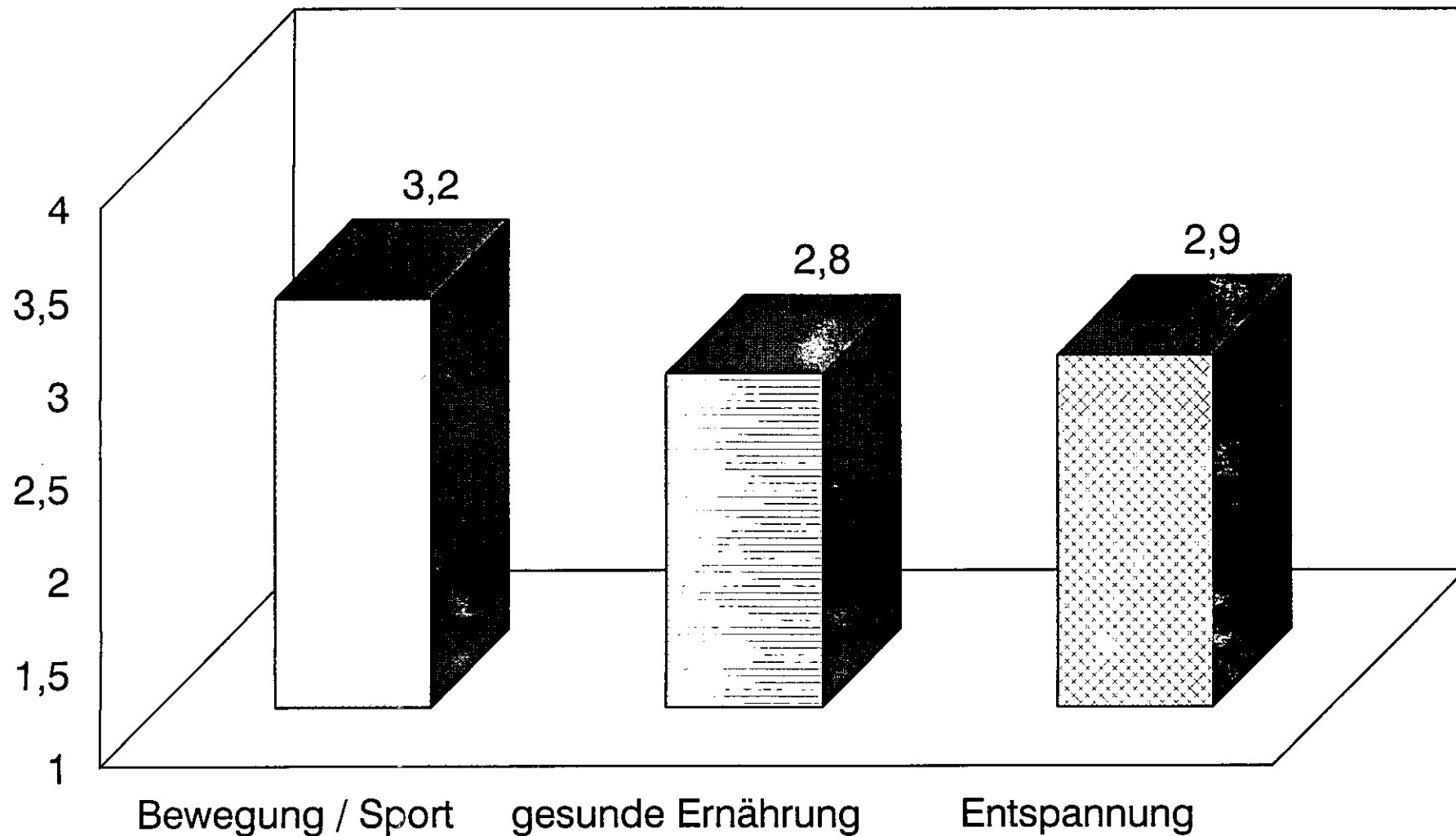


Abb. 8

23% waren sich sicher, daß sie in Zukunft stärker auf **gesunde Ernährung achten würden**, weitere 39% meinten, dies träfe tendenziell zu. 31% lehnten dies dagegen eher und 7% ganz ab (siehe Abb. 8).

Nach Einschätzung des Projektleiters gab es zwar durchaus "gewisse Aha-Erlebnisse" in puncto *Ernährung* bzw. beim *Kochen*, aufgrund der Art des Angebotes, das nur bedingt auf den Aspekt "gesunde Ernährung" ausgerichtet gewesen sei, sei es jedoch sehr unwahrscheinlich, daß hierdurch prinzipiell gesündere Verhaltensweisen entstanden seien.

Unterschiede in der Stärke der bereichsspezifischen Intensionsveränderungen traten hier nicht auf.

1.2.10 Zusammenhangsanalysen

1.2.10.1 Zusammenhänge zwischen dem Gesamturteil und einzelnen Urteilsdimensionen/ Einstellungen/ Verhalten/ Intentionen

Das Gesamturteil über das Projekt hing hier primär mit den sozialen Aspekten des Projekts zusammen. So gab es eine signifikante Korrelation mit der eingeschätzten Qualität der Betreuung ($r = .75$; $p < .001$) und der Beziehung zu den Gruppenleitern ($r = .77$; $p < .001$). Das heißt, je besser die Bewertung der Gruppenleiter/innen ausfiel, je positiver wurde das Projekt insgesamt beurteilt. Eine weitere Beziehung ergab sich zum Klima innerhalb der Teilnehmergruppe ($r = .54$; $p < .05$). Darüber hinaus zeigte sich eine Beziehung zur Beurteilung des Essens ($r = .64$; $p < .05$). Je besser die Bewertung dieser Einzeldimension ausfiel, je besser sah auch das Gesamturteil aus.

Das Ausmaß an erlebtem Spaß und die Einschätzung des Gefühls, etwas Neues gelernt zu haben, korrelierte dagegen nicht mit dem Gesamturteil. Beide Dimensionen hingen aber signifikant miteinander zusammen ($r = .78$; $p < .01$).

1.2.10.2 Zusammenhänge zwischen dem Ausmaß an Spaß und Einstellungen/ Verhalten / Intentionen

Ein hohes Maß an Spaßerleben ging einher mit positiven Einstellungen zur Bewegung ($r = .77$; $p < .01$) sowie positiven Einstellungen zur Entspannung ($r = .69$; $p < .01$). Gleiches galt für die gesundheitlichen Kontrollüberzeugungen. Wer hier eher internal orientiert war, gab an, mehr Spaß gehabt zu haben, bzw. wer mehr Spaß gehabt hatte, zeigte internalere Kontrollüberzeugungen ($r = .59$; $p < .05$)

Außerdem berichteten diejenigen, die mehr Spaß im Projekt hatten auch ein höheres Maß an habituellen Entspannungsaktivitäten ($r = .60$; $p < .05$).

Im Ernährungsbereich sagten diejenigen, die angegeben hatten, ihnen habe das Kochen Spaß gemacht, eher, sie würden demnächst stärker darauf achten, sich gesund zu ernähren ($r = .80$; $p < .01$). Ein ähnlicher Zusammenhang trat auch im Entspannungsbereich auf.

1.2.10.3 Zusammenhänge zwischen neuen Erfahrungen und Einstellungen/ Verhalten / Intentionen

Diejenigen, die für sich mehr Lerneffekte sahen, hatten günstigere Einstellungen zur Entspannung ($r = .61$; $p < .05$) und meinten außerdem auch eher, sie würden zukünftig mehr auf ausreichend Entspannung achten ($r = .60$; $p = .05$). Dieser Zusammenhang ist - ebenso wie der für das Spaßerleben und die Entspannungsabsichten insofern erstaunlich als in diesem Projekt keine expliziten Entspannungselemente enthalten waren. Vermutet werden kann nur, daß die Jugendlichen von sich aus die sportlichen Aktivitäten als "Übungen zur Entspannung" interpretiert haben.

1.2.11 Zusätzliche Kommentare der Jugendlichen

Sieben Jugendliche äußerten sich zu der Frage, ob es irgendetwas gegeben habe, was ihnen am besten den dem Projekt gefallen habe. Drei davon nannten spezifische Programmpunkte (Aerobic, das Tischtennisturnier, die Spiele), drei dagegen eher generelle Punkte wie "die Atmosphäre des Ganzen und die Erfahrungen, die ich gemacht habe" - "einfach das gute Verhältnis untereinander und mit den Gruppenleitern" und "der Gruppenleiter". Ein Jugendlicher meinte, man könnte nichts besonders herausheben, alles sei "toll" gewesen.

Die gleichen Jugendlichen äußerten sich auch zu möglichen Kritikpunkten und meinten ausnahmslos, da wäre nichts gewesen, was ihnen nicht gefallen habe, alles sei bestens gewesen.

1.2.12 Einschätzung der Projektwirkungen durch den Projektleiter

Ähnlich wie im PSV war auch hier die Einschätzung, daß die vermittelten Inhalte sich nicht grundlegend von der bisherigen Arbeit unterschieden haben ("Ein richtig gängiger Sportverein, der Freizeitaktionen macht, der macht solche Aktionen auch"), wobei er einschränkte, daß ein solcher qualitativer Sprung vielleicht auch gar nicht möglich sei, denn "letzten Endes kann man das Fahrrad nicht dauernd neu erfinden").

Positiv schätzte auch der Projektleiter die Chance möglicher Verhaltenseffekte im Bereich *Bewegung* ein. Besonders im Fitnessbereich sei eine hohe Regelmäßigkeit in der Teilnahme und ein hoher Grad an Identifikation deutlich geworden. Hier sei es sehr wahrscheinlich, daß neue Verhaltensgewohnheiten aufgebaut werden konnten. Die Fitness- und Aerobicübungen hätten vor allem zu einem bewußteren Umgang mit dem eigenen Körper, vor allem in Hinblick auf das Erkennen der eigenen Körpersprache, geführt. Gelernt wurde z.B. "... was Be- und Entlastung wirklich heißt, wie man dabei richtig atmet und die Energie rationiert, das heißt z.B. nicht alles, was man hat auf einmal verpulvert".

Insgesamt seien vor allem die Elemente aus dem Bewegungsbereich gut angekommen, also vor allem das, so die Aussage des Projektleiters, womit die Betreuer auch die meiste Vorerfahrung hatten. Den Entspannungs- sowie den Ernährungsbereich sah er selbst sehr kritisch. Das mangelnde Angebot an Entspannungsaspekten sei (siehe oben) wesentlich auf die mangelnde Qualifikation der Betreuer bzw. den Mangel an qualifizierten Betreuern zurückzuführen gewesen. Was die Ernährung angeht, bedauerte er vor allem eine mangelnde Orientierung am Gesundheitsaspekt, was zum Teil auch durch die personellen Voraussetzungen (eine auf diesem Gebiet eher traditionell orientierte Köchin) bedingt gewesen sei.

Einen weiteren Hauptlernerfolg besonders der Gruppensportaktivitäten sah er in der sozialen Auseinandersetzung. "Durch die Mannschaftsspiele haben sie etwas über soziale Auseinandersetzung gelernt - wie man sich gegenseitig akzeptiert... Da ist Mannschaftsgeist entstanden, und sie haben gelernt, daß sich Konflikte konstruktiv lösen lassen... und daß es kein Grund ist wegzubleiben, wenn es mal nicht so läuft".

Als besonders schwierig beurteilte der Projektleiter den Aspekt der Integration der einzelnen Bereiche. Dies sei sicherlich wichtig, weil dies zu einem ganzheitlichen Konzept eben dazugehöre und auch nicht zu trennen sei, weil z.B. sportliche Leistung auch von bewußter Ernährung abhinge, aber hier fehlten zum einen Konzepte, zum anderen sei dies im vorgegebenen Rahmen nur schwer umzusetzen. Teilweise habe sich dies zwar fast quasi-automatisch ergeben ("Wenn die aus der Fitness kamen, dann waren die auch entspannt"), aber zum Teil eben auch personell sehr stark auseinandergefallen, wie z.B. bei der Kochgruppe und den Teilnehmern der Bewegungsaktion ("Die haben schöne Kekse gebacken, aber sich nicht bewegt"). An anderer Stelle zweifelte er daran, ob eine solche Integration im vorgegebenen Kontext überhaupt möglich sei. "Das ist im geschlossenen Ferienlager sehr viel einfacher als in der offenen Jugendarbeit, wo die Jugendlichen kommen und gehen wann sie wollen".

Das *Bewegungsangebot* sei - nach Beendigung des Projekts - vom Sportjugendclub weitgehend übernommen worden, so daß auch einige der Kurse so noch existier-

ten. Von den jüngeren Teilnehmer/innen der FIT-AG seien auch nach wie vor viele an Aktionen des Sportjugendclubs beteiligt. Die Arbeit des Sportjugendclubs in Richtung Gesundheit sei in jedem Fall intensiver geworden, die Schwerpunkte hätten sich mehr in diese Richtung verschoben.

1.2.13 Einschätzung der GUT-DRAUF-Projektstruktur durch den Projektleiter

Insgesamt hätte man sich - den Aussagen des Projektleiters zufolge - noch intensiveren Input von außen gewünscht. "Es gab schon sehr viel Anleitung und Material, aber die nötige Konsequenz für den roten Faden war nicht immer erkennbar". Der Kontakt sei vorhanden gewesen, aber ihnen sei es manchmal schwer gefallen, bestimmte begriffliche Dinge einzuordnen. Er selbst führte dies zum Teil auf Theorie-Praxis-, zum Teil auf Ost-West-Unterschiede zurück. Zum Teil scheinen - wie im PSV auch (siehe oben) - die Vorgaben nicht ganz klar geworden zu sein. "Wir haben über vieles gesprochen, aber vieles ist dabei auch offen geblieben" und "Man denkt oft, man weiß, was man machen soll, aber dann in der Praxis, ist es doch nicht so klar".

Ein weiterer Wunsch ging in Richtung auf mehr Rückmeldung über die eigene Arbeit. "Wir hätten gern gewußt, wo man so liegt, also ob wir im Trend sind oder nicht, und was man anders machen kann". Andererseits sei die Möglichkeit zur Eigeninitiative auch positiv gewesen

Sinnvoll wäre es, seiner Auffassung nach, auch gewesen, dem Projekt eine längere Laufzeit zuzugestehen. Ein halbes bis drei Viertel Jahr sei einfach zu wenig, um bei allen Beteiligten die notwendige Identifikation aufzubauen und um Dinge auszuprobieren und dann vielleicht auch noch einmal ändern zu können.

1.2.14 Zusammenfassung

Die Zielgruppenkriterien konnten in Hinblick auf Geschlecht und Altersverteilung erreicht werden. Außerdem handelte es sich um ein Projekt mit Teilnehmer/innen aus den neuen Bundesländern bzw. Ost-Berlin. Auch die Prozeßkriterien schienen weitgehend erfüllt; besonders die Beurteilungen der Betreuung und der Beziehung zu den Projektleiter/innen und Gruppenleiter/innen sowie des Gruppenklimas war hier extrem positiv.

Relativ niedrig fielen auf den ersten Blick die Beteiligungsquoten an den Aktionen aus (während der Drop-Out eher gering war). Diese Werte sind jedoch letztlich nicht einzuschätzen, da sich im nachhinein herausstellte, daß einzelne Angebote von vorneherein auf unterschiedliche Interessentengruppen (u.a. altersabhängig) ausgerichtet waren. Da dies dazu führte, daß im wesentlichen unterschiedliche Jugendliche an den Koch- und den einzelnen Sportaktionen teilnahmen, außerdem aufgrund fehlender fachlicher Kompetenz kein separates Entspannungsangebot für die Jugendlichen gemacht wurde, war zwangsläufig auch die inhaltliche Integration der einzelnen Bereiche maximal niedrig.

Den subjektiven Urteilen der Jugendlichen tat dies keinen Abbruch; das Gesamturteil, die Einschätzung von Spaß und neuen Erfahrungen fielen durchgehend positiv aus, und alle Befragten hatten sich im Projekt wohl gefühlt (57% davon sehr wohl). Im Vergleich der einzelnen Programmkomponenten lag der Bewegungsbereich eindeutig an der Spitze der Beliebtheit. Sowohl hinsichtlich des Spaßerlebnisses, des Ausmaßes an neuen Erfahrungen und der Intentionen nahm dieser Bereich den ersten Platz ein. Eher wenig neue Erfahrungen wurden dagegen im Ernährungsbereich gemacht; allerdings gaben immerhin noch 62% der Befragten an, zukünftig sicher oder wahrscheinlich stärker auf gesunde Ernährung achten zu wollen. Inwieweit solche Aussagen angesichts des geringen Ausmaßes an neuen Erfahrungen einerseits der extrem guten Bewertung der Betreuer/innen nicht eher aus sozialer Erwünschtheit resultieren, muß hier ungeklärt bleiben.

Die Bewegungsaktivitäten des Projekts sind sicherlich positiv zu beurteilen, zumal hier zu einem nicht unerheblichen Teil Jugendliche in ein bewegungsorientiertes Freizeitprojekt integriert wurden, die vorher keine Sportvereinsmitglieder gewesen waren. Positiv ist auch, daß in einem Wohngebiet, das ansonsten nur ein geringes Angebot an Freizeitaktivitäten für Jugendliche offerierte, überhaupt ein sinnvolles Angebot gemacht wurde.

Kritisch im Sinne des GUT-DRAUF-Ansatzes ist dagegen die mangelnde Integration dieses Bewegungsangebotes bzw. dessen Verzahnung mit den anderen Verhaltensbereichen.

1.3 Projekt: Jugendcafé/Eidelstedter Sportverein, Eidelstedt

1.3.1 Projektprogramm

Das Programm bestand zum einen aus fünf fiktiven "Reisen" in verschiedene Länder. Nachdem zuerst ein Bewegungsprogramm durchgeführt wurde, das zu meist bereits landesspezifischen Charakter hatte (z.B. Hip Hop für USA, Skigymnastik für Österreich oder T'ai Chi für China) wurden landestypische Speisen gemeinsam gekocht und gegessen. Zusätzlich wurde eine tatsächliche fünftägige Reise nach Dänemark durchgeführt, in deren Rahmen neben Ernährung und Bewegung (Fußballspielen, Wandern, Klettern) auch explizite Spannungselemente (Partnermassage, Sauna-Besuch) eingeführt wurden. Die Reise wurde durch jeweils einen Termin vor- und nachbereitet. Hinzu kam ein Abschlußtermin, wo die Aktionen des Jugendcafés noch einmal durch Pantomimenspiele erinnert wurden und Zukunftspläne für das Jugendcafé gemacht wurden.

1.3.2 Teilnehmer und Teilnehmerinnen

Von den 18 Jugendlichen, die das Projekt begonnen hatten, beteiligten sich 11 an der schriftlichen Befragung, die am letzten Projekttermin durchgeführt wurde. Das Durchschnittsalter lag bei 15.2 (SD = 1.2). 40% der Befragten waren weiblich. 27% besuchten zum Zeitpunkt der Befragung die Realschule, 18% die Gesamtschule, 36% das Gymnasium, 9% die Berufsschule. 9% machten keine Angaben.

30% der Befragten haben nach eigener Angabe durch Freunde/Freundinnen von dem Projekt erfahren, 54% durch Betreuer/innen aus dem Jugendclub/Verein.

1.3.3 Teilnahmehäufigkeit am Projekt

Die Teilnahmequote für die einzelnen Projekttermine lag recht hoch. 64% der Jugendlichen gaben an, an allen Aktionen teilgenommen zu haben. 27% sagten,

sie hätten circa 2/3 aller Angebote wahrgenommen, und 9% hatten bei etwa der Hälfte der Programmelemente mitgemacht. Allerdings ist hierbei zu berücksichtigen, daß nur circa 60% aller am Anfang beteiligten Jugendlichen den Fragebogen ausgefüllt/an der letzten Sitzung teilgenommen haben, so da die Quote insgesamt geringer gelegen haben dürfte. (Die Veranstalter selbst sprechen in ihrem Tätigkeitsbericht von einer "festen Gruppe von circa 12 Jugendlichen", wobei der Drop-Out von 30% nicht erklärt wird).

1.3.4 Erwartungen an das Projekt

Die Erwartungen an den Sportverein im allgemeinen und das Projekt 'Jugendcafé' im besonderen waren zumindest partiell unterschiedlich ausgeprägt. Während bei beiden Fragen das Motiv "Spaß haben" mit 82% Nennungen ganz oben stand, folgten für den Sportverein das Motiv "Sport treiben (64%) und "neue Leute kennenlernen (36%), während im Fall des Jugendcafés "gut essen" (64%) und "mit Freunden zusammen sein" (55%) genannt wurden. "Sport treiben" spielte dagegen nur eine äußerst untergeordnete Rolle (9%).

1.3.5 Urteile der Jugendlichen über das Projekt

Angaben zu Mittelwerten und Standardabweichungen für die einzelnen Beurteilungsdimensionen finden sich im Anhang, in den Tabellen 1-6.

1.3.5.1 Gesamturteil über das Projekt

Alle der befragten Jugendlichen schienen sehr bis recht zufrieden mit dem Programm des Jugendcafés. 82% beurteilten das Projekt insgesamt mit der Note "sehr gut", 18% mit "gut" (siehe Abb. 9). 73% erklärten, sie seien auf jeden Fall bereit, ein solches Projekt noch einmal mitzumachen, 27% beantworteten die Frage nach einer solchen Bereitschaft mit "eher ja".

Gesamtbeurteilung des Projekts

- SPH: Jugendcafé Eidelstedter-Sportverein -

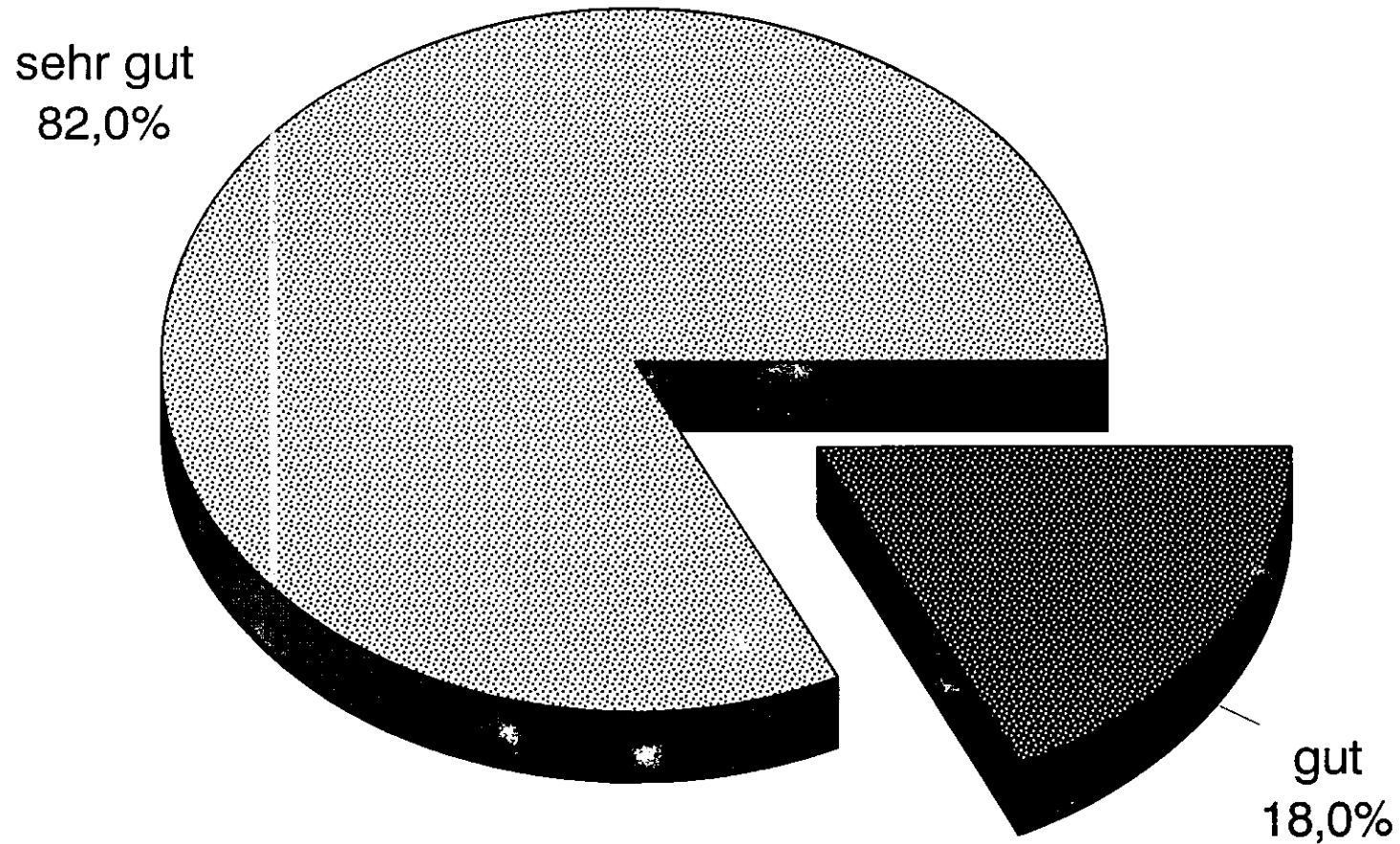


Abb. 9

1.3.5.2 Beurteilung der Projekträumlichkeiten des Jugendcafés

Die Räumlichkeiten, in denen das Jugendcafé plaziert war, hielten 50% für sehr attraktiv und weitere 30% für attraktiv. 20% fällten das Urteil "mittelmäßig".

1.3.5.3 Beurteilung der Organisation, der Betreuung und des sozialen Klimas im Projekt

Die **Organisation des Projektablaufs** wurde von 67% der Jugendlichen für sehr gut, 33% für gut befunden. Eine gute Beurteilung erfuhr auch die **Qualität der Betreuung** durch die **Gruppenleiter/innen und Betreuer/innen**. 64% fühlten sich sehr gut, 36% gut betreut. 73% fanden die **Beziehung zu den Betreuer/innen** sehr gut, 27% gut. Ein ähnlich gutes Urteil wurde über das **Klima in der Gruppe der Jugendlichen** selbst gefällt. 55% äußerten sich mit "sehr gut", 45% mit "gut". Die **Partizipationsmöglichkeiten** im Projekt wurden von 70% sehr und 20% tendenziell positiv eingeschätzt.

1.3.5.4 Beurteilung der Aktivitäten im Projekt

Danach befragt, wieviel **Spaß/Freude** sie in, an und mit den Projektaktionen gehabt hätten, meinten sogar 90%, sie hätten definitiv viel Spaß gehabt, 10% dies wäre überwiegend der Fall gewesen (siehe Abb. 10).

Auch bereichsspezifisch aufgeschlüsselt fielen die Ergebnisse sehr gut aus. Für den *Bewegungs-/Sportbereich* meinten 55% definitiv, viel Spaß gehabt zu haben, 45% sagten, dies sei überwiegend der Fall gewesen. Für den *Entspannungsbereich* lagen die entsprechenden Werte bei 46% (voll zugestimmt) bzw. 54% (eher zugestimmt). Am besten fiel das Urteil im Bereich *Kochen/Ernährung* aus. 90% sagten, ihnen habe das Kochen viel Spaß gemacht, 10% dies sei überwiegend so gewesen.

Beurteilung einzelner Projektaspekte

- SPH: Jugendcafé Eidelstedter-Sportverein -

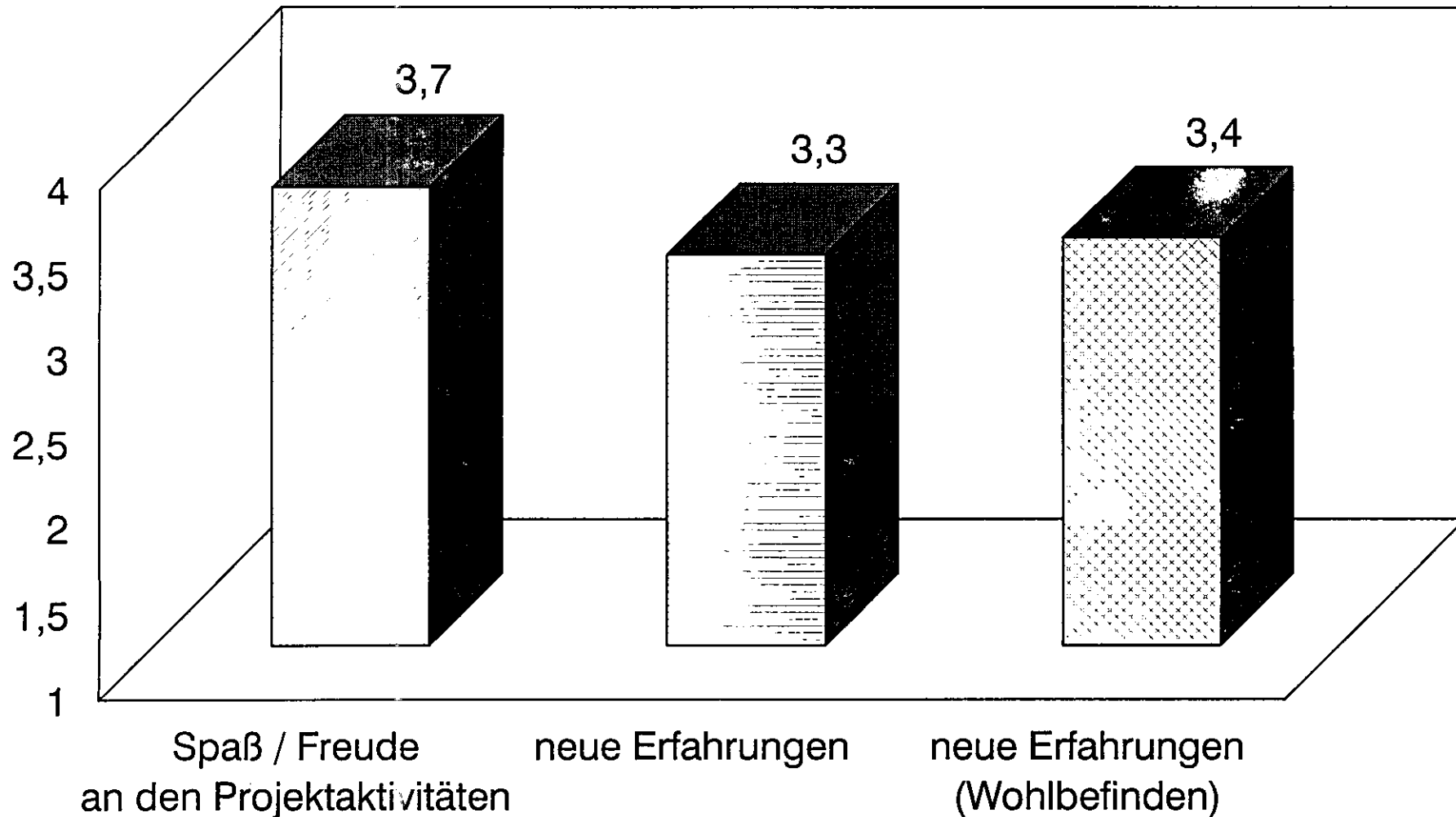


Abb. 10

Die Frage, inwieweit sie glaubten, im Projekt **etwas Neues gelernt** zu haben bzw. neue Erfahrungen gemacht zu haben, wurde von 39% mit voller und 50% mit weitgehender Zustimmung beantwortet. 12% antworteten mit "eher nein" (siehe Abb. 10).

Am besten fielen die Urteile zu den neuen Erfahrungen in puncto *Sport/Bewegung* aus. 64% gaben an, hier definitiv etwas Neues gelernt zu haben, weitere 27% meinten, dies sei tendenziell der Fall gewesen. Nur 9% lehnten dies für sich eher ab. Im Bereich *Ernährung* waren es dagegen nur 27% die voll zustimmten, gegenüber 46%, die sich nur relativ sicher waren. Jeweils 18% bzw. 9% meinten, sie hätten eher keine oder bestimmt keine neuen Erfahrungen gemacht. Hinsichtlich *Entspannung/Streßbewältigung* sagten dagegen 55% sie hätten bestimmt etwas Neues gelernt, und weitere 18% bejahten dies tendenziell. 27% lehnten dies für sich dagegen eher ab. Eine weitere Frage richtete sich darauf, ob man glaubte, zukünftig besser mit Streß umgehen zu können. Hier war man etwas skeptischer. 20% meinten, dies träfe auf sie genau zu, 40% fanden dies eher zutreffend, und jeweils 30% bzw. 10% lehnten dies tendenziell bzw. völlig ab.

Die Frage nach neuen (Lern)Erfahrungen im Bereich *Wohlbefinden* wurde überwiegend zustimmend beantwortet. 36% der Befragten bejahten diese Frage vollständig, weitere 55% meinten, es träfe tendenziell zu, daß sie durch das Projekt gelernt hätten, wie sie ihr Wohlbefinden steigern könnten. Nur 9% verneinten neue Erfahrungen auf diesem Gebiet (siehe Abb. 10).

Die Wertungen für 'Spaß' lagen über denen für 'neue Erfahrungen'. Allerdings verfehlte der Unterschied knapp die Signifikanzgrenze ($t = 2.2$; $p < .06$).

Es gab insgesamt kaum Altersunterschiede in den Bewertungen. Lediglich das Gesamturteil sowie die Beurteilung der Kochaktionen fiel bei den jüngeren Teilnehmer/innen etwas besser aus. Geschlechtsunterschiede in den Bewertungen traten nicht auf.

1.3.6 Physisches und psychisches Wohlbefinden der Jugendlichen

Ihren eigenen **Gesundheitszustand** bezeichneten 36% der Jugendlichen als sehr gut, 46% als gut. 9% gaben einen zufriedenstellenden Gesundheitszustand an, und weitere 9% meinten, sie fühlten sich schlecht. In diesen Werten unterschied sich die Gruppe nicht von den Durchschnittswerten der Vergleichsstichprobe.

Die eigene körperliche **Kondition** wurde von jeweils 40% als sehr gut bzw. gut bezeichnet. 20% sahen sie als lediglich mittelmäßig.

Nach ihrem **Wohlbefinden** im Projekt befragt gaben 73% einen sehr hohen Grad an positiver Befindlichkeit an. 9% meinten, sich weitgehend wohl gefühlt zu haben. 18% bezeichneten ihren Grad an Wohlbefinden als mittelmäßig (siehe Abb. 10).

1.3.7 Gesundheitliche Kontrollüberzeugungen und Einstellungen bezüglich Bewegung, Entspannung und Ernährung

73% der befragten Jugendlichen meinten in puncto **Kontrollüberzeugungen**, sehr viel für ihre eigene Gesundheit tun zu können, weitere 18% meinten, viel selbst tun zu können. Nur 9% waren der Auffassung, selbst gar nichts bewirken zu können.

Extrem günstig fiel die **Einstellung** zu körperlicher *Bewegung/Sport* aus. 90% äuserten sich hier sehr, 10% tendenziell positiv. Immer noch überwiegend positiv, wenngleich etwas weniger enthusiastisch, fiel im Verhältnis dazu die Haltung zu *gesunder Ernährung* und zu *Entspannung* aus. Zu gesunder Ernährung hatten 30% eine sehr, 40% eine eher positive Einstellung. 20% äußerten sich eher und 10% sehr negativ. In puncto Entspannung waren 40% sehr und weitere 40% eher positiv eingestellt. 20% gaben dagegen eine eher negative Haltung zu erkennen (siehe Abb. 11).

Einstellungen zu gesundheitsrelevantem Verhalten

- SPH: Jugendcafé Eidelstedter-Sportverein -

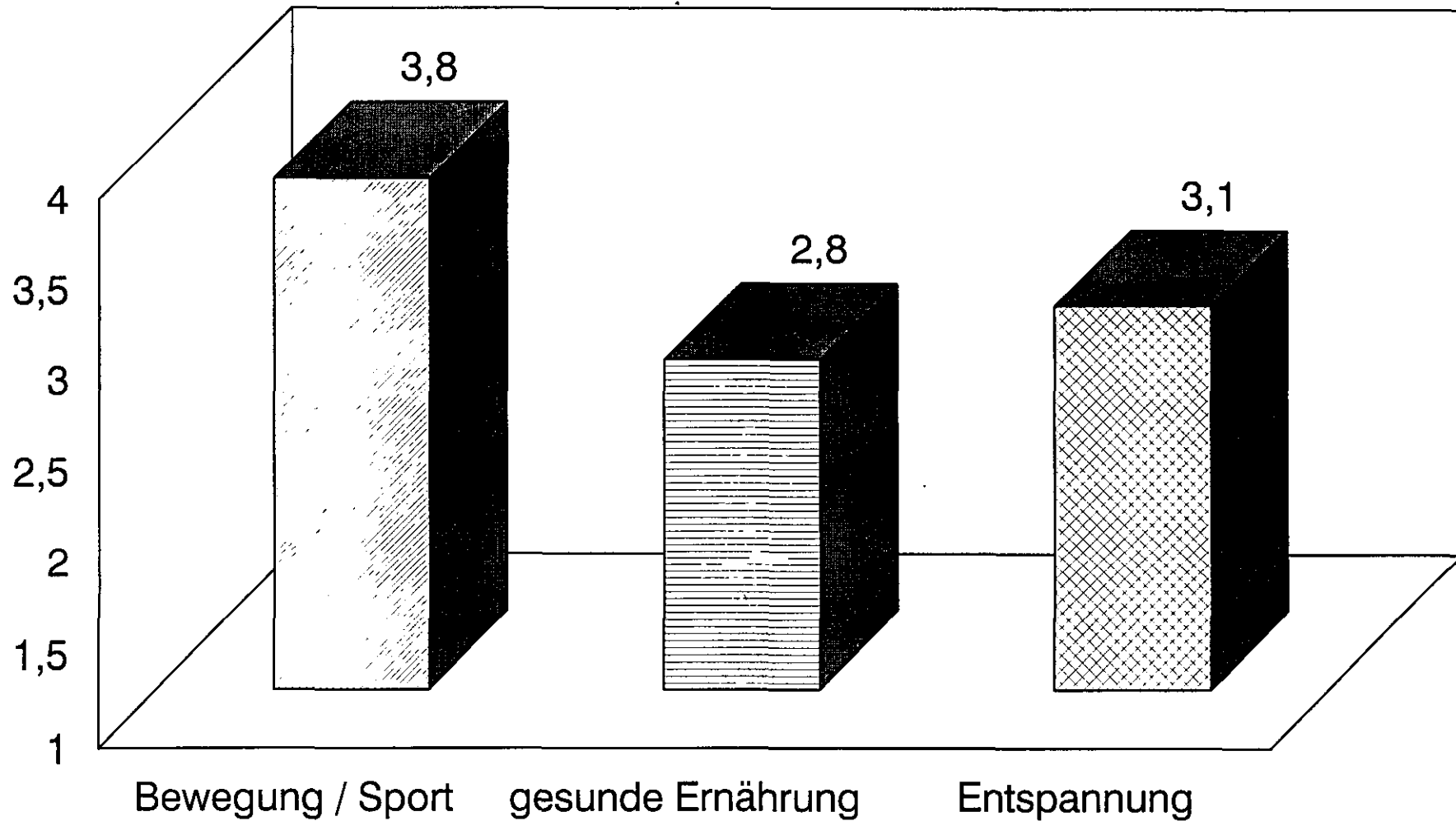


Abb. 11

Auch hier waren einmal mehr die Einstellungen zur Bewegung eindeutig am günstigsten und fielen besser aus als die für Entspannung ($t = 4.4$; $p < .01$) und gesunde Ernährung ($t = 6.4$; $p < .001$), und Entspannung erzielte bessere Einstellungswerte als gesunde Ernährung ($t = 5.4$; $p < .001$).

1.3.8 Intentionen und Verhalten in Hinblick auf Bewegung, Entspannung und Ernährung

Danach befragt, ob sie zukünftig **stärker darauf achten wollten**, sich zu *bewegen/Sport zu treiben*, gaben 33% an, dies hätten sie definitiv vor, 23% hielten dies für wahrscheinlich, während 33% dies für eher und 11% für ganz unwahrscheinlich hielten (siehe Abb. 12). Diese Angaben müssen aufgrund der sehr hohen Ausgangsbasis in den Werten für das *Bewegungsverhalten* als hoch eingeschätzt werden. Die befragte Gruppe erwies sich insgesamt als sehr aktiv in Hinblick auf Bewegung/Sport. 9% gaben an, täglich Sport zu treiben, 91% taten dies mehrmals die Woche. Auch hier - wie bei den anderen Sportvereinen - lag das Aktivitätsniveau oberhalb der Werte, die von der repräsentativen Vergleichsstichprobe vorgegeben waren.

Die Werte für die **Frequenz des Konsums eher gesunder bzw. eher ungesunder Nahrungsmittel** unterschieden sich - mit einer Ausnahme - nicht von denen der repräsentativen Vergleichsstichprobe. Im Vergleich zu dieser Stichprobe konsumierten die Eidelstedter Jugendlichen signifikant weniger häufig frisches Obst. Allerdings war das Ausmaß dieses Unterschiedes eher gering. Insgesamt wurden gesunde Nahrungsmittel wie Vollkornbrot von der großen Mehrheit der Befragten (72%) häufig bis sehr häufig (mehrmals die Woche bis mehrmals täglich) konsumiert. Bei frischem Obst und Gemüse lagen die Frequenzen für täglichen bzw. mehrmals täglichen Konsum mit 82% noch höher. Bei den eher ungesunden Nahrungsmitteln war das Bild heterogener. Am niedrigsten lag der Konsum für Hamburger und Hot Dogs, die nur von 27% einmal wöchentlich oder öfter gegessen wurden. Pommes frites wurden immerhin von 55% einmal wöchentlich oder öfter gegessen. Coca Cola und andere Limonaden tranken 36% täglich, 27% ein-

Verstärkte Intentionen bezüglich gesundheitsrelevanten Verhaltens

- SPH: Jugendcafé Eidelstedter-Sportverein -

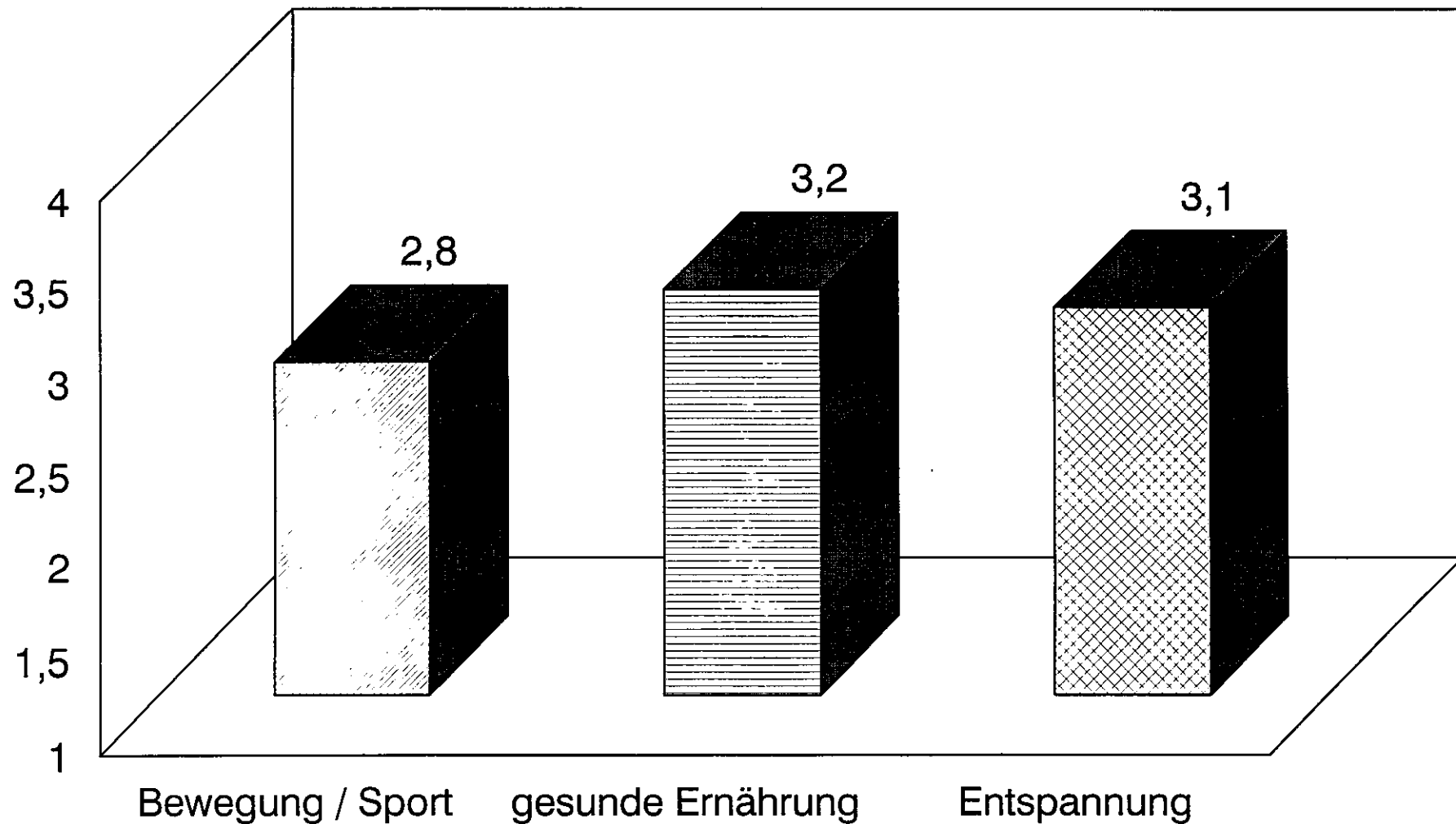


Abb. 12

oder mehrmals wöchentlich. Am stärksten ausgeprägt war der Konsum von Süßigkeiten, die von 64% ein- bis mehrmals täglich und weiteren 27% ein- mehrmals wöchentlich konsumiert wurden.

46% waren sich sicher, daß sie **in Zukunft stärker** auf gesunde Ernährung **achten wollten**, 36% hielten dies für wahrscheinlich, und nur jeweils 9% lehnten dies für sich eher bzw. ganz ab (siehe Abb. 12).

Die Frage, wie oft sie absichtlich etwas **unternähmen, um sich zu entspannen**, beantworteten 18% mit "täglich", 55% mit "mehrmals die Woche", 9% mit "mehrmals im Monat" und 18% mit "fast nie".

46% waren ganz bzw. 27% eher sicher, daß sie **in Zukunft stärker** auf ausreichende *Entspannung* **achten** würden. 18% verneinten dies eher und 9% völlig (siehe Abb. 12).

Die Intentionen für die einzelnen Verhaltensbereiche unterschieden sich in ihrer Höhe nicht voneinander.

1.3.9 Zusammenhangsanalysen

1.3.9.1 Zusammenhänge zwischen Gesamturteil und einzelnen Urteilsdimensionen/ Einstellungen/ Verhalten / Intentionen

Das Gesamturteil über das Projekt hing mit der Anzahl der Aktionen zusammen, an denen man teilgenommen hatte ($r = .75$; $p < .01$). Ein weiterer, starker Zusammenhang ergab sich auch zum Grad an Wohlbefinden, der von den Jugendlichen berichtet worden war. Je höher dieser war, desto besser fiel auch das Gesamturteil über das Projekt aus ($r = .84$; $p < .001$). Auch das Urteil über die Kochaktionen hing deutlich positiv mit dem Gesamturteil zusammen ($r = .95$; $p < .001$). Außerdem zeigte sich, daß diejenigen, die ein gutes Gesamturteil abgaben, auch eher bereit waren, ein solches Projekt noch einmal mitzumachen ($r = .77$; $p < .01$).

1.3.9.2 Zusammenhänge zwischen erlebtem Spaß und Einstellungen/ Verhalten/ Intentionen

Ein Zusammenhang ergab sich zur Einschätzung der Mitbestimmungsmöglichkeiten. Je besser diese beurteilt wurden, desto besser fiel auch die Bewertung von Spass/Freude aus ($r = .78$; $p < .01$).

Zusammenhänge zwischen Spaßerleben und Einstellungen bzgl. gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen bzw. dem Gesundheitsverhalten selbst oder den Intentionen in diesen Bereichen traten dagegen keine auf.

1.3.9.3 Zusammenhänge zwischen neuen Erfahrungen und Einstellungen/ Verhalten/ Intentionen

Auch in diesem Bereich gab es keine Beziehungen zu Einstellungen und zum Verhalten selbst. Allerdings gaben Jugendliche mit stärker internalen gesundheitlichen Kontrollüberzeugungen auch an, daß sie mehr neue Erfahrungen gemacht hätten, bzw. wer mehr neue Erfahrungen gemacht hatte, besaß eine stärker interne Kontrollüberzeugung ($r = .70$; $p < .05$).

Deutlich wurde auch, daß diejenigen, die der Meinung waren, besonders viel Neues im Projekt gelernt zu haben, auch diejenigen waren, die eher sagten, sie seien bereit, zukünftig mehr für ausreichend Entspannung zu sorgen ($r = .79$; $p = .05$) und stärker auf gesunde Ernährung zu achten ($r = .78$; $p = .05$), wobei diese Zusammenhänge besonders für neue Erfahrungen im Bereich "Wohlbefinden" bestanden.

1.3.10 Zusätzliche Kommentare der Jugendlichen

Alle elf befragten Jugendlichen konnten ein oder mehrere Programmelemente (Doppelnennungen möglich) benennen, das/die ihnen am besten gefallen hatte(n). Den eindeutig ersten Platz in der Beliebtheitsliste nahm die Dänemarkreise mit sechs Nennungen ein (z.B. meinte ein Junge: "Die Dänemarkreise hat mir am besten gefallen. Da war es so richtig schön und lustig". Ein anderer Teilnehmer antwortete ähnlich: "Die Reise nach Dänemark. Ich habe mich total wohlgeföhlt und liebe den Strand" und ein Mädchen begründete ihre Vorliebe folgendermaßen: "Die Dänemarkreise hat mir am besten gefallen, weil wir uns da am besten kennengelernt haben".

Vier Jugendliche fanden die Bewegungselemente besonders erwähnenswert, z.B. meinte ein Junge: "Am besten gefallen hat mir das besondere Bewegungsangebot, da ich dadurch neue Ideen bekommen habe". Spezifisch genannt wurden von anderen Jugendlichen die Hip Hop-Aktion und die T'ai Chi-Einführung.

Relativ häufig, nämlich jeweils dreimal, wurden auch die Kochaktionen und das Essen als besonders positiv herausgehoben, z.B. meinte ein Mädchen: "Das Kochen mit mehreren Leuten macht besonders viel Spaß", ein weiterer Teilnehmer sprach von "tollen Kochaktionen". Ein weiterer männlicher Teilnehmer merkte besonders an: "Die Idee mit dem Jugendcafé war total toll. Ich habe mir jetzt auch mal Germknödel gemacht".

Drei Jugendliche nannten die Spiele als besonders schönes Element.

Interessant scheint, daß zwei Jugendliche besonders die Kombination der Elemente hervorhoben, wobei der Entspannungsaspekt allerdings offensichtlich weniger stark wahrgenommen wurde: "Ich fand die Gestaltung der "Reisetage" ganz gut: erst Bewegung, dann gemeinsam Kochen und dann gemeinsam essen". Ein weiterer Teilnehmer meinte, besonders gut habe er "die Mischform aus Bewegung und Ernährung", gefunden.

Schließlich erwähnten zwei Teilnehmer/innen von sich aus die "netten Leute" im Projekt als besonders positiv.

Auf die Frage, was denn vielleicht nicht so gut gewesen wäre, gaben nur zwei Teilnehmer eine Antwort. Einer fand die Bewegungselemente "komisch", ein anderer meinte (vielleicht nicht ganz ernsthaft) der Abwasch nach dem Essen sei nicht so sehr seine Sache gewesen.

1.3.11 Zusammenfassung

Die Zielgruppenkriterien konnten hinsichtlich Geschlecht- und Altersverteilung weitgehend erfüllt werden; gleiches gilt für die Durchführungskriterien. Sowohl hinsichtlich Organisation, Partizipationsmöglichkeiten, Betreuung, Gruppenklima und Beziehung zu den Projektmitarbeitern gaben die befragten Jugendlichen ausnahmslos positive Voten ab. Recht hoch war auch die Beteiligungsquote an den einzelnen Aktionen. Allerdings gab es über den Projektverlauf hinweg auch einen Drop-Out von 30%.

Alle drei Verhaltensbereiche "Bewegung, Entspannung und Ernährung" wurden in diesem Projekt angesprochen, wobei es gelungen zu sein scheint, diese Aktivitäten nicht nur nebeneinander zu stellen, sondern mit einer inhaltlichen Klammer (den "Reisen") thematisch sinnvoll zu verzahnen und damit einen auch für die Jugendlichen erkennbaren gemeinsamen Bezug zur Herstellung von Wohlbefinden zu schaffen.

Die Bewertungen auf den Kriteriumsdimensionen zur Akzeptanz und "Wirkung" der einzelnen Aktivitäten fielen ebenfalls ausgesprochen positiv aus. Interessant scheint, daß in diesem Projekt der Bereich "Ernährung/Kochen" auf der Dimension "Spaß" die insgesamt höchsten Bewertungen erzielte. In puncto "neue Erfahrungen" nahm der Bewegungsbereich, gefolgt von Entspannung den ersten Platz ein. Sehr positiv zu bewerten ist, daß hier auch die Werte für "neue Erfahrungen mit der Schaffung von Wohlbefinden" sehr gut ausfielen. Ähnliches galt für das

Wohlbefinden im Projekt selbst: 82% hatten sich wohl gefühlt.

Schließlich konnten in diesem Projekt auch recht hohe Werte für die Intentionen, zukünftig stärker auf das eigene Verhalten in den Bereichen Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung zu achten, erzielt werden, wobei sich zeigte, daß die Ausprägung für Bewegung - wo das Ausgangsniveau der Jugendlichen bereits sehr hoch war - geringer war als für Entspannung und vor allem für gesunde Ernährung.

Insgesamt scheint dieses Projekt - wenn man vom leicht erhöhten Drop-Out absieht - auf allen der hier beurteilten Dimensionen die Kriterien von GUT DRAUF eindeutig erfüllt zu haben, wobei besonders die Integration der einzelnen Verhaltensbereiche und die gelungene "Inszenierung" der Ernährungskomponente auffallen.

2. Projektbereich: Jugendreisen

2.1 Projekt: Winterreisen (Skifreizeit in La Rosière)

2.1.1 Projektprogramm

Kernelement der achttägigen Modellfreizeit waren ein Ski-Alpin- und ein Snowboard-Kurs, ergänzt durch einen Schnupperkurs im Snowboard-Fahren. Ziel war es, die sport- und bewegungsorientierten Fertigkeiten nicht leistungsorientiert und rein technisch, sondern wahrnehmungs- und erfahrungsorientiert zu vermitteln, indem Spiel-, Sensibilisierungs-, und Entspannungsformen integriert wurden.

Das Thema Ernährung wurde z.T. über Selbstversorgung der Jugendlichen in ihren jeweiligen Appartements unter Anleitung einer Ernährungsspezialistin, zum Teil über arbeitsteilige gemeinsame Kochaktionen angegangen. Der Schwerpunkt wurde auf leicht zuzubereitende Speisen aus dem Bereich der Vollwerternährung gelegt; bei den gemeinsamen Essensaktionen wurde zusätzlich besonderer Wert auf die Dekoration/Präsentation des Essens gelegt.

Zur Entspannung wurde an zwei Nachmittagen ein Angebot in körperarbeits-orientierter Form gemacht, um der muskulären Belastung des Skilaufens entgegenzuwirken. Im einzelnen wurden Sensibilisierungsübungen für die Wirbelsäule, begleitet von meditativer Musik sowie Übungen zur Muskellockerung, durchgeführt.

Zusätzlich gab es ein Rahmenprogramm. Hierzu gehörten z.B. Spielaktionen auf Skiern (z.B. Gruppen-Skifahren mit "Snowsails" und Fallschirm, Formationsfahren) wie Aktionen im Haus (Jonglier-Workshop und Trommel-Workshop) und Spiele zur Suchtprävention.

2.1.2 Teilnehmer und Teilnehmerinnen

An der schriftlichen Befragung zum Ende des Projekts beteiligten sich 12 der jugendlichen Teilnehmer/innen. Insgesamt gab es 25 ReisetTeilnehmer/innen, hierzu gehörten jedoch auch vier Erwachsene mit einem Kind von 10 Jahren. Von den verbleibenden acht Teilnehmer/innen, die den Fragebogen nicht ausfüllten, war die Hälfte zwischen 19 und 25 Jahre alt. Das Alter der Befragten lag zwischen 14 und 23 Jahren. Das mittlere Alter betrug 18.4 (SD = 2.7).

42% der befragten Jugendlichen waren weiblich, 58% männlich. Die Teilnehmer/innen kamen überwiegend (2/3) aus den neuen Bundesländern. Der Bildungshintergrund sah folgendermaßen aus: 8% besuchten die Gesamtschule, 42% das Gymnasium, 25% die Berufsschule, 8% die Universität. 17% machten hierzu keine Angaben.

Angeworben worden waren die Teilnehmer/innen nach eigenen Aussagen zu 25% über einen Reisekatalog, zu 8% über eine Zeitungsanzeige; 17% hatten durch einen Freund/eine Freundin von der Reise erfahren, und 33% durch einen Verein bzw. eine Jugendgruppe. Weitere 17% gaben an, durch persönlichen Kontakt zum Reiseveranstalter von der Reise erfahren zu haben.

2.1.3 Teilnahmehäufigkeit am Projekt

Die Mehrheit der Befragten (84%) hat an allen oder doch der großen Mehrheit der Aktionen teilgenommen. Lediglich 16% gaben an, häufiger nicht mitgemacht zu haben. Als Grund wurde vor allem Müdigkeit oder der Wunsch, "mal allein zu sein" angegeben.

2.1.4 Erwartungen an das Projekt

Insgesamt wurden überhaupt nur zwei Motive genannt. Alle Beteiligten gaben an, sich wegen des Skifahrens bzw. Snowboardens für die Reise entschieden zu haben. Zum Teil wurde dann zusätzlich auch noch der Kontakt zu anderen Jugendlichen als Motiv genannt.

2.1.5 Urteile der Jugendlichen über das Projekt

Angaben zu Mittelwerten und Standardabweichungen für die einzelnen Beurteilungsdimensionen finden sich im Anhang, in den Tabellen 7-12.

2.1.5.1 Gesamturteil über das Projekt

Nach einer **Gesamteinschätzung** des Projekts befragt, meinten 83%, daß ihnen die Reise insgesamt sehr gut gefallen habe, 17% fanden sie gut (siehe Abb. 13).

83% meinten, sie würden eine solche Reise auf jeden Fall **noch einmal mitmachen**, 17% meinten, sie würden dies wahrscheinlich tun.

2.1.5.2 Beurteilung der Organisation, der Betreuung und des sozialen Klimas im Projekt

Der formale Projektablauf, das heißt die **Qualität der Organisation des Projekts**, wurde von 46% der Befragten sehr positiv gesehen, von 45% für überwiegend gut gehalten und von nur 9% eher skeptisch beurteilt. 67% bzw. 33% der Befragten fühlten sich sehr gut bzw. gut **betreut**. Noch besser fiel die **Beurteilung der Beziehung zu den Gruppenleiter/innen und Betreuer/innen** aus, die von 91% als sehr gut und 9% als gut bezeichnet wurde. Die **Beziehung unter den Teilnehmer/innen** wurde von 75% als sehr gut und 25% als gut bezeichnet. Etwas kritischer wurden die **Mitbestimmungsmöglichkeiten** gesehen. 50% beurteilten diese als gut,

Gesamtbeurteilung des Projekts

- Transfer: "Winterfreizeit" -

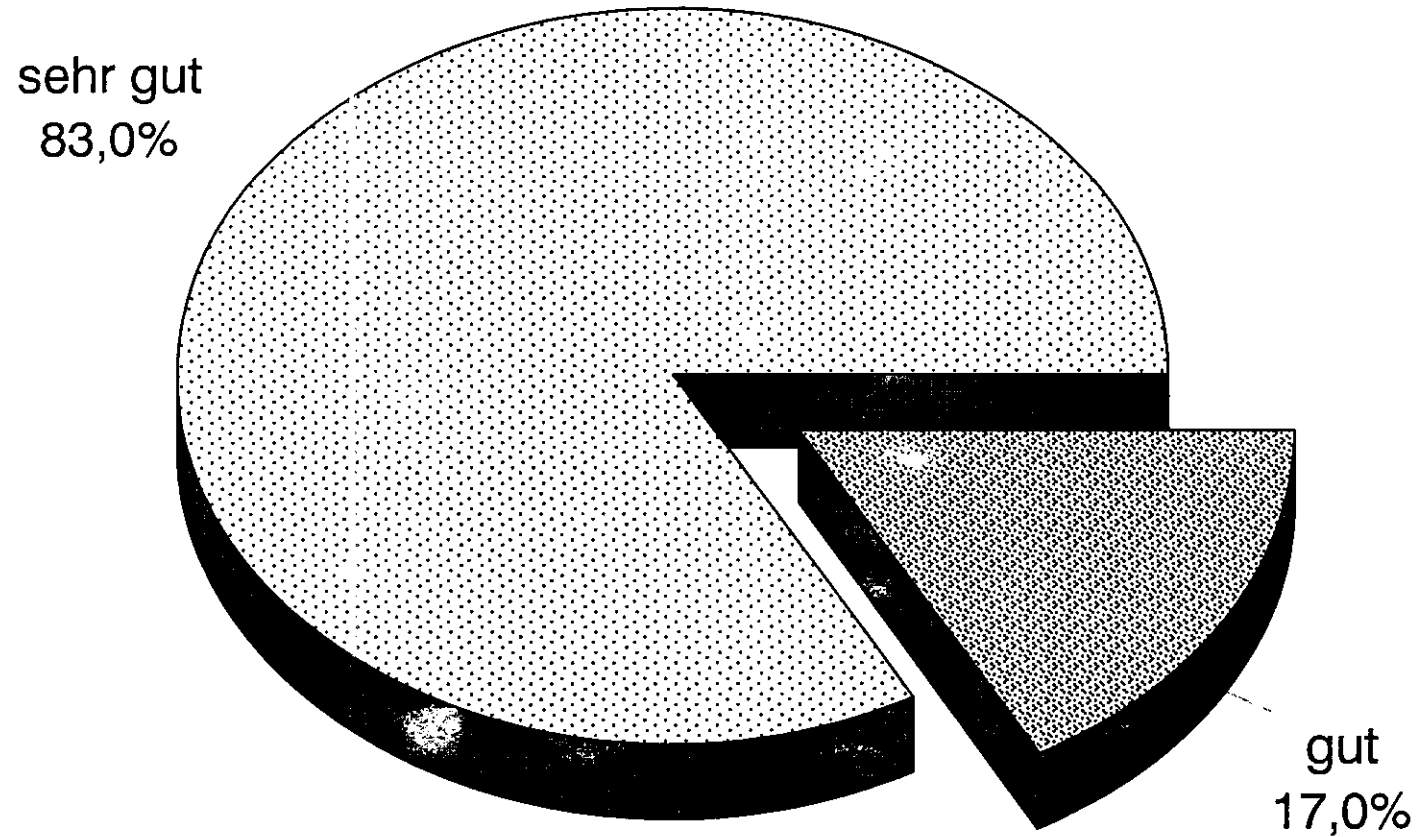


Abb. 13

42% urteilten mit teils/teils, und 8% sagten, die Mitbestimmungsmöglichkeiten seien eher gering gewesen.

2.1.5.3 Beurteilung der Unterbringung

Das Quartier wurde von 75% für sehr gut, 8% für gut und 17% für mittelmäßig befunden.

2.1.5.4 Beurteilung des Essens

Die Qualität des Essens bezeichneten 58% als sehr gut, 33% als gut und 9% als mittelmäßig.

2.1.5.5 Beurteilung des Sportangebots

In diesem Bereich wurden die besten Werte erzielt. 67% der Befragten bezeichneten das Angebot als sehr gut, 33% als gut.

2.1.5.6 Beurteilung der Aktivitäten im Projekt

Speziell danach befragt, wieviel **Spaß/Freude** ihnen die Aktionen gemacht hätten, antworteten 70%, daß sie sehr viel Spaß gehabt hätten. 30% gaben an, überwiegend Spaß gehabt zu haben (siehe Abb. 14). Eine bereichsspezifische Aufschlüsselung ergab besonders hohe Werte für den Bereich *Sport/Bewegung*. Hier meinten 92% sehr viel Spaß gehabt zu haben, nur 8% machten leichte Einschränkungen ("überwiegend Spaß"). Der Bereich *Kochen/Ernährung* hat 58% sehr viel Spaß und 34% weitgehend Spaß gemacht. 8% meinten, sie hätten beim Kochen eher wenig Spaß gehabt. Was die *Entspannungsübungen* anging, sagten 37% sie hätten sehr

Beurteilung einzelner Projektaspekte

- Transfer: "Winterfreizeit" -

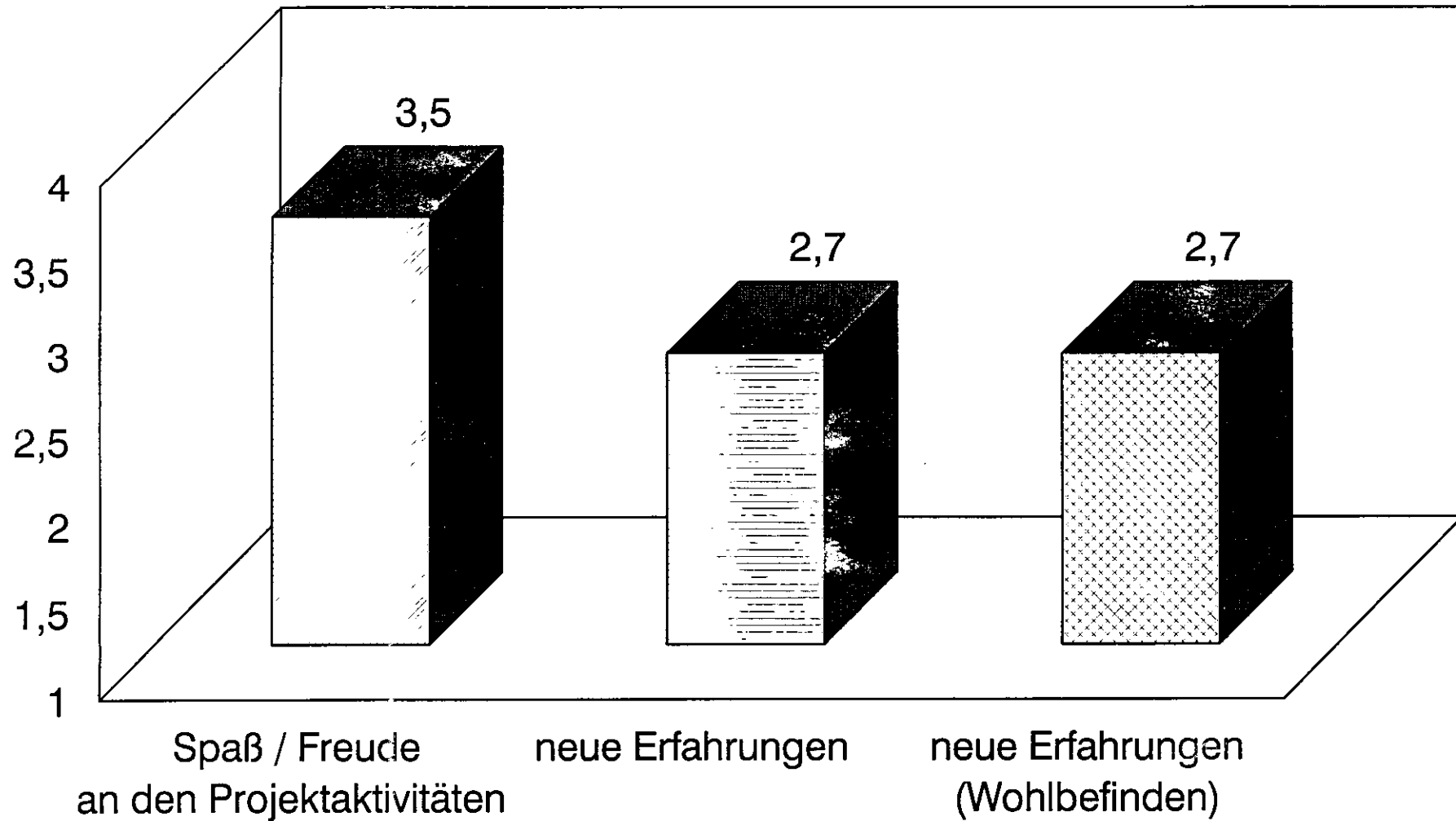


Abb. 14

viel Spaß und Freude dabei gehabt und 36% die Übungen hätten überwiegend Spaß gemacht. 18% bzw. 9% verneinten dies eher bzw. völlig.

Auf die Fragen zum Thema **neue Erfahrungen** antworteten insgesamt 20% mit völliger Zustimmung, 40% hielten es für eher zutreffend, daß sie etwas Neues gelernt bzw. neue Erfahrungen gemacht hätten. 30% sagten, sie hätten kaum etwas Neues gelernt, und 10% gaben an, gar nichts sei für sie neu gewesen (siehe Abb. 14).

Auf die einzelnen Inhaltsbereiche bezogen lag wiederum der *Bewegungsbereich* in der Beurteilung weit vorn. Hier sagten 46% sie hätten definitiv viel Neues gelernt, weitere 27% meinten, es träfe überwiegend zu, daß sie neue Erfahrungen gemacht hätten. 18% dagegen sagten, dies sei kaum der Fall gewesen, und 9% gaben an, nichts Neues gelernt zu haben. Im Bereich *Ernährung/Kochen* war man insgesamt eher skeptisch. Nur 25% sagten, sie hätten bestimmt viel Neues gelernt, 17% urteilten zumindest tendenziell zustimmend. Dem entgegen standen jedoch 50%, die für sich kaum und 8%, die gar keine neue Erfahrungen auf diesem Gebiet feststellten. Im Bereich *Entspannung* waren es nur 10%, die sicher waren, viel Neues gelernt zu haben, weitere 40% meinten tendenziell, Neues erfahren zu haben. 40% sagten dagegen, dies sei eher nicht und 10% dies sei gar nicht der Fall gewesen.

Die Fragen zur Entspannung wurden noch einmal aufgesplittet, und es wurde separat danach gefragt, ob man meinte, neues Wissen über Entspannung/ Streßabbau erworben zu haben (kognitiver Aspekt) und ob man glaubte, zukünftig auch besser mit Streß umgehen zu können (behavioraler Aspekt). Auf die erste Frage antworteten 42% definitiv bzw. 25% eher zustimmend. Nur jeweils 16% meinten, dies sei eher oder gar nicht der Fall gewesen. Unsicherer war man sich bei der Beantwortung der zweiten Frage. Hier stimmten nur 9% definitiv mit Zustimmung. 55% hielten es immerhin für eher zutreffend, daß sie zukünftig besser mit Streß umgehen könnten, 35% sagten, dies sei bestimmt nicht der Fall.

Neue Erfahrungen mit *Wohlbefinden und Steigerung desselben* hatten 25% bestimmt und 42% eher gemacht. 25% dagegen meinten, eher keine bzw. 8% gar keine neuen Erfahrungen gemacht zu haben (siehe Abb. 14).

Geschlechtsunterschiede gab es nur bei der Einschätzung des eigenen Wohlbefindens im Projekt. Die weiblichen Teilnehmer/innen fühlten sich nach ihren eigenen Angaben etwas wohler als die männlichen ($p < .05$). Einige Korrelationen zwischen dem Alter und den Urteilsdimensionen zeigten, daß jüngere Teilnehmer/innen in einigen Punkten bessere Urteile abgaben. So meinten jüngere Teilnehmer/innen eher als ältere, daß sie im Projekt etwas darüber gelernt hätten, wie sie ihr Wohlbefinden verbessern könnten ($r = -.79$; $p < .01$) und daß sie viel Neues gelernt hätten ($r = -.70$; $p < .05$). Auch das Gesamturteil fiel bei den jüngeren Teilnehmer/innen etwas besser aus ($r = -.75$; $p < .01$).

Ein Vergleich zwischen dem Grad an Spaß erleben und dem Ausmaß neuen Wissens erbrachte einen deutlichen Unterschied zugunsten des Spaß erleben ($t = 5.3$; $p < .001$).

2.1.6 Physisches und psychisches Wohlbefinden der Jugendlichen

Jeweils die Hälfte der Jugendlichen gab an, einen sehr guten bzw. guten **allgemeinen Gesundheitszustand** zu haben. Dieser Wert lag oberhalb des Durchschnitts für die Vergleichsstichprobe ($p < .001$).

Die eigene **körperliche Kondition** wurde von 33% als sehr gut, 42% als gut und 25% als mittelmäßig bezeichnet. Nach dem eigenen **Wohlbefinden im Projekt** befragt, antworteten 83%, sie hätten sich sehr wohl gefühlt und 17% sie hätten sich überwiegend wohl gefühlt.

2.1.7 **Gesundheitliche Kontrollüberzeugungen und Einstellungen zu gesundheitsrelevantem Verhalten**

Die befragten Jugendlichen zeigten sehr ausgeprägte interne **Kontrollüberzeugungen**. 82% meinten, sie könnten sehr viel selbst für ihre Gesundheit tun, jeweils 8% gaben an, viel bzw. eher viel tun zu können.

Die **Einstellung zu *Sport/körperlicher Bewegung*** war durchweg günstig. 67% äußerten sich hierzu sehr, 33% eher positiv (siehe Abb. 15).

Sehr positiv war insgesamt auch die Einstellung zu ***Entspannung***. Hier äußerten sich 42% uneingeschränkt und 58% tendenziell positiv (siehe Abb. 15).

Etwas verhaltener fielen dagegen die berichteten Einstellungen zum Thema ***gesunde Ernährung*** aus. Hier äußerten sich nur 8% sehr positiv. 76% schrieben gesunder Ernährung immerhin überwiegend positive Attribute zu, während jeweils 8% sich eher bzw. ganz negativ äußerten (siehe Abb. 15).

Bereichsspezifische Vergleiche zeigten, daß die Bereiche Bewegung/Sport ($t = 6.7$; $p < .001$) und Entspannung ($t = 3.8$; $p < .01$) positivere Einstellungen aufzuweisen hatten als der Bereich gesunde Ernährung.

2.1.8 **Intentionen und Verhalten hinsichtlich Bewegung, Entspannung und Ernährung**

Die Angaben zur tatsächlichen **körperlichen Aktivität** zeigten, daß es sich insgesamt um eine eher aktive Gruppe handelte. 27% der Befragten gaben an, täglich Sport zu treiben, 36% nannten eine Frequenz von mehrmals wöchentlich. 27% trieben einmal in der Woche Sport, und nur 10% gaben eine Häufigkeit von ein-dreimal im Monat an. Der Durchschnittswert lag leicht über dem der Vergleichsstichprobe ($p < .05$).

Einstellungen zu gesundheitsrelevantem Verhalten

- Transfer: "Winterfreizeit" -

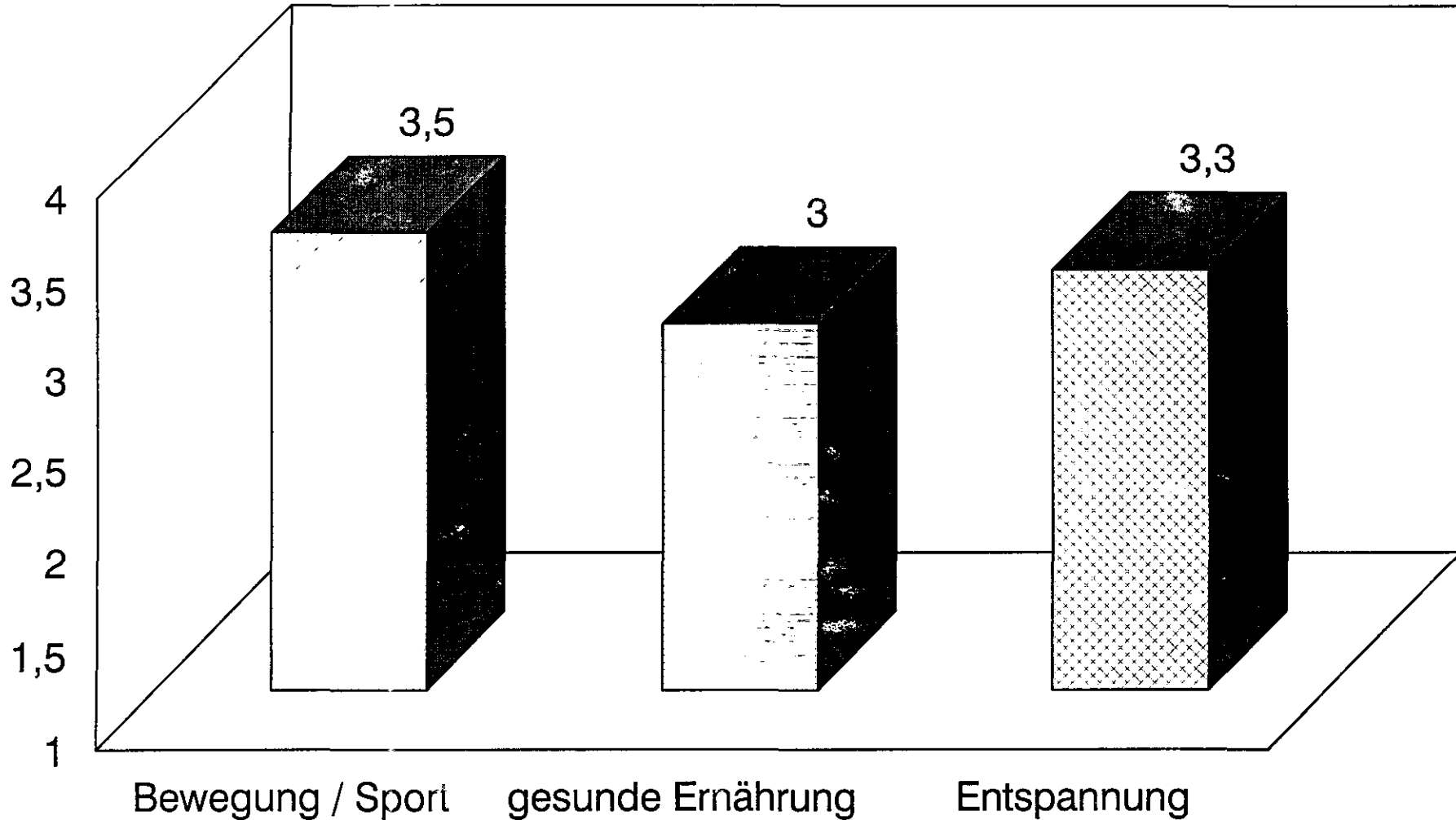


Abb. 15

Nach ihren **Intentionen** befragt, hatten 25% vor, zukünftig mehr auf ausreichend *Bewegung/Sport* zu achten. 33% hielten dies zumindest für wahrscheinlich, während 34% bzw. 8% dies für eher unwahrscheinlich hielten bzw. für sich ausschlossen (siehe Abb. 16).

Gesunde Nahrungsmittel wie *Vollkornbrot* oder *frisches Obst* wurden sehr häufig konsumiert. 88% und mehr aßen diese Produkte einmal oder mehrmals täglich. Beide Werte lagen über denen der Vergleichsstichprobe. Der Konsum von *frischem Gemüse* lag etwas niedriger (25% täglich, 67% ein-dreimal die Woche). Eher ungesunde Produkte wurden relativ selten gegessen. So wurden z.B. *Hamburger/Hot Dogs* und *Pommes frites* von nur jeweils 8% ein-dreimal wöchentlich, von allen anderen seltener konsumiert. Beide Werte lagen unterhalb der Werte der Vergleichsstichprobe. Häufiger war dagegen der Konsum von *Coca Cola und anderen Süßgetränken* (25% ein-mehrmals täglich, 42% ein-dreimal die Woche) und *Süßigkeiten*, die von 50% ein-mehrmals täglich, 33% ein-dreimal die Woche gegessen wurden. Diese Werte entsprachen aber der durch die Vergleichsstichprobe gesetzten Norm.

Bei den Vergleichen ist hier zu berücksichtigen, daß die untersuchte Gruppe im Durchschnitt drei Jahre älter war als die Vergleichsstichprobe, so daß ein direkter Vergleich nur bedingt sinnvoll sein kann.

Was ihre **Absichten** bzgl. *gesunder Ernährung* anging, so waren 25% der Befragten ganz sicher, daß sie in Zukunft verstärkt auf gesunde Ernährung achten würden. 42% sagten zumindest, dies sei wahrscheinlich, während jeweils 25% bzw. 8% dies für eher oder ganz unwahrscheinlich hielten (siehe Abb. 16).

Die Frage nach dem **Verhalten** im Bereich Entspannung, also danach, wie oft die Jugendlichen absichtlich etwas unternähmen, um sich zu entspannen, beantworteten 25% mit täglich, 50% mit mehrmals die Woche, 17% mit einmal die Woche und 8% mit weniger als einmal die Woche. Hier waren es die Älteren, die eine größere Häufigkeit angaben ($r = .58$; $p < .05$).

Verstärkte Intentionen bezüglich gesundheitsrelevanten Verhaltens

- Transfer: "Winterfreizeit" -

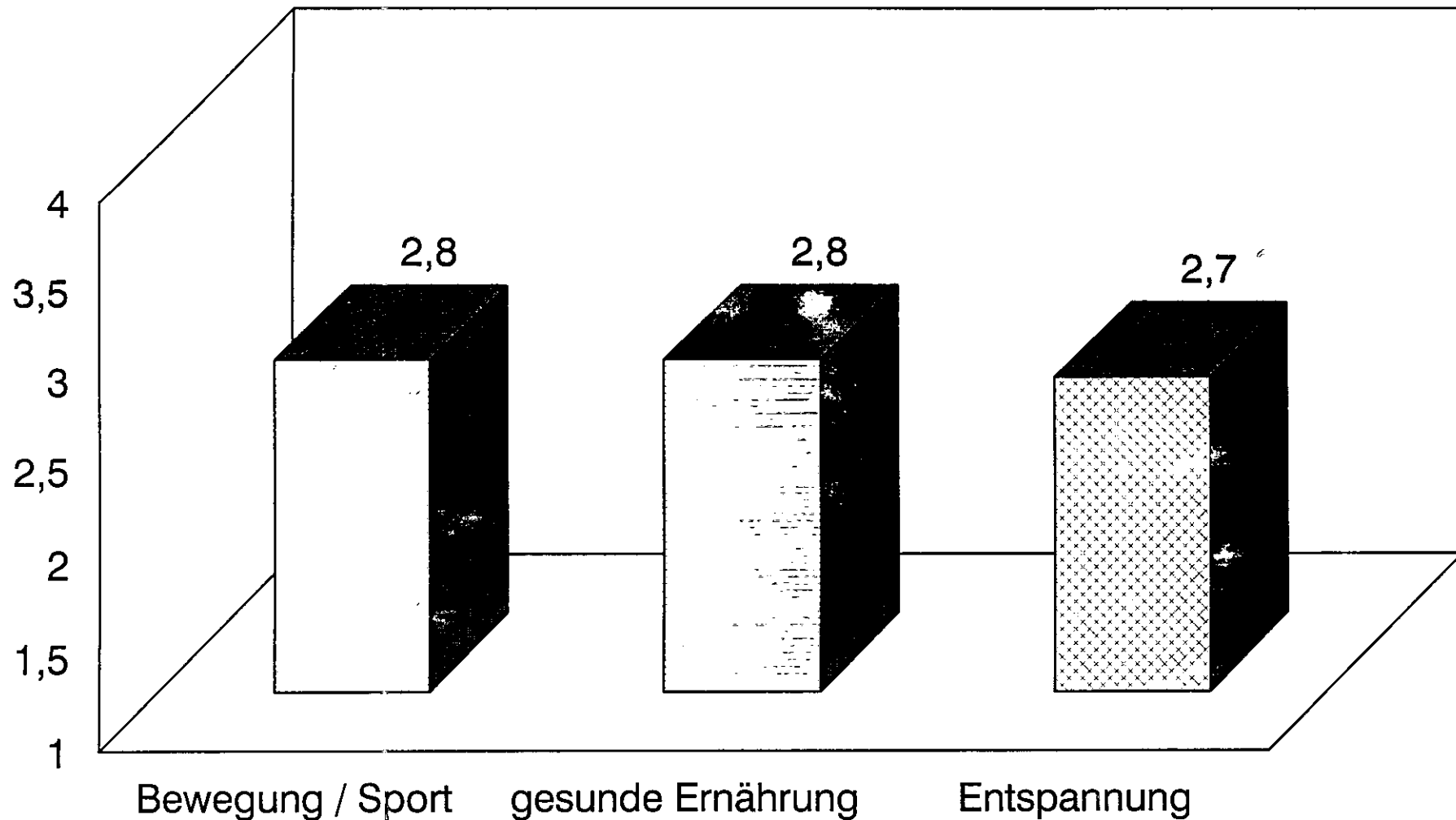


Abb. 16

Ein wenig verhaltener fielen - im Vergleich zu den anderen beiden Bereichen - die Antworten auf die Frage nach den Absichten in puncto *Entspannung* aus. Jeweils 27% meinten, es sei sehr bzw. eher wahrscheinlich, daß sie in Zukunft stärker darauf achten würden, sich ausreichend zu entspannen. 37% sagten, dies sei eher und 9% dies sei ganz unwahrscheinlich. Bei den jüngeren Teilnehmer/ innen fielen die Absichten stärker aus als bei den älteren ($r = -.66$; $p < .05$) (siehe Abb. 16).

Insgesamt zeigten sich im Vergleich der drei Intentionsarten jedoch keine signifikanten Unterschiede.

2.1.9 Zusammenhangsanalysen

2.1.9.1 Zusammenhänge zwischen dem Gesamturteil und einzelnen Urteilsdimensionen/ Einstellungen/ Verhalten/ Intentionen

Das **Gesamturteil** über das Projekt hing zusammen mit der Beurteilung der Güte des Sportangebots ($r = .63$; $p < .05$) sowie der Qualität des Essens ($r = .74$; $p < .01$). Je positiver beide Einzelurteile ausfielen, je positiver war auch das Gesamturteil über das Projekt. Ein Zusammenhang fand sich auch zur Beurteilung der Betreuung ($r = .63$; $p < .05$), des Gruppenklimas ($r = .67$; $p < .05$) und der Mitbestimmungsmöglichkeiten ($r = .69$; $p < .05$).

Darüber hinaus gab es einen Zusammenhang zum Grad an neuen Erfahrungen ($r = .73$; $p < .01$) sowie zu den Intentionen im Bereich gesunde Ernährung ($r = .66$; $p < .01$) und Entspannung ($r = .60$; $p < .05$).

Das Ausmaß an erlebtem Spaß hing zusammen mit dem Grad an neuen Erfahrungen, die man glaubte gemacht zu haben ($r = .77$; $p < .05$). Je mehr Neues gelernt worden war, je mehr Spaß hatte man gehabt und umgekehrt.

2.1.9.2 Zusammenhänge zwischen erlebtem Spaß und Einstellungen/ Verhalten/ Intentionen

Die Einstellung zu gesunder Ernährung fiel positiver aus, wenn die Jugendlichen mehr Spaß gehabt hatten ($r = .85$; $p < .01$) bzw. Jugendliche mit positiver Einstellung zu gesunder Ernährung berichteten mehr Spaß im Projekt.

Die Intentionen zur Bewegung ($r = .75$; $p < .01$) und gesunder Ernährung ($r = .72$; $p < .01$) korrelierten ebenfalls positiv mit dem erlebten Spaß. Im Entspannungsbereich war der Zusammenhang spezifischer. Es gab keine Beziehung zum Gesamtmaß "Spaß", wohl aber zum konkret erlebten Spaß mit den Entspannungsübungen ($r = .79$; $p < .01$).

2.1.9.3 Zusammenhänge zwischen neuen Erfahrungen und Einstellungen/ Verhalten/ Intentionen

Bei denen, die glaubten mehr gelernt zu haben zeigten sich bessere Einstellungen zu gesunder Ernährung ($r = .66$; $p < .05$) bzw. umgekehrt.

Darüber hinaus ergaben sich positive Zusammenhänge zu allen drei Intentionsbereichen. Sowohl die Intentionen im Bereich Bewegung ($r = .69$; $p < .05$) wie für die Entspannung ($r = .68$; $p < .05$) und die Ernährung ($r = .74$; $p < .01$) waren stärker ausgeprägt, wenn das Ausmaß neuer Erfahrungen groß war.

2.1.10 Zusätzliche Kommentare der Jugendlichen zum Projekt

Auf die Frage, was das Beste an der Reise gewesen sei, war die häufigste Antwort (75%): das Skifahren/Snowboarden. Die Frage, was am wenigsten gefallen habe, wurde von 70% mit "gar nichts" beantwortet. Die 30%, die eine Antwort gaben, sagten alle, das Essen sei wenig attraktiv gewesen.

Fast alle Befragten betonten von sich aus, wie nett die Teilnehmer/ innengruppe gewesen sei, wie gut man sich verstanden habe und wie engagiert und freundlich die Betreuer/innen gewesen seien ("Ich fand das ganze Team, die ganzen Betreuer und Teilnehmer echt gut. Die Atmosphäre war sehr locker").

2.1.12 Zusammenfassung

Die Zielgruppenkriterien wurden hinsichtlich Geschlecht und Alter weitgehend erfüllt; allerdings lag ein Teil der Teilnehmer/innen im Alter oberhalb der primären Zielgruppengrenze von 18 Jahren. Der überwiegende Teil der Jugendlichen kam aus den neuen Bundesländern. Die Daten zur Bildung legen eher eine Mittelschicht-herkunft nahe.

In Hinblick auf die Durchführungskriterien gab es durchgängig positive Bewertungen. Sowohl Organisation wie Betreuung, Partizipation und soziales Klima wurden (fast) ausschließlich im oberen Bereich der jeweiligen Skalen beurteilt. Alle drei Verhaltensbereiche waren wichtige Komponenten des Projektprogramms, wobei versucht wurde, diese, wo möglich, miteinander zu verknüpfen; so wurden z.B. Entspannungselemente in die Bewegungsabläufe des Skilaufens/ Snowboardens eingebaut.

Auch in Hinblick auf die Akzeptanz- und Wirkungskriterien erreichte dieses Projekt positive Bewertungen. Während die Beurteilungen des Angebotes in allen Bereichen günstig ausfielen und auch die Werte für Spaß und die neuen Erfahrungen, die man gemacht hatten, insgesamt eher hoch waren, zeigten bereichsspezifische

Aufschlüsselungen, daß der Bewegungs-/Sportbereich eindeutig die Spitzenposition einnahm - sowohl was die Bewertung des Angebotes selbst wie den Spaß als auch die neuen Erfahrungen anging. In diesem letzteren Bereich der neuen Erfahrungen erreichten die Zustimmungswerte für Ernährung/Kochen und Entspannung jeweils nur 50%, während es für die Bewegung 73% waren.

Keine Unterschiede gab es in Hinblick auf die Intentionen bezüglich der einzelnen Verhaltensweisen. In allen drei Bereichen gab eine Mehrheit an, in Zukunft stärker auf dieses Verhalten achten zu wollen.

Die Frage nach dem Wohlbefinden im Projekt beantworteten *alle* Teilnehmer/innen zustimmend (davon 83% ohne jede Einschränkung).

Insgesamt hat dieses Projekt auf fast allen Bewertungsdimensionen eine positive Bilanz aufzuweisen, wobei der Erfolg im Sinne der Akzeptanz durch die Jugendlichen ein gewisses Schwergewicht im Bewegungs-/Sportbereich aufweist.

2.2 Projekt: Computer und Abenteuer

2.2.1 Projektprogramm

Das Programm wurde im Rahmen einer Reise nach Schwangau/Allgäu durchgeführt und dauerte 11 Tage, wovon zwei Tage für die An- und Abreise dienten. Die Jugendlichen wurden in zwei Gruppen eingeteilt: einen Computerkurs zum Programmieren und einen Multimediakurs. An jeweils sieben der Projektstage fanden halbtags die Computerkurse statt, drei weitere Stunden wurden Bewegungs- und Erlebnisaktionen durchgeführt. An den Abenden folgte ein etwa halbstündiges Entspannungsprogramm. Zu diesen "Blöcken" kamen einzelne Programmpunkte wie abendliches Vorlesen, Fußballspiele, Disco, Jonglieren etc. Die zwei verbliebenen Tage dienten als Aktionstage für alle Teilnehmer/innen.

Zu den Erlebnisaktionen gehörten sowohl eher leichtere Aufgaben, die an das Klettern in Teamarbeit heranführten (z.B. Problemlöseaufgaben in einem kleinen Seilgarten wie Überqueren einer Drahtseilstrecke), Übungen an einer Kletterwand) als auch psychisch und physisch schwierige Aufgaben mit "Grenzerfahrungscharakter" (z. B. Abseilaufgaben in einem hohen Seilgarten) sowie Touren und Expeditionen (z.B. Orientierungswanderung mit "Schatzsuche" und Schluchtüberquerung an einem Seil, Überwinden eines "Spinnennetzes", Flußüberquerung).

Zum Entspannungsbereich gehörten u.a. folgende Elemente: Übungen zur Körperanspannung und -entspannung, Phantasiereisen, Igelballmassagen, Chi-Gong-Übungen.

Aktive Elemente aus dem Bereich Ernährung gab es in diesem Projekt keine, d.h. die Jugendlichen waren nicht in die Essenszubereitung eingebunden. Das Essen selbst bestand - neben dem Frühstück - aus zwei warmen Mahlzeiten pro Tag, die ausschließlich aus dem Bereich der Vollwertküche stammten.

2.2.2 Betreuer und Betreuerinnen

Insgesamt waren 15 Betreuer/innen für das Projekt zuständig, wovon allerdings vier Praktikant/innen und zwei Zivildienstleistende waren. Zu den "hauptamtlichen" Betreuer/innen gehörten vier Computerkursleiter, ein Bergführer und vier weitere Personen, die vor allem für die Erlebnis- und Entspannungsaktionen zuständig waren.

2.2.3 Teilnehmer und Teilnehmerinnen

An der schriftlichen Befragung am Ende der Reise nahmen 22 Jugendliche aus den neuen und alten Bundesländern teil. Zusätzlich wurden in Rahmen von Projektbeobachtungen fünf Gesprächsprotokolle mit drei bis acht Jugendlichen protokolliert.

Das Durchschnittsalter der Befragten lag bei 14.4 (SD = 1.3). 27% der Jugendlichen waren 12-13 Jahre alt. 45% lagen im Altersbereich zwischen 14 und 15 Jahren. 14% waren 16 bis 17 Jahre alt, und 14% machten zu diesem Punkt keine Angabe. Der weitaus überwiegende Anteil der Teilnehmer/innen, nämlich 86%, war männlich.

Die Frage zum Bildungshintergrund ergab, daß 13% die Realschule besuchten, 23% zur Gesamtschule und 55% zum Gymnasium gingen. 4,5% besuchten die Universität, und weitere 4,5% machten keine Angaben. Nach Aussagen der Projektbetreuer/innen handelte es sich um eine Mischung aus Mittel- und Oberschichtkindern.

Den Zugang zum Projekt hatten 36% nach eigenen Angaben durch einen Freund/eine Freundin gefunden. Jeweils 14% waren durch eine Zeitungsanzeige bzw. einen Reiseprospekt aufmerksam geworden. 6% hatten im Verein bzw. der Jugendgruppe von der Reise gehört. Die verbleibenden 30% machten unterschiedliche Angaben wie z.B. "durch Lehrer/Betreuer/Bekannte von der Reise erfahren".

2.2.4 **Teilnahmehäufigkeit am Projekt**

Die Mehrheit der Befragten (60%) hat nach eigenen Angaben an allen Aktionen teilgenommen. Weitere 32% gaben an, an circa zwei Drittel der Aktivitäten teilgenommen zu haben. 8% machten keine Angabe zu diesem Punkt. Als Gründe für die Nichtbeteiligung wurden vor allem Müdigkeit, zum Teil auch Unlust (ausschließlich bzgl. des Computerkurses) genannt.

2.2.5 **Erwartungen an das Projekt**

37% der Befragten nannten sowohl den Computerkurs als auch das Abenteuerangebot als Motiv für die Teilnahme. Jeweils 10% gaben entweder nur den Computerkurs oder die Erlebnisfreizeit als Grund an. 15% sagten, sie wollten vor allem neue Leute kennenlernen. 28% machten gar keine spezifischen Angaben.

2.2.6 **Urteile der Jugendlichen über das Projekt**

Angaben zu Mittelwerten und Standardabweichungen für die einzelnen Beurteilungsdimensionen finden sich im Anhang, in den Tabellen 7-12.

2.2.6.1 **Projektorganisation und soziales Klima**

Der formale Projektablauf, das heißt die **Qualität der Organisation des Projekts**, wurde von 26% als sehr positiv, 64% als positiv beurteilt. 10% fanden die Organisation dagegen eher schlecht. Die **Betreuung der Aktivitäten im Projekt** bezeichneten 67% als sehr gut, 33% als gut. Die **Beziehung zu den Gruppenleiter/innen und Betreuer/innen** hielten 43% für sehr gut, 57% für gut. Die **Beziehung unter den Gruppenteilnehmer/innen**, also das Gruppenklima, wurde von 48% sehr positiv und weiteren 48% überwiegend positiv beurteilt, 4% sagten, das Klima sei sehr schlecht gewesen. Die **Partizipationsmöglichkeiten** für die Jugend-

lichen hielten 43% für gut, weitere 43% vertraten eine teils/teils-Position, und 14% meinten, die Mitbestimmungsmöglichkeiten seien eher schlecht gewesen.

2.2.6.2 Beurteilung der Aktivitäten im Projekt

Nach einer **Gesamteinschätzung** des Projekts befragt, meinten 65% die Reise habe ihnen sehr gut gefallen, 15% urteilten mit "gut", 20% sagten, die Reise sei mittelmäßig gewesen (siehe Abb. 17).

Die **Bereitschaft, eine solche Reise noch einmal mitzumachen** war bei 55% der Befragten sehr stark ausgeprägt. Sie antworteten hier "auf jeden Fall". Weitere 35% meinten hierzu "eher ja", 10% "vielleicht".

Speziell danach befragt, wieviel **Spaß/Freude** ihnen die Aktionen gemacht hätten, antworteten 53% mit uneingeschränkter Zustimmung, 47% mit leichten Einschränkungen, das heißt sie stimmten eher zu (siehe Abb. 18).

Nach Bereichen getrennt, ergaben sich besonders günstige Werte für den *Bewegungs-/Abenteuer-Bereich*. 75% meinten hier definitiv viel Spaß gehabt zu haben. 20% stimmten eher zu, und nur 5% gaben an, eher wenig Spaß gehabt zu haben. In Hinblick auf den *Computerbereich* urteilten 67% sehr, 10% eher positiv. 13% sagten, sie hätten eher wenig Spaß mit der "Arbeit" am Computer gehabt, 10% gaben an, gar keinen Spaß gehabt zu haben. Zu den *Entspannungsübungen* gaben 35% an, sie hätten bestimmt, 50% sie hätten tendenziell Spaß/Freude an den Entspannungsübungen gehabt. Jeweils 10% bzw. 5% lehnten dies für sich eher bzw. definitiv ab.

Relativ schlecht schnitt dagegen die **Qualität des Essens** in der Bewertung der Jugendlichen ab. 5% sagten, das Essen sei sehr gut gewesen - gegenüber 33%, die es mittelmäßig fanden und 43%, die sagten, das Essen sei schlecht bzw. 19%, die meinten, es sei sehr schlecht gewesen.

Gesamtbeurteilung des Projekts

- Transfer: "Computer- und Abenteuerfreizeit" -

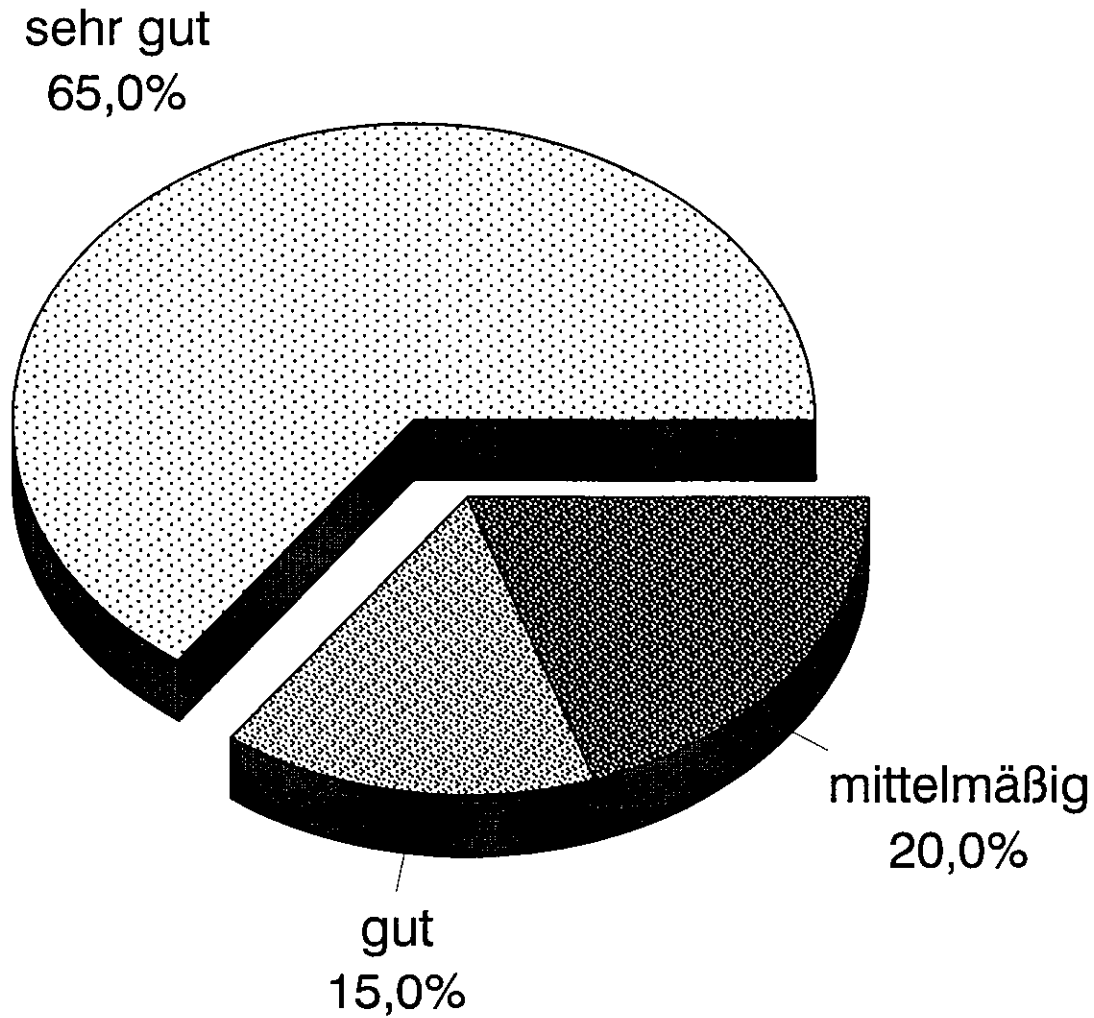


Abb. 17

Beurteilung einzelner Projektaspekte

- Transfer: "Computer- und Abenteuerfreizeit" -

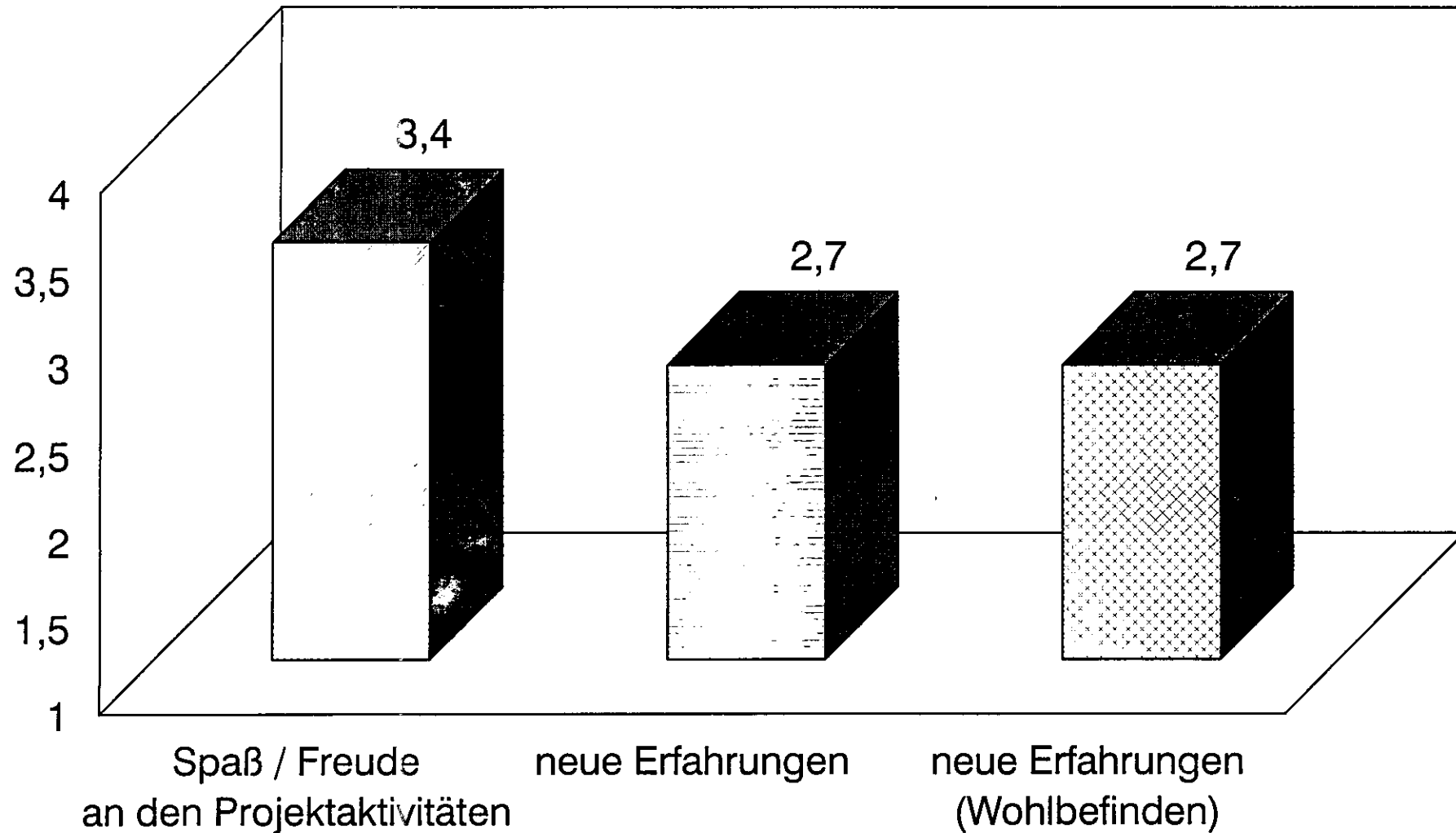


Abb. 18

Die Frage nach **neuen Erfahrungen** auf der Reise beantworteten 5% voll zustimmend, weitere 55% hielten es für eher zutreffend, daß sie neue Erfahrungen gemacht hätten/etwas Neues gelernt hätten. Weitere 35% meinten dies träfe für sie eher nicht zu, 5% sagten, dies wäre für sie gar nicht der Fall gewesen (siehe Abb. 18).

Am günstigsten fielen die Werte für den *Computerbereich* aus. 43% meinten hier definitiv, Neues gelernt zu haben, weitere 38% sahen dies tendenziell so. 5% waren eher nicht bzw. 14% gar nicht dieser Meinung. Hinsichtlich der *Entspannungsübungen* gaben 33% bzw. 43% der Befragten an, bestimmt oder doch eher neue Erfahrungen gemacht zu haben. 10% lehnten dies eher und 14% völlig ab. Zum Bereich *Bewegung/Abenteuer* urteilten 29% der Jugendlichen, sie hätten definitiv Neues gelernt/neue Erfahrungen gemacht, weitere 33% sahen dies für sich tendenziell auch als zutreffend. 28% meinten dagegen, für sie sei dies eher nicht der Fall gewesen, und 10% sahen hier für sich gar keinen Effekt. In puncto *Ernährung* stimmten nur 10% voll und 5% eher zu. 29% bzw. 56% meinten, sie hätten eher bzw. gar keine neuen Erfahrungen mit Ernährung gemacht. Hier ist allerdings zu berücksichtigen, daß die Jugendlichen - im Gegensatz zu den meisten anderen Projekten - nicht selbst kochten, die Frage bezog sich also nicht auf die Nahrungszubereitung sondern nur auf das Essen und ist somit auch nur bedingt sinnvoll, da sie im Grunde vermutlich nur die Einschätzung der geschmacklichen Qualität (siehe oben) wiedergibt.

Die Fragen nach neuen Erfahrungen mit dem eigenen *Wohlbefinden* bzw. Wegen, dieses herbeizuführen, wurden von 15% sehr positiv beantwortet. Sie meinten, sie hätten durch das Projekt bestimmt gelernt, wie sie mehr für ihr Wohlbefinden tun könnten. 45% sagten, dies träfe tendenziell auf sie zu. 30% sahen dies für sich eher nicht so, und 10% verneinten solche neuen Erfahrungen ganz (siehe Abb. 18).

2.2.7 Gesundheitszustand/Wohlbefinden der Jugendlichen

9% gaben einen sehr guten, 57% einen guten **Gesundheitszustand** an. 24% meinten, ihr Gesundheitszustand sei mittelmäßig, und jeweils 5% gaben einen eher schlechten bzw. schlechten physischen Zustand an.

Bezüglich ihrer **körperlichen Kondition** meinten 10%, diese sei sehr gut, 41% bezeichneten sie als gut, 46% als mittelmäßig und 4% als eher nicht so gut.

Über den Grad an **Wohlbefinden** während der Reise sagten 40%, dieser sei sehr hoch gewesen, sie meinten also, sie hätten sich definitiv sehr wohl gefühlt. Weitere 40% gaben an, sie hätten sich überwiegend wohl gefühlt. 15% fühlten sich eher nicht so wohl und 5% sehr unwohl.

2.2.8 Kontrollüberzeugungen bezüglich Gesundheit und Einstellungen gegenüber Bewegung/Entspannung/gesunder Ernährung

Zu ihren **Möglichkeiten, die eigene Gesundheit zu beeinflussen** befragt, meinten 32% sie könnten sehr viel selbst für ihre Gesundheit tun, weitere 23% bzw. 41% fanden, sie könnten eher viel bzw. einiges tun. 4% gaben an, sie könnten eher wenig selbst ausrichten.

Die **Einstellung zu körperlicher Bewegung/Sport** war insgesamt sehr günstig. 43% waren sehr positiv, 57% eher positiv eingestellt. Zu **gesunder Ernährung** mochte sich dagegen nur 10% ausschließlich positiv äußern. 54% hatten immerhin eine tendenziell positive Einstellung, während 36% eine eher negative Haltung erkennen ließen. Zum Themenbereich **Entspannung** äußerten 32% eine sehr positive Einstellung, 63% waren tendenziell positiv eingestellt. Lediglich 5% sahen den Entspannungsbereich eher negativ (siehe Abb. 19).

Einstellungen zu gesundheitsrelevantem Verhalten

- Transfer: "Computer- und Abenteuerfreizeit" -

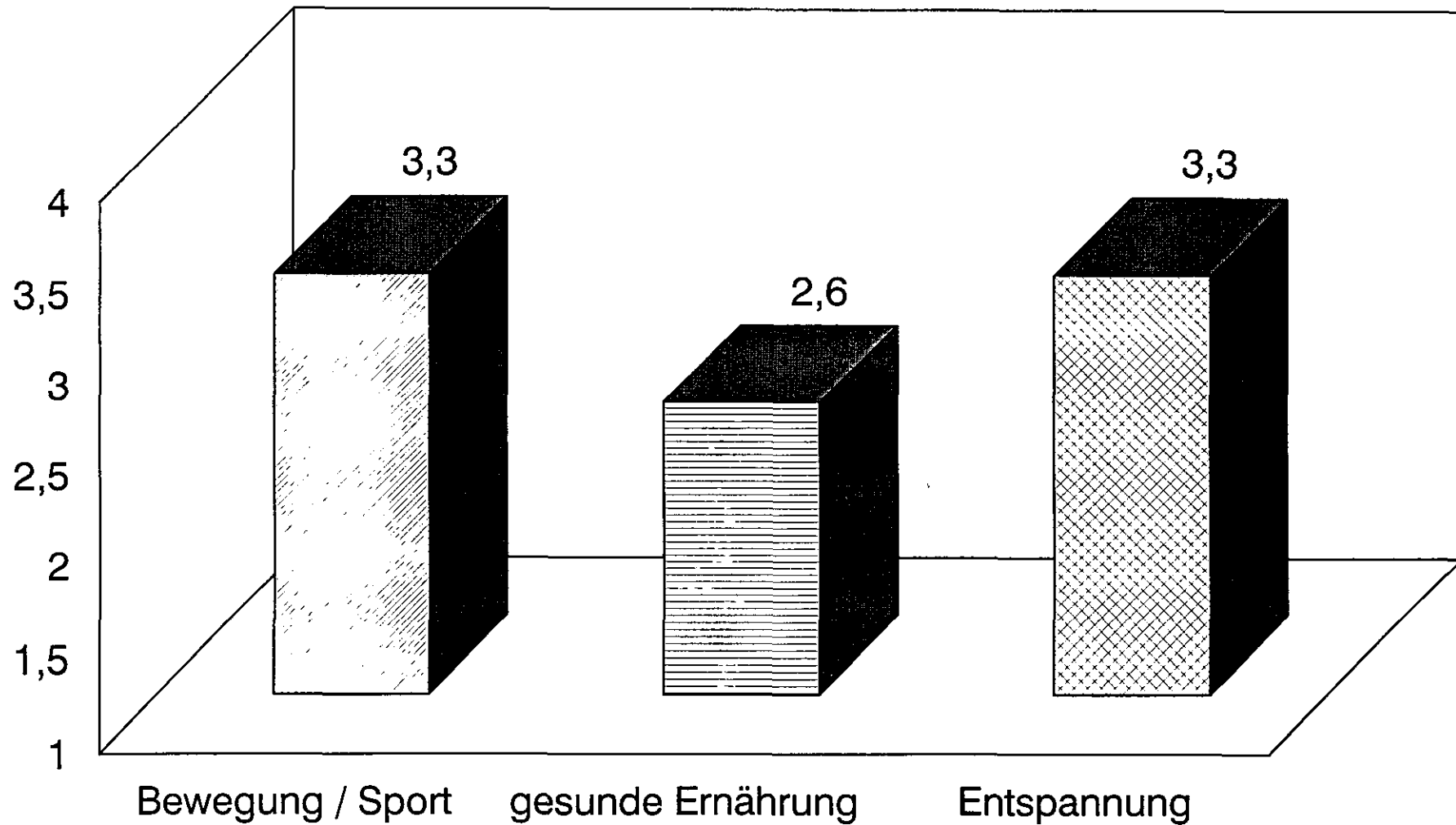


Abb. 19

Vergleiche zwischen den Einstellungswerten zu den einzelnen Bereichen zeigten, daß die Einstellungen zu Bewegung ($t = 7.2$; $p < .001$) und Entspannung ($t = 7.8$; $p < .001$) signifikant besser ausfielen als die zur Ernährung.

2.2.9 Gesundheitsrelevante Absichten und gesundheitsrelevantes Verhalten

Was das Verhalten im Bereich *Bewegung/Sport* anging, so sagten 18%, sie trieben täglich Sport, weitere 18% taten dies wöchentlich. 50% gaben eine Frequenz von einmal die Woche an, während die verbleibenden 14% weniger als einmal wöchentlich außerhalb der Schule Sport trieben. 40% hatten definitiv vor, zukünftig mehr auf ausreichend *Sport/Bewegung* zu achten. Weitere 20% hielten dies zumindest für wahrscheinlich, während 25% bzw. 15% dies für eher oder sogar völlig unwahrscheinlich hielten (siehe Abb. 20).

Sehr hohe Werte erreichte die Gruppe insgesamt was den (selbst berichteten) Konsum an gesunden Nahrungsmitteln anging. 33% aßen nach eigenen Angaben mehrmals täglich, weitere 29% einmal täglich Vollkornbrot. 23% taten dies ein-dreimal die Woche und nur 15% selten bis nie. Frisches Obst wurde sogar von 67% mehrmals und 24% einmal täglich konsumiert. Frisches Gemüse oder Salat aßen immerhin 25% mehrmals und 40% einmal täglich.

Eher niedrig lagen dagegen die Werte für den Konsum ungesunder Nahrungsmittel. Pommes frites aßen - den eigenen Angaben zufolge - 5% täglich, 10% ein-dreimal die Woche, 56% ein-dreimal im Monat und 29% sehr selten oder nie. Für Hamburger/Hot Dogs sahen die Werte ähnlich aus: 5% gaben eine Häufigkeit von ein-mehrmals täglich an, 25% von ein-dreimal in der Woche, während 50% ein-dreimal im Monat und 20% fast nie (zumindest diese Art von) Fast Food aßen. Relativ häufiger dagegen wurden Coca Cola oder andere Süßgetränke konsumiert. 50% gaben eine Häufigkeit von ein-mehrmals pro Tag, 25% von mehrmals die Woche an. Recht häufig war auch der Verzehr von Süßigkeiten. Hier gaben 40% eine Häufigkeit von mehrmals pro Tag an, 45% von einmal pro Tag.

15% der Befragten waren sich sicher, zukünftig stärker auf *gesunde Ernährung* achten zu wollen. 25% hielten dies zumindest für wahrscheinlich, während jeweils 35% bzw. 25%, insgesamt also die Mehrheit, dies für sich eher bzw. völlig ablehnten (siehe Abb. 20).

Die Frage, wie oft sie **absichtlich etwas täten**, um sich zu *entspannen*, beantworteten 9% mit "mehrmals täglich", 18% mit "täglich", 27% mit "mehrmals die Woche", 23% mit "einmal die Woche", 14% mit "weniger als einmal die Woche" und nur 9% mit "sehr selten oder nie" (siehe Abb. 20).

Nach ihren **Absichten** zur *Entspannung* befragt, sagten 24% sie seien sich ganz bzw. 33% eher sicher, daß sie in Zukunft stärker auf Entspannung achten würden. 38% bzw. 5% lehnten dies für sich tendenziell oder vollständig ab (siehe Abb. 20).

Zwischen den einzelnen Absichtstypen bzgl. der verschiedenen Bereiche ergaben sich keine relevanten Unterschiede.

2.2.10 Zusammenhangsanalysen

2.2.10.1 Zusammenhänge zwischen dem Gesamturteil und einzelnen Urteilsdimensionen/ Einstellungen/ Verhalten/ Intentionen

Das **Gesamturteil** über das Projekt hing zusammen mit dem Grad, zu dem die eigenen Erwartungen erfüllt worden waren ($r = .72$; $p < .001$), mit der eingeschätzten Güte des Angebots an Abenteueraktionen ($r = .57$; $p < .01$) und der Beurteilung des Computerkurses ($r = .86$; $p < .001$), während die Entspannungsübungen keine Rolle für das Gesamturteil spielten. Ein gutes Urteil ging auch mit der Bereitschaft einher, eine solche Reise noch einmal mitmachen zu wollen ($r = .55$; $p < .05$) sowie mit dem berichteten Ausmaß an Spaß ($r = .88$; $p < .001$) und dem Grad an neuen Erfahrungen ($r = .76$; $p < .001$), besonders in den Bereichen Wohlbefinden ($r = .72$; $p < .001$), Computer ($r = .82$; $p < .001$) und Bewegung

Verstärkte Intentionen bezüglich gesundheitsrelevanten Verhaltens

- Transfer: "Computer- und Abenteuerfreizeit" -

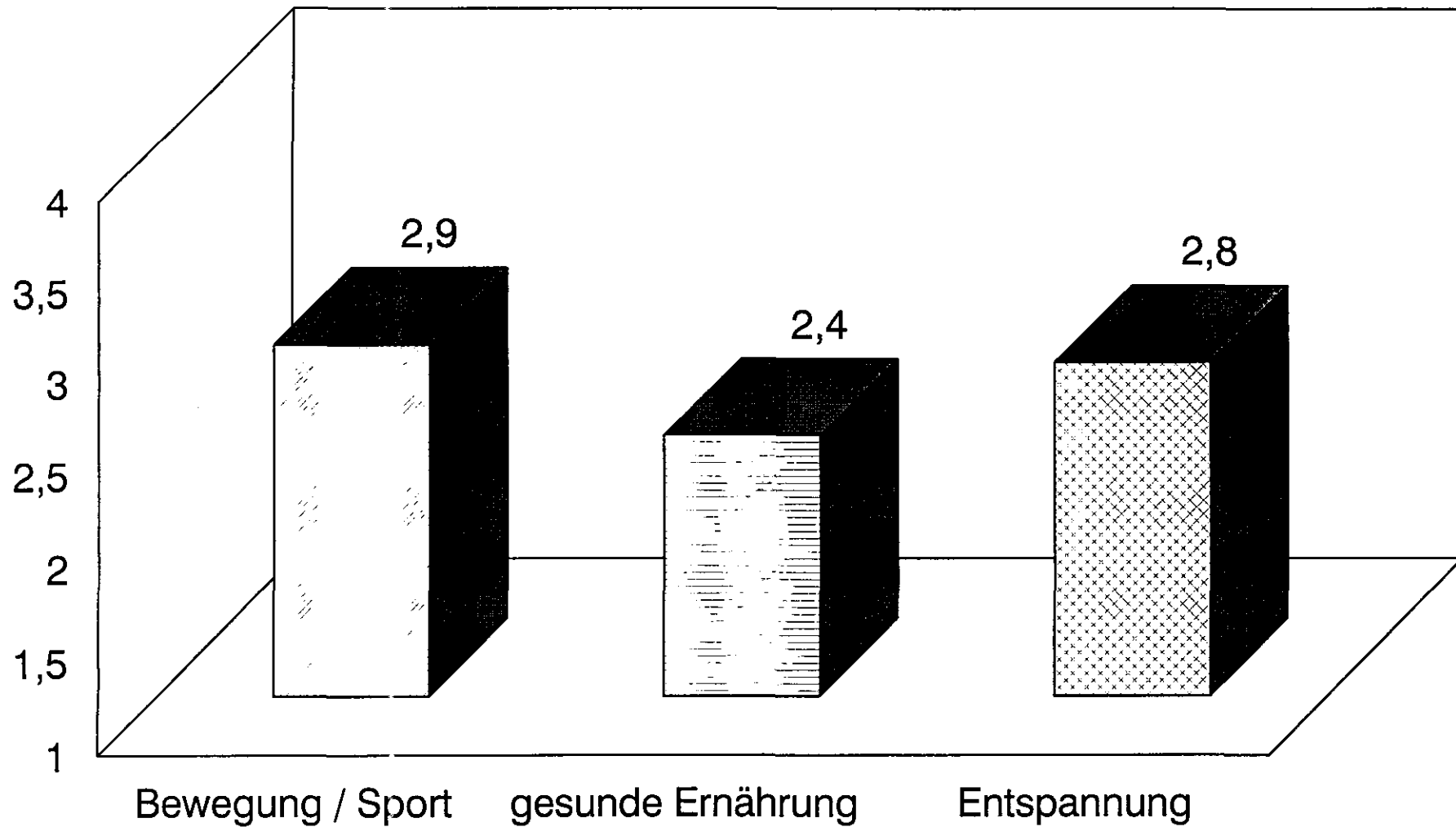


Abb. 20

($r = .48$; $p < .05$). Die Aspekte Spaß und neue Erfahrungen korrelierten ebenfalls ($r = .85$; $p < .001$).

Diejenigen, die ein besseres Gesamturteil abgaben, äußerten positivere Einstellungen zu gesunder Ernährung ($r = .58$; $p < .01$), d.h. das "sehr gesunde" Essensangebot wurde von diesen Jugendlichen eher gewürdigt, was sich offensichtlich positiv auf das Gesamturteil niederschlug bzw. umgekehrt, wem das Essen nicht geschmeckt hatte, ließ dies auch im Gesamturteil (negativ) deutlich werden.

Das Gesamturteil über das Projekt korrelierte weiterhin positiv mit der Intention, sich zukünftig gesünder zu ernähren ($r = .54$; $p < .01$) wie mit der verstärkten Absicht, in Zukunft auf ausreichend Sport/Bewegung zu achten ($r = .68$; $p < .001$).

2.2.10.2 Zusammenhänge zwischen Spaßerleben und Einstellungen/ Verhalten/ Intentionen

Eine positive Einstellung zur gesunden Ernährung ging einher mit dem Grad an erlebtem Spaß ($r = .48$; $p < .05$).

Positive Zusammenhänge fanden sich auch zur Intention, zukünftig stärker auf gesunde Ernährung zu achten ($r = .57$; $p < .01$) und vor allem der Absicht, mehr auf ausreichend Bewegung acht zu geben ($r = .75$; $p < .001$).

2.2.10.3 Zusammenhänge zwischen neuen Erfahrungen und Einstellungen/ Verhalten/ Intentionen

Lediglich eine der Einstellungen, nämlich die zu gesunder Ernährung, hing mit dem Grad an neuen Erfahrungen zusammen ($r = .61$; $p < .001$). Je besser die Einstellungen zu gesunder Ernährung, je größer das Ausmaß an neuen Erfahrungen.

Die **Intention**, zukünftig stärker auf ausreichend *Bewegung* zu achten, war stärker ausgeprägt, wenn man meinte, viel gelernt zu haben ($r = .85$; $p < .001$), besonders im Bereich Wohlbefinden ($r = .87$; $p < .001$).

Ebenso hing die **Absicht**, zukünftig stärker auf *gesunde Ernährung* zu achten mit dem berichteten Ausmaß an neuen Erfahrungen zusammen ($r = .66$; $p < .001$).

2.2.11 Zusätzliche Kommentare der Jugendlichen

Am häufigsten (von 50% aller Teilnehmer/innen) wurden die Abenteueraktivitäten als besonders positiv hervorgehoben, wobei dies ausnahmslos mit "Spaß" und dem Herausforderungsaspekt begründet wurde ("Nervenkitzel", "weil ich mal testen konnte, wie gut ich bin", "Es ist eine Herausforderung, so etwas zu tun"). Vor allem aus mündlichen Nachfragen wurde allerdings auch deutlich, daß gerade die Kletteraktivitäten auch angstbesetzt waren ("Ich habe gedacht: Hoffentlich bin ich bald wieder unten" oder "Die Höhe macht so viel Angst und das freihändig Gehen, trotz der Sicherung", "Warum mache ich das eigentlich, ich wollte doch Computerkurs machen"). Und in der schriftlichen Befragung schrieb ein Teilnehmer/eine Teilnehmerin: "Bei der Kletterpartie im Seilgarten habe ich mir schon fast in die Hosen gemacht...". Nach geglückter Aktion wurde in den mündlichen Aussagen aber auch Stolz auf die vollbrachte Leistung deutlich (dies wird von einigen auch in der schriftlichen Befragung bestätigt), und die Mädchen hoben die Solidarität der Gruppe positiv hervor ("Die Jungen helfen uns ganz toll, z.B. gestern bei der Tour. Die haben immer auf mich gewartet und mir geholfen". "Ja, auch als wir etwas Angst hatten, den Hang hinunter zu rutschen, haben sie uns geholfen").

Auch den Computerkurs nannten die Jugendlichen häufig von sich aus als ein besonders positives Element der Reise (45%) (Begründung: "weil man was gelernt hat" oder in der mündlichen Befragung: "Zumindest weiß ich jetzt mehr als vorher" oder "Ja, etwas habe ich schon gelernt"). Allerdings meinten auch 23%, daß ihnen der Computerkurs nicht so gut bzw. am wenigsten von allen Aktivitäten gefallen habe. Begründet wurde dies z.T. damit, daß die Arbeit am Computer per se lang-

weilig gewesen sei. Einige Jugendliche meinten aber auch, die angebotene Hardwareausstattung wäre nicht gut genug gewesen, was auch die mündliche Befragung der Teilnehmer/innen bestätigte ("Die Computer gingen oft kaputt").

Am häufigsten (knapp 40% der Nennungen) wurde auf die Frage, was denn besonders negativ gewesen wäre, explizit das Essen erwähnt. Als Begründung wurde u.a. angegeben ("...weil es schmeckte einfach nicht", "...weil es zu gesund war" oder "...weil es ganz anders war als bei uns zu Hause", oder "es war zu biologisch").

Die Entspannungsübungen wurden in der schriftlichen Befragung von den Jugendlichen nicht spontan als besonders bemerkenswert erwähnt. Auf mündliche Nachfrage nach einer Übung (Igelballmassage und Phantasiereise) bei den acht (männlichen) Teilnehmern, die bisher keine Erfahrungen mit solchen Übungen hatten, kamen jedoch ausschließlich positive Reaktionen (z.B. "Das war ja ganz toll", "Ich war richtig weg", "Eben war mein Nacken noch ganz gespannt, jetzt ist es besser"). Ähnlich waren die Reaktionen zweier Mädchen, die das erste Mal an einer Igelballmassage und einer Phantasiereise teilgenommen hatten ("Ganz toll, ich bin richtig überrascht. Ich bin fast eingeschlafen").

Fast 50% der Befragten gaben einen (freiwilligen) Abschlußkommentar, der ausschließlich positiv ausfiel. Die Reise sei "super" gewesen, man würde so etwas gerne noch einmal machen, und einige hoben explizit die netten Betreuer/innen hervor.

2.2.12 Zusammenfassung

Was die Zielgruppenkriterien anging, so wurde die angestrebte Altersspanne weitgehend erreicht, allerdings gab es in diesem Projekt kein auch nur annähernd ausgewogenes Verhältnis zwischen Jungen und Mädchen; erstere überwogen mit 86% - vermutlich aufgrund der Themensetzung, die, entgegen den Absichten der Veranstalter, Mädchen abgeschreckt haben mag. Es waren Jugendliche aus den alten und aus den neuen Bundesländern beteiligt, während bezüglich ihrer sozialen Herkunft primär Mittel- und Oberschichtjugendliche beteiligt waren.

Die Kriterien zur Programmimplementation waren überwiegend erfüllt. Gute Bewertungen erhielten z.B. die Qualität der Organisation, die Betreuung der Aktivitäten, die Beziehung zu den Betreuer/innen und das Gruppenklima. Leichte Einschränkungen waren bei der Einschätzung der Partizipationsmöglichkeiten erkennbar.

Was die Verhaltensbereiche anging, so waren in diesem Projekt vor allem Bewegung/Sport und Entspannung sowie das (für dieses Projekt spezifische) Arbeiten am Computer repräsentiert. Eine Ernährungskomponente war zwar - sozusagen zwangsläufig - vertreten, da die Jugendlichen auf der Reise ernährt werden mußten; sie waren jedoch in den Zubereitungsprozeß nicht eingebunden. Die Aufmerksamkeit wurde lediglich insoweit auf das Thema "gesunde Ernährung" gelenkt, als ausschließlich Vollwertkost serviert wurde.

Die Akzeptanz des Projekts und der Aktivitäten durch die Jugendlichen fiel insgesamt positiv aus. So gaben 80% der Befragten eine Gesamtbeurteilung von "sehr gut" (65%) oder "gut" ab, 80% hatten sich immer oder überwiegend wohl gefühlt, und alle Teilnehmer/innen meinten, die Reise habe uneingeschränkt oder doch überwiegend Spaß gemacht, wobei die Werte für den Abenteuer-/Bewegungsbereich eindeutig am besten ausfielen.

Hinsichtlich neuer Erfahrungen waren die Reaktionen ebenfalls tendenziell positiv, wengleich etwas weniger enthusiastisch. In puncto Entspannungsübungen mein-

ten immerhin 76% Neues gelernt zu haben, 62% waren es bei der Bewegung, 50% beim Wohlbefinden und beim Thema Ernährung nur 15% - allerdings ging es hier (siehe oben) sowieso nur um das Essen nicht um die Nahrungszubereitung.

Das Essen selbst wurde deutlich negativ beurteilt. Nur 5% sagten, es sei gut gewesen/habe geschmeckt.

Hinsichtlich ihrer Intentionen sagten 60%, sie wollten zukünftig mehr auf ein ausreichendes Maß an Sport/Bewegung acht geben, 57% wollten stärker auf Entspannung achten, aber nur 40% gaben an, sie würden sich stärker um eine gesunde Ernährung kümmern.

Während das Projekt mit seinen Bewegungs- und Entspannungsangeboten die gesetzten Kriterien sicherlich voll erfüllen konnte, dürfte der Ernährungsbereich hier eher weniger produktiv angegangen worden sein.

3. Projektbereich: Jugendsozialarbeit

3.1 Projekt: Mädchen und Pferde

3.1.1 Projektprogramm

Das Projektprogramm wurde im Rahmen von fünf Projekttagen innerhalb eines Zeitraums von insgesamt elf Tagen durchgeführt. Das Programm bestand aus drei Komponenten: Bewegung auf und mit Pferden, gemeinsames Einkaufen, Kochen und Essen sowie Entspannungsübungen. Die Bewegungs- und ein Teil der Entspannungselemente fanden auf einem Reiterhof, das Kochen und gemeinsame Essen sowie die Phantasiereisen als weitere Entspannungselemente in einem nahegelegenen Dorfgemeinschaftshaus statt.

Ziel des Projekts war vor allem eine generelle Kompetenzförderung für Mädchen, im Sinne des Aufbaus von Selbstwirksamkeitserwartungen, Selbstbestimmungs- und Kommunikationskompetenzen. Die Mädchen sollten im Umgang mit den Pferden lernen, ihre "Wünsche" erfolgreich und eigenständig zu kommunizieren, dabei aber auch die Grenzen des Anderen (in diesem Fall des Pferdes) zu respektieren. Besonderer Wert sollte dabei auf die individuellen Bedürfnisse der Mädchen hinsichtlich der Bestimmung von Nähe, Distanz, Lern-/Erfahrungstempo etc. gelegt werden, d.h. ein Gefühl von Sicherheit in der Situation sollte jederzeit Basis neuer herausfordernder Situationen sein. Neben die eher herausfordernden Kompetenzförderungsaspekte sollten bewußt regressiv-entspannende Elemente im Kontakt mit dem Pferd sowie allein bzw. in der Gruppe mit den anderen Mädchen gestellt werden, um so das Entstehen eines umfassenden Gefühls von Wohlbefinden (und somit auch "Gesundheit") zu ermöglichen.

Zu den einzelnen Übungen, die in wechselnder Kombination an den verschiedenen Tagen durchgeführt wurden, gehörten im Bewegungsbereich eine Annäherung an die Pferde, ihr Putzen, Übungen zum Aufsitzen und Reiten im Schritt sowohl auf dem Reitplatz wie im Rahmen von geführten Ausritten durch den Wald. Hinzu kamen Bewegungsspiele, zum Teil auf dem Hof mit den Pferden (Umstoßen von Gegenständen während man auf dem geführten Pferd reitet, Fangspiel zwischen den stehenden Pferden, die als "sicherer Hafen" dienten), zum Teil im Dorf-

gemeinschaftshaus (z.B. gegenseitiges Ziehen und Schaukel auf Decken). Zu den Entspannungselementen gehörten Phantasiereisen, aber auch Kombinationen aus Bewegung und Entspannung, bei denen die Pferde als Medium eingesetzt wurden. So wurden die Mädchen z.B. aufgefordert, sich beim Reiten den Bewegungen des Pferdes zu überlassen, diese bewußt aufzunehmen und nachzuempfinden und sich dabei auf die eigenen Reaktionen einzulassen. In einer weiteren Aktion wurden die Pferde von dem Mädchen mit bunten Tüchern und Federn geschmückt sowie mit ungiftigen - Fingerfarben bemalt. Das Thema Ernährung wurde durch drei gemeinsame Einkaufs- und Kochaktionen aufgegriffen, bei denen das Hauptaugenmerk weniger auf den "Gesundheitsaspekt" im engeren Sinn gelegt wurde, als der Genuß an bewußtem, ausgewogenen, schmackhaften Essen in entspannter Atmosphäre betont wurde, u.a. durch "aufwendiges" Kochen und Sorgfalt bei der Nahrungszubereitung, aber auch durch Schmücken des Eßsaals, Dekoration des "Tisches" (in diesem Fall auf allgemeinen Wunsch hin - des Bodens) und sanfte Hintergrundmusik sowie die Vermeidung jeder Hetze beim Essen.

3.1.2 Betreuer und Betreuerinnen

Die Betreuung der Gruppe erfolgte durch drei Frauen. Eine hiervon, - die Projektleiterin - war ausgebildete Erlebnispädagogin, Reittherapeutin und Sozialpädagogin mit Berufserfahrungen in der Jugendhilfe (z.B. Leitung eines Mädchenhauses). Eine weitere Betreuerin war ebenfalls Sozialpädagogin mit mehrjähriger Berufserfahrung als Leiterin eines Mädchenarbeitskreises eines Jugendbildungswerkes. Bei der dritten Betreuerin handelte es sich um eine Praktikantin, die aber ebenfalls bereits praktische Erfahrung sowohl mit Reittherapie wie mit Mädchenarbeit hatte.

3.1.3 Teilnehmerinnen

Insgesamt nahmen 10 Mädchen im Alter zwischen 12 und 15 Jahren an dem Projekt teil. An der schriftlichen Befragung am Ende der Reise nahmen alle 7 Mädchen teil, die am letzten Projekttag anwesend waren, von diesen wurden 4 Mädchen

zusätzlich mündlich interviewt. Das Durchschnittsalter der Befragten lag bei 12.5 (SD = 1.1). Alle Mädchen kamen aus der Projektregion, d.h. dem Schwalm-Eder-Kreis. 72% der Mädchen besuchten die Gesamtschule, jeweils 14% (2 Mädchen) die Realschule und das Gymnasium. Die sozialen Schichten, aus denen die Mädchen kamen, reichten nach Aussagen der Projektleiterin, vom Arbeitermilieu bis zu gutsituierten akademischen Familien. Eines der Mädchen wurde von der Jugendhilfe betreut, d.h. lebte in einem Mädchenhaus, ein Mädchen kam aus einer türkischen Familie.

Den Zugang zum Projekt hatten 43% nach eigenen Angaben durch eine Freundin gefunden. Jeweils 14% waren durch eine Zeitungsanzeige bzw. einen öffentlichen Aushang aufmerksam geworden. 29% hatten nach eigener Aussage vorherigen Kontakt zur Projektleiterin und waren von dieser für das Projekt interessiert worden.

3.1.4 Teilnahmehäufigkeit am Projekt

86% der Befragten haben an allen Projektterminen teilgenommen. 14% (eine Befragte) hatte(n) einen Termin ausgelassen.

3.1.5 Erwartungen an das Projekt

Alle Befragten nannten als Teilnahmemotiv die Chance zu reiten bzw. mit Pferden umzugehen.

3.1.6 Urteile der Jugendlichen über das Projekt

Angaben zu Mittelwerten und Standardabweichungen für die einzelnen Beurteilungsdimensionen finden sich im Anhang, in den Tabellen 13-17.

3.1.6.1 Projektorganisation und soziales Klima

Der formale Projektablauf, das heißt die **Qualität der Organisation des Projekts**, wurde nur in den mündlichen Interviews erfragt und dort von allen Mädchen als sehr gut eingeschätzt. Die **Betreuung der Aktivitäten im Projekt** bezeichneten 86% als sehr gut, 14% als gut. Die **Beziehung unter den Gruppenteilnehmer/innen**, also das Gruppenklima, wurde von 71% sehr positiv und weiteren 29% überwiegend positiv beurteilt. Die **Partizipationsmöglichkeiten** für die Jugendlichen wurden ebenfalls nur in den mündlichen Interviews erhoben und dort als jederzeit vorhanden dargestellt.

3.1.6.2 Beurteilung der Aktivitäten im Projekt

Die **Gesamteinschätzung** des Projekts fiel uneingeschränkt positiv aus. 100%, d.h. alle Befragten gaben dem Projekt die Höchstnote "sehr gut" (siehe Abb. 21).

Die **Bereitschaft, ein solches Projekt noch einmal mitzumachen** wurde in den mündlichen Interviews erfragt und von allen Mädchen uneingeschränkt bejaht.

Speziell danach befragt, wieviel **Spaß/Freude** ihnen die Aktionen gemacht hätten, antworteten 86% (sechs Mädchen) mit uneingeschränkter Zustimmung, 14% mit leichten Einschränkungen, d.h. ein Mädchen meinte, das Projekt habe insgesamt weitgehend Spaß/Freude gemacht (siehe Abb. 22).

Die Frage nach **neuen Erfahrungen** im oder durch das Projekt beantworteten 71% voll zustimmend, 29% hielten es zumindest für "eher zutreffend", daß sie neue Erfahrungen gemacht hätten/etwas Neues gelernt hätten (siehe Abb. 22).

Im Bereich *Sport/Bewegung* (Reiten) waren es 71%, die meinten, sie hätten definitiv oder tendenziell Neues gelernt, 29% (2 Mädchen), die sich eher skeptisch äußerten. In beiden Fällen handelte es sich um Mädchen, die bereits relativ viel Erfahrung mit Reiten/Pferden hatten. Wiederum 71% gaben an, tendenziell neue

Gesamtbeurteilung des Projekts

- BSJ: "Mädchen und Pferde" -

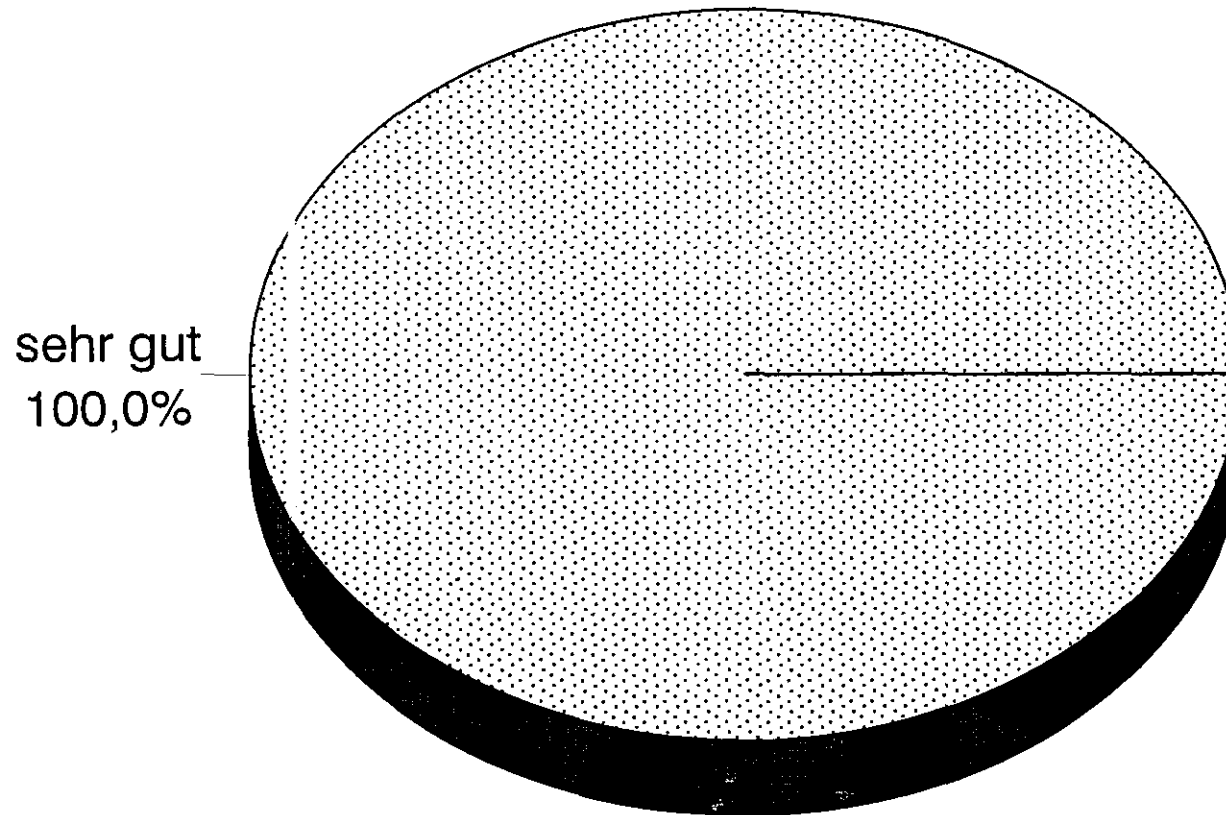


Abb. 21

Beurteilung einzelner Projektaspekte

- BSJ: "Mädchen und Pferde" -

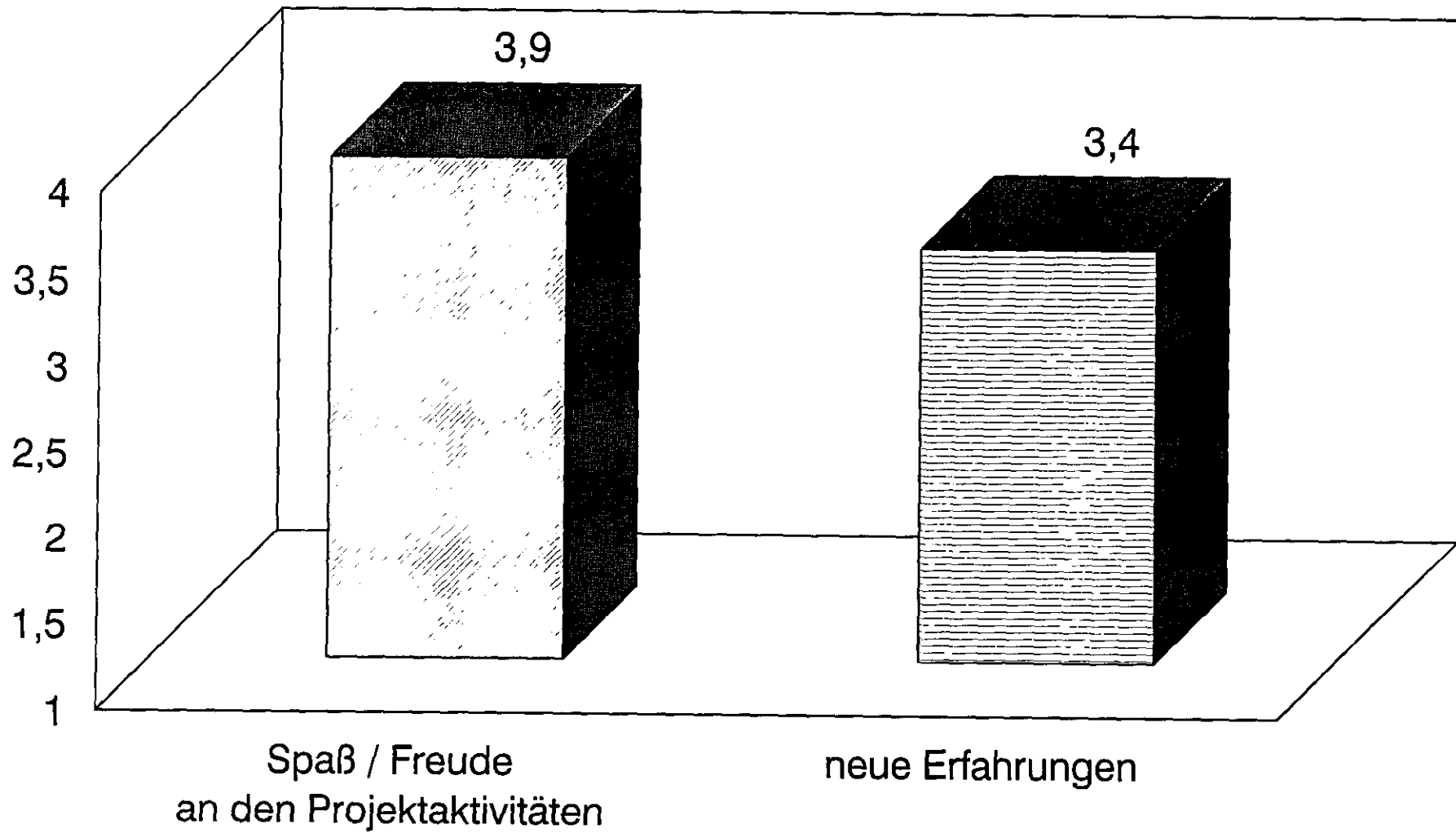


Abb. 22

Erfahrungen mit *Ernährung/Kochen* gemacht zu haben, 29% fanden dies eher unzutreffend. Den größten "Neuigkeitswert" hatten hier offensichtlich die *Entspannungsübungen*. 100% der Mädchen meinten, definitiv oder tendenziell neue Erfahrungen gemacht zu haben.

Nach Urteilen über das *Essen/die Kochaktionen* wurde ebenfalls nur mündlich, in Interviews gefragt. Alle Befragten sagten, es habe viel Spaß gemacht, und das Essen habe gut geschmeckt. Einige betonten, sie wollten die Rezepte auch zu Hause nachkochen bzw. hätten dies schon getan, und auch die Umstände des Essens (Picknick auf dem Boden) wurden positiv erwähnt.

Ein Vergleich zwischen den Einschätzungen für den Bewertungsaspekt 'Spaß' und die 'neu gemachten Erfahrungen' zeigte einen Unterschied zugunsten des Spaßerlebens ($t = 3.4; p < .05$).

3.1.7 Gesundheitszustand/Wohlbefinden der Jugendlichen

14% gaben einen sehr guten, 43% einen guten **Gesundheitszustand** an. Die verbleibenden 43% meinten, ihr Gesundheitszustand sei mittelmäßig.

Über den Grad an **Wohlbefinden** während der Reise sagten 100%, also alle Mädchen, dieser sei sehr hoch gewesen, sie hätten sich definitiv sehr wohl gefühlt.

3.1.8 Kontrollüberzeugungen bezüglich Gesundheit und Einstellungen gegenüber Bewegung/Entspannung/gesunder Ernährung

Zu ihren **Möglichkeiten**, die eigene Gesundheit zu beeinflussen befragt, meinten 43% sie könnten sehr viel selbst für ihre Gesundheit tun, weitere 14%, sie könnten eher viel bzw. einiges tun. 43% gaben an, sie könnten immerhin einiges tun, um ihre Gesundheit selbst zu kontrollieren.

Einstellungen bezüglich gesundheitsrelevanten Verhaltens

- BSJ: "Mädchen und Pferde" -

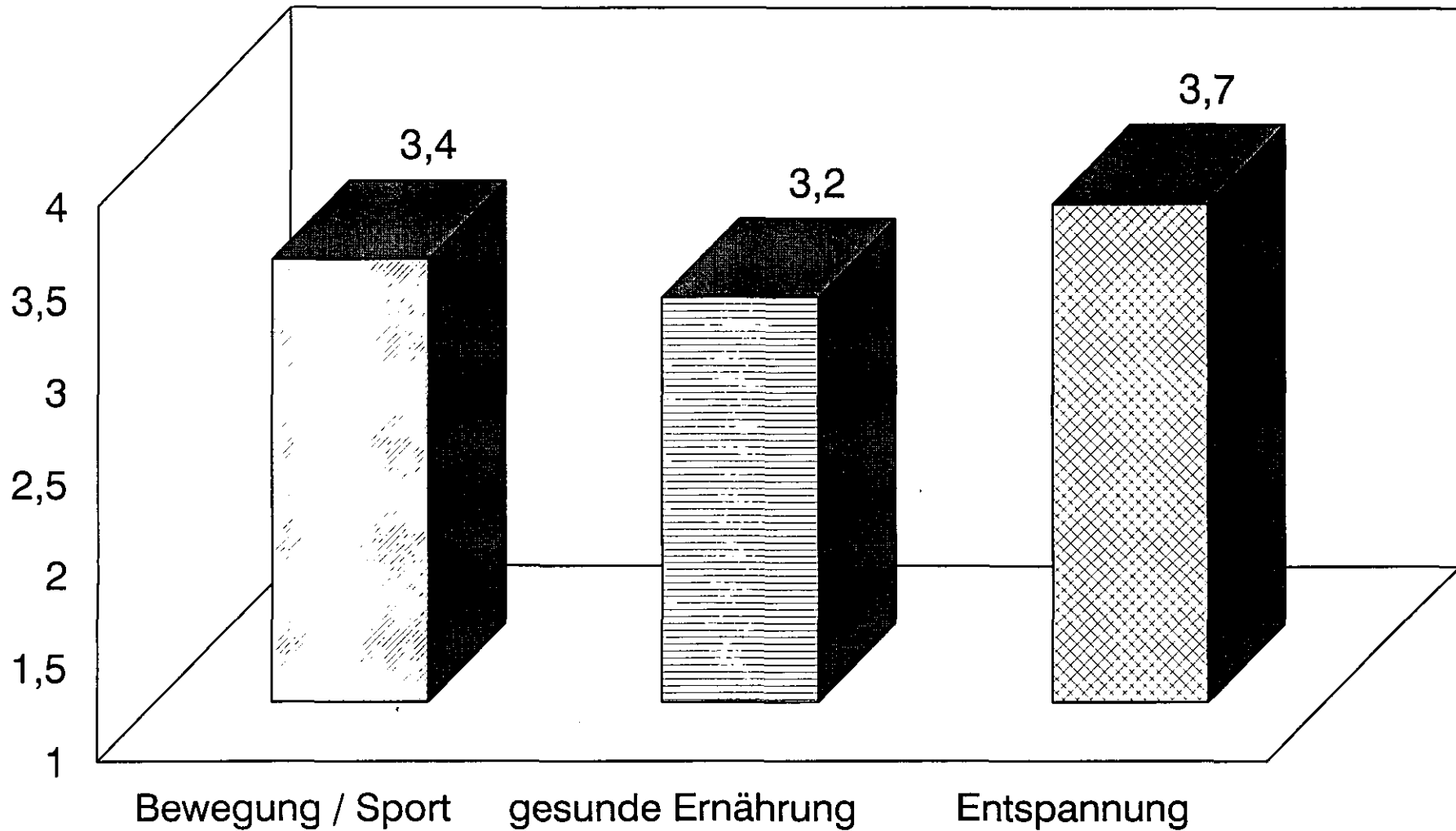


Abb. 23

Verstärkte Intentionen bezüglich gesundheitsrelevanten Verhaltens

- BSJ: "Mädchen und Pferde" -

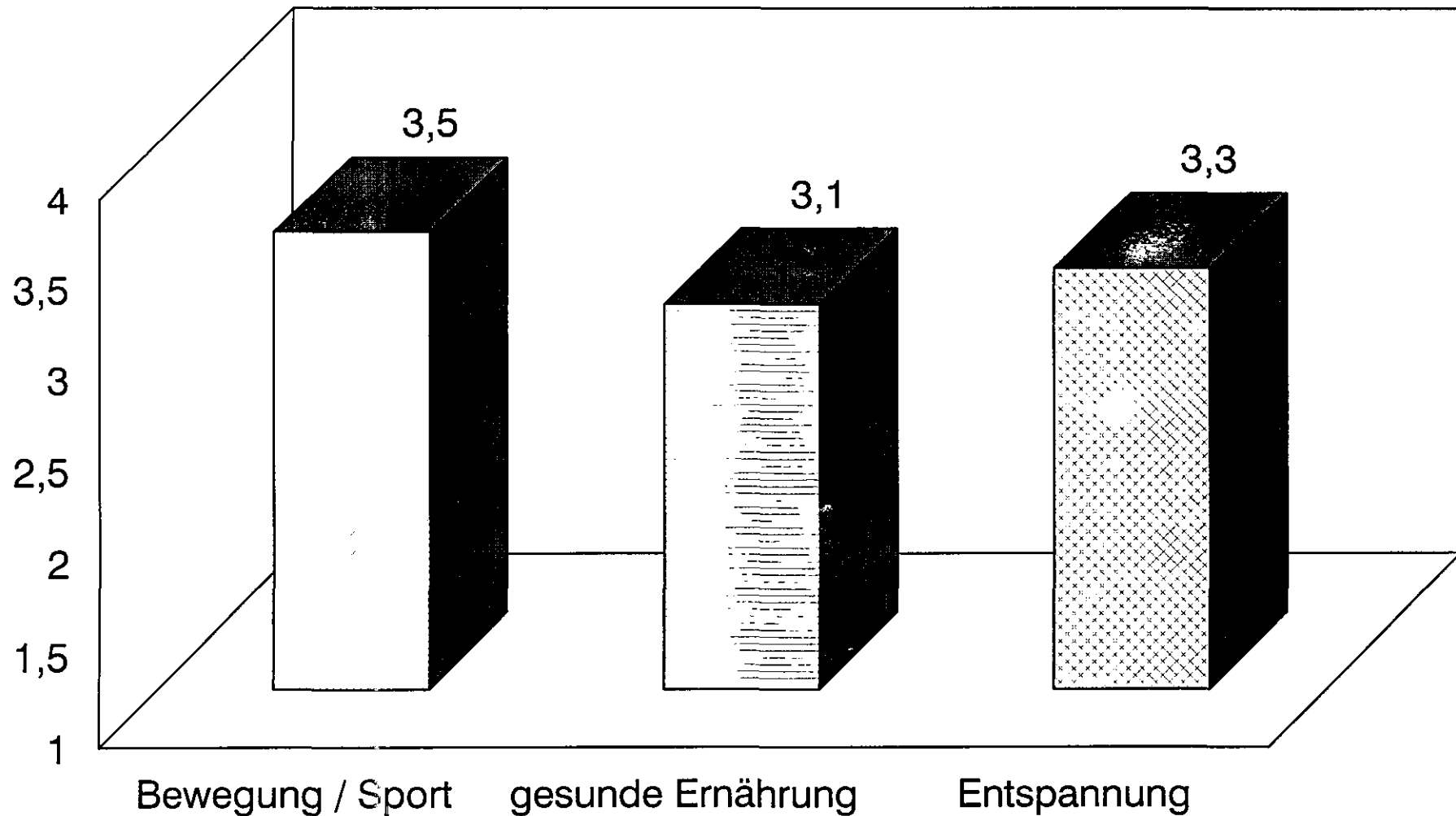


Abb. 24

3.1.10.1 Zusammenhänge zwischen dem Gesamturteil und einzelnen Urteilsdimensionen/Urteil über Spaß/Freude und neuen Erfahrungen

In diesem Bereich konnten keine Korrelationen berechnet werden, da im Gesamturteil über das Projekt keine Varianz bestand, d.h. alle Mädchen das Projekt sehr gut fanden.

3.1.10.2 Zusammenhänge zwischen Spaß im Projekt und Einstellungen/Intentionen/ Verhalten

Es gab keine Zusammenhänge zwischen Spaßerleben und Einstellungen oder Verhalten, d.h. wieviel Spaß man im Projekt gehabt hatte, hing nicht von den Einstellungen zu gesunder Ernährung, Entspannung und Bewegung/Sport ab, ebenso wenig wie vom bisherigen Verhalten in diesen Bereichen, also davon wie oft man Sport trieb, wie gesund man sich ernährte oder wie oft man Entspannungsversuche machte. Korrelationen zeigten sich jedoch im Intentionsbereich. Wer mehr Spaß erlebt hatte, war auch eher willens, zukünftig mehr auf gesunde ($r = .91$; $p < .01$) und gute Ernährung ($r = .88$; $p < .05$) zu achten und wollte demnächst stärker darauf achten, sich viel zu bewegen ($r = .88$; $p < .05$).

3.1.10.3 Zusammenhänge zwischen neuen Erfahrungen und Einstellungen/Intentionen/ Verhalten

Während es keine Zusammenhänge zwischen dem Ausmaß an neuen Erfahrungen und Einstellungen zu gesunden Verhaltensweisen sowie Veränderungsintentionen gab, zeigte sich eine signifikante Beziehung zwischen dem Grad an neu Gelerntem und dem Ausmaß, in dem normalerweise gesunde Nahrungsmittel konsumiert wurden ($r = .87$; $p < .05$). Mädchen, die bereits ein besonders gutes (gesundes) Ernährungsverhalten aufwiesen, gaben eher an, besonders viel im Projekt gelernt zu haben. Analysen der Einzelitems zeigten, daß diese Mädchen - erwartungsgemäß - besonders im Bereich Kochen/gesunde Ernährung Lerneffekte angaben.

3.1.11 Zusätzliche Kommentare und Interviewaussagen der Jugendlichen

Auf die Frage, was ihnen am besten am Projekt gefallen habe, meinten 71%, es gäbe nichts, was ihnen "am besten" gefallen habe, weil alles "toll" gewesen sei. 29% (2 Mädchen) sagten, das Reiten sei am schönsten gewesen.

Negative Aspekte gab es offensichtlich für keine der Befragten. 71% gaben an, es gäbe nichts, was ihnen nicht gefallen habe, 29% meinten, das einzige was schlecht gewesen wäre, wäre die Kürze des Projekts bzw. "daß es jetzt zuende ist".

Die mündliche Befragung erbrachte von allen Mädchen noch einmal positive Kommentare zum Reiten ("ein tolles Gefühl") und zum Spielen mit den Pferden, wobei besonders die 'Malaktion' hervorgehoben wurde ("das Anmalen, also wie wir die Pferde angemalt haben, das war toll").

Sehr positiv erwähnt wurde auch die Beziehung zu den Betreuerinnen ("Die sind alle total nett" - "Wir konnten über alles reden").

Auch die Kommentare zum Essen/gemeinsamen Kochen waren ausnahmslos positiv. Zum Beispiel: "Es hat halt geschmeckt und war sehr lustig". - "Das Kochen hier war schon gut" - "Das war super. Ich habe alle Rezepte zu Hause ausprobiert" - "Ja, das wir immer auf dem Boden gesessen haben beim Essen, das war toll. Das ist sonst nicht so. Ich finde das aber viel besser".

Auf die Frage, warum, ihrer Meinung nach, in dem Projekt sowohl geritten wie gekocht/gegessen als auch Entspannungsübungen gemacht wurden, sagten drei der Befragten von sich aus, diese drei Dinge gehörten zusammen und seien alle wichtig ("weil man das gut miteinander verbinden kann", "Das gehört doch zusammen. Das ist alles gesund, und deshalb ist das alles wichtig"). Ein Mädchen reagierte allerdings auch leicht perplex: "Keine Ahnung, da mußt Du Rita [die Projektleiterin] fragen".

Danach gefragt, ob sie irgendwelche der Dinge, die sie im Projekt gemacht hätten, auch weiterhin machen würden, sagten alle spontan, sie hätten vor, einiges oder alles auch weiterhin zu machen. ("Ja, alles: reiten, kochen, essen, entspannen. Und das mache ich dann auch. Das war alles total schön" - "Ja, reiten und kochen, wenn ich Zeit habe" - "Ja, das würde ich alles gleich wieder machen. Ich mache auch meine Reittherapie weiter, und im Mädchenhaus kochen wir zusammen mit den Betreuerinnen, und einmal die Woche machen wir da auch Entspannungsübungen").

3.1.12 Kommentare der Projektleiterin

Die Projektleiterin betonte vor allem die Relevanz des Mädchenspezifischen Ansatzes, der es den Teilnehmerinnen erlauben sollte, "in einem geschützten Raum neue Erfahrungen zu machen", ein eindeutiges, selbstbewußtes Auftreten zu erlernen, eigene Wünsche und Vorstellungen explizit zu machen und Konflikte nicht defensiv (gesundheitsschädlich) nach innen gewandt zu bewältigen. Ganz entscheidend in diesem Projekt sei dementsprechend die Selbstbestimmung der Jugendlichen gewesen, um einerseits deutlich zu machen, daß es wichtig ist, die eigenen Wünsche herauszufinden und zu artikulieren, aber auch um jede Art der Überforderung zu vermeiden. "Sie durften selbst entscheiden, beim Essen z.B. darüber was sie essen wollten und in welcher Form sie dies tun wollten, beim Reiten, welches Pferd sie reiten wollten, ob sie überhaupt reiten wollen, auf welche Art sie aufsteigen, ob sie ausreiten oder mit den Pferden spielen wollten etc".

Wichtig sei bei einem solchen Ansatz eine "strukturelle Erziehung durch die Situation" statt durch explizite Eingriffe von Pädagogen - und gerade dies sei durch die Konfrontation der Mädchen mit den Pferden besonders gut leistbar.

Die Zielsetzungen des Projekts umzusetzen, das heißt Anstöße zu neuen Verhaltensweisen zu geben, indem neue Erfahrungen vermittelt wurden, ist - ihrer Einschätzung nach - gut gelungen, wiewohl sie auch betonte, daß es natürlich

unmöglich sei, an fünf Projekttagen Verhaltensmuster völlig zu verändern; möglich seien in einem solchen Rahmen natürlich nur Anstöße/Ansätze.

Die Projektleiter/in wünschte sich, das Projekt als festen Bestandteil ihrer Arbeit fortführen zu können, wobei das Problem die Finanzierung sei bzw. einen festen Träger zu finden, denn gerade wenn es um sozial benachteiligte Mädchen ginge, sei eine Eigenfinanzierung durch die Teilnehmerinnen kaum leistbar.

3.1.12 Zusammenfassung

Hinsichtlich der Zielgruppenkriterien ist festzustellen, daß es sich bewußt um ein reines Mädchenprojekt handelte, eine geschlechtsmäßige Ausgewogenheit hier also absichtlich nicht angestrebt wurde. Vom Alter her war die Gruppe gemessen an den GUT DRAUF-Kriterien etwas zu jung (primär zwischen 12 und 13). Von der Herkunft umfaßte das Projekt ausschließlich Landjugendliche, wobei sowohl sozial benachteiligte wie Mittelschichtmädchen berücksichtigt wurden.

Die Durchführung des Projekts wurde von den Mädchen auf allen Dimensionen äußerst positiv beurteilt. Sowohl die Organisation des Projektablaufs wie die Betreuung, die Beziehung zu den Projektmitarbeiterinnen, die Partizipationsmöglichkeiten als auch das Gruppenklima wurden ausnahmslos gut bis sehr gut (in der Regel sehr gut) eingeschätzt. Die Beteiligungsquote an den einzelnen Angeboten war hoch, der Drop-Out niedrig.

Das Projekt berücksichtigte alle drei im GUT DRAUF-Konzept vorgesehenen Programmkomponenten, wobei besonderer Wert auf deren Verknüpfung gelegt wurde (Entspannung in der Bewegung und Entspannung bei der Ernährung).

Auch die Akzeptanz der angebotenen Programminhalte war bei den Teilnehmerinnen ausgesprochen gut. Die Gesamteinschätzung fiel uneingeschränkt positiv aus; alle Befragten hatten viel Spaß gehabt (86% sehr viel). Alle meinten, neue

Erfahrungen gemacht zu haben, wobei diese Quote im Entspannungsbereich mit 100% am höchsten lag, für die anderen beiden Bereiche 71% erreichte.

Außerdem gaben alle Mädchen an, sie hätten sich definitiv sehr wohl gefühlt während der Projektaktionen.

Auch die Werte für die Intentionen waren sehr positiv ausgeprägt. 85% hatten vor, zukünftig stärker auf ausreichend Bewegung/Sport zu achten, 86% wollten mehr auf gesunde Ernährung acht geben und 84% meinten, sie würden zukünftig stärker auf bewußte Ernährung achten.

Dieses Projekt hat mit Ausnahme des Alterskriteriums alle Zielsetzungen des GUT DRAUF-Konzepts vollständig erfüllt; auffällig war hier vor allem die relative Gleichgewichtung der einzelnen Bereiche sowie deren gut gelungene Verknüpfung miteinander.

4. Projektbereich: Schulen

4.1 Projekt: Vorbereitete Umgebung (Kaiserslautern: Bertha von Suttner-Gesamtschule)

4.1.1 Projektprogramm

Die Bertha von Suttner-Integrierte Gesamtschule ist eine sechszügige Ganztageschule mit circa 2200 Schüler/innen und 100 Lehrer/innen in Kaiserslautern. Durch ihren Ganztagescharakter sieht sich die Schule vor die Aufgabe gestellt, vor allem für den Zeitraum der Mittagspause ein Angebot an Freizeitaktivitäten für die Schüler/innen zur Verfügung zu stellen. Hierzu gehören neben einer Bibliothek und einem umfangreichen Angebot an Arbeitsgemeinschaften u.a. die Möglichkeit, Sporthallen und Freisportgelände selbständig zu nutzen samt einer Geräteausleihe, ein Tischtennisraum, ein Spielplatz mit Großgeräten sowie ein im Aufbau befindlicher Kraftraum und eine von Schüler/innen geführte Cafeteria mit einem Angebot an gesunden Snacks. Zusätzlich zu diesem bestehenden Angebot sollten weitere Optionen zur "gesunden" Freizeitgestaltung geschaffen werden. Hierzu gehörte zum einen der Plan, eine Bewegungspause im Freien durch eine adäquate Pausenhofgestaltung zu ermöglichen. Aufgrund gleichzeitiger städtischer Umbaumaßnahmen an der Schule mußte dieser Teil des Projekts jedoch verschoben werden. Als zweites "Erweiterungselement" für die Pausengestaltung sollte ein Ort "kreativer Ruhe" für Entspannungsübungen eingerichtet werden. Die Schule, die seit 1993 Modellschule des NETZWERKS GESUNDHEITSFÖRDERNDE SCHULEN ist, beantragte mit dieser Projektidee die Teilnahme am GUT DRAUF-Projekt.

Im Rahmen einer viertägigen Projektwoche vor den Sommerferien 1995 wurde ein Schulraum zum Ruheraum umgestaltet: Eine Wand wurde bemalt, die drei weiteren Wände mit selbst gebatiktem Stoff behangen, die Fenster und Lüftungsöffnungen mit Seidenvorhängen ausgestattet und die Decke mit weißen Schleiern verkleidet.

Genutzt werden soll der Raum vor allem von ganzen Klassen/Kursen mit ihren Lehrer/innen sowie spezifischen Arbeitsgemeinschaften zum Thema "Entspan-

nung". Darüber hinaus betreuen Schüler/innen der Mittel- und Oberstufe in der Mittagspause wechselnde Gruppen und bieten Traumreisen, Entspannung mit Musik und Stretchingübungen an. Die offizielle Eröffnung des Raums fand im November 1995 statt. Das Projekt soll damit noch nicht abgeschlossen sein. Die Schule plant z.B., eine Sammlung/Dokumentation aller Übungen/Spiele etc. anzulegen.

4.1.2 Teilnehmer und Teilnehmerinnen

An der schriftlichen Befragung zum Ende des Projekts beteiligten sich 58 Jugendliche aus drei verschiedenen Klassen (Stufen: 7/9/12) sowie einer Kreativ-AG (Stufe 5). Das Alter der Befragten lag zwischen 10 und 19 Jahren. Das mittlere Alter betrug 13.8 (SD = 2.3). 54% der befragten Jugendlichen waren weiblich, 46% männlich. Nach Aussagen der Lehrer/innen kamen die Schüler/innen der Schule aus allen sozialen Schichten. Die befragten Jugendlichen waren von den für das Projekt zuständigen Lehrer/innen primär danach ausgesucht worden, daß sie bereits erste Erfahrungen mit der Nutzung des Raumes haben sollten. Zusätzlich zur schriftlichen Befragung wurden acht Schüler/innen (jeweils 2 aus den oben genannten Klassen) mündlich interviewt. Außerdem wurden mit drei beteiligten Lehrer/innen (inklusive der Projektkoordinatorin) Interviews geführt.

4.1.3 Urteile der Jugendlichen über das Projekt

Angaben zu Mittelwerten und Standardabweichungen für die einzelnen Beurteilungsdimensionen finden sich im Anhang, in den Tabellen 24-29.

4.1.3.1 Gesamturteil über das Projekt

Nach einer Gesamteinschätzung des *Projekts: Entspannungsraum* befragt, meinten 62% ihnen gefalle das Projekt insgesamt sehr gut. Weitere 16% urteilten mit gut. 18% fanden es mittelmäßig, und nur jeweils 2% meinten, es sei eher nicht so gut oder gar nicht gut (siehe Abb. 25). Die konkrete Nachfrage, **ob sich die Einrichtung des Raums gelohnt habe**, wurde von 53% mit vollständiger, weiteren 19% mit überwiegender Zustimmung beantwortet.

Die Antwort auf die Frage, **inwieweit sich ihre Erwartungen an einen solchen Raum erfüllt hätten**, fiel ebenfalls überwiegend positiv aus. 30% sagten, ihre Erwartungen seien voll, 35% diese seien weitgehend erfüllt worden. 32% antworteten mit "teils/teils", und nur jeweils 2% gaben an, ihre Erwartungen seien "eher nicht" oder "gar nicht" erfüllt worden.

4.1.3.2 Beurteilung der Organisation, der Betreuung und der Mitbestimmungsmöglichkeiten

Der formale Projektablauf, das heißt die **Qualität der Organisation des Projekts**, wurde von 17% der Befragten sehr positiv gesehen, von 58% für überwiegend gut gehalten und von 23% eher skeptisch bzw. von 2% sehr skeptisch beurteilt. 39% bzw. 41% der Befragten fühlten sich "sehr gut" bzw. "gut" **betreut**. 2% fanden die Anleitungen und Betreuung "eher nicht so gut."

Die **Mitbestimmungsmöglichkeiten** wurden von 22% sehr positiv, 53% weitgehend positiv beurteilt. 21% sagten dagegen, sie hätten eher wenig Mitbestimmungsmöglichkeiten gehabt, und 4% sahen kaum Mitbestimmungsmöglichkeiten gegeben.

Eine weitere Frage bezog sich auf die **wahrgenommene Akzeptanz durch andere (bisher nicht beteiligte) Schüler/innen**. 22% gaben an, die Reaktionen seien "sehr positiv" gewesen, 37% fanden sie "positiv". 31% hatten eher "gemischte"

Gesamtbeurteilung des Projekts

- TMA - Vorbereitete Umgebung / Kaiserslautern -

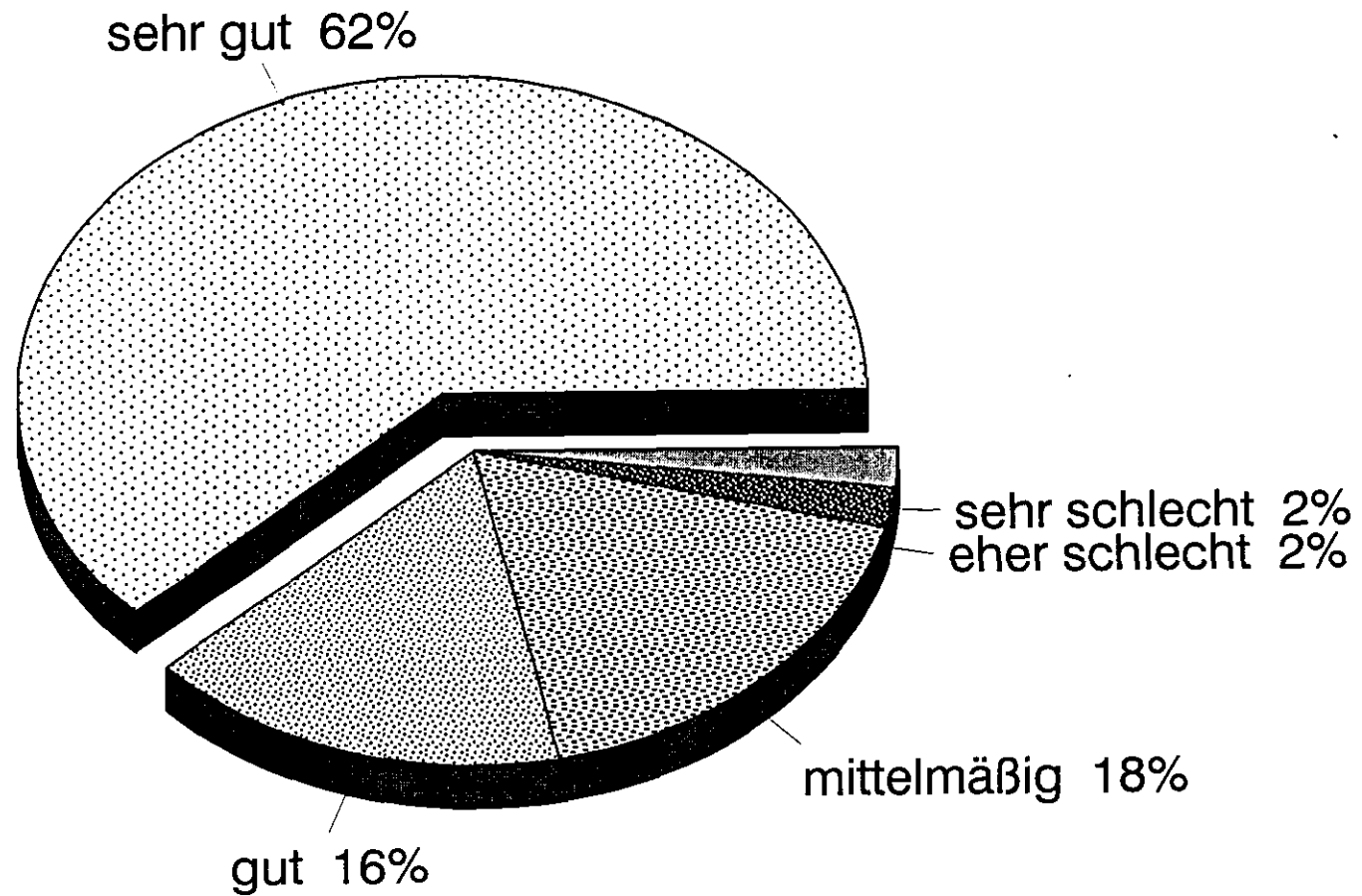


Abb. 25

Reaktionen wahrgenommen, und 6% bzw. 4% meinten, man habe "eher negativ" bzw. "sehr negativ" reagiert.

4.1.3.3 Urteile zum Entspannungsraum

Die Frage nach dem **Nutzungsgrad** erbrachte sehr heterogene Antwortmuster, wobei hier zu berücksichtigen ist, daß es sich bei den Befragten a priori nur um solche Schüler/innen handelte, die den Raum bereits (also wenigstens einmal) genutzt hatten. Die Daten spiegeln also nicht den Nutzungsgrad für die Schule insgesamt wider, sondern dürften im Vergleich deutlich höher liegen. [Eine spontane Diskussion zu diesem Punkt unter den befragten Schüler/innen der Stufe 12 ergab z.B. die Einschätzung, der Raum würde bisher [im Januar 1996] vornehmlich von den drei im wesentlichen am Projekt beteiligten Lehrer/innen und ihren Klassen benutzt].

4% der Befragten gaben an, den Raum bisher nur einmal genutzt zu haben. 20% meinten, sie seien zwei-dreimal zum Entspannen in dem Raum gewesen. 27% nannten eine Frequenz zwischen vier- und fünfmal. Zwischen sechs- und neunmal lag die Häufigkeit bei weiteren 16% der Schüler/innen. 33% schließlich gaben an, den Raum bereits über zehnmal zum Entspannen/Ausruhen genutzt zu haben.

Danach gefragt, **wie geeignet der Raum ihrer Meinung zur Entspannung sei**, gab die große Mehrheit ein sehr positives Votum ab. 73% fanden den Raum sehr geeignet, weitere 20% bezeichneten ihn als geeignet. Lediglich 7% meinten der Raum sei für Entspannungszwecke eher nicht so geeignet.

Auf die Frage, **wie gut ihnen ihre Schule vor der Aktion gefallen habe**, antworteten 35% der Schüler/innen mit "sehr gut" und 37% mit "gut". 24% gaben "mittelmäßig" an, und nur jeweils 2% meinten "eher schlecht" und "sehr schlecht". Die nächste Frage, **wie gut ihnen ihre Schule nun, nach der Aktion gefalle** (also mit dem neuen Raum) beantworteten deutlich mehr Schüler/innen im positiven Bereich. 57% sagten, ihre Schule gefalle ihnen jetzt sehr gut, 24% fanden sie gut, 17%

mittelmäßig und 2% eher schlecht. Der Unterschied zwischen diesen beiden Bewertungen war signifikant, d.h. die Schule wurde (in der Retrospektive) nach der Einrichtung des Raums besser bewertet als vorher (siehe Abb. 26).

14% gaben an, jetzt, wo es den Raum gibt, definitiv lieber zur **Schule zu gehen** als vorher, 26% meinten, dies träfe auf sie zumindest tendenziell zu. 28% meinten, dies sei in ihrem Fall eher nicht zutreffend, und 32% sagten, sie gingen nicht lieber zur Schule als zu den Zeiten, in denen es den Raum noch nicht gegeben habe.

4.1.3.4 Beurteilung der Aktivitäten im Projekt

Speziell danach befragt, wieviel **Spaß/Freude** ihnen der Raum bzw. die Aktivitäten dort bisher gemacht habe, antworteten 38%, daß sie sehr viel Spaß gehabt hätten. Weitere 40% gaben an, überwiegend Spaß gehabt zu haben. 22% waren dagegen eher kritisch und meinten, ihnen hätten die *Übungen weniger Spaß bereitet* (siehe Abb. 27).

Eine weitere Frage bezog sich darauf, ob **neue Erfahrungen** gemacht worden seien und ob man etwas gelernt habe, was man vorher noch nicht gewußt habe. Hierauf antworteten insgesamt 11% mit völliger Zustimmung. 58% bejahten die Frage zwar nicht völlig, meinten aber doch, es sei tendenziell der Fall, daß sie Neues gelernt hätten. 18% sagten dagegen, dies sei eher nicht so gewesen, und 13% lehnten für sich völlig ab, neue Erfahrungen gemacht zu haben (siehe Abb. 27).

Diese generelle Frage wurde noch einmal bereichsspezifisch aufgesplittet. So wurde speziell danach gefragt, ob neue Erfahrungen mit *Umweltgestaltung* gemacht worden seien. Hier antworteten 12%, sie hätten hierüber definitiv Neues gelernt. 50% hielten dies für tendenziell zutreffend. 26% sagten, dies sei eher nicht so, und 12% gaben an, gar nichts Neues gelernt zu haben.

Einstellungen zur Schule

- TMA: "Vorbereitete Umgebung" / Kaiserslautern -

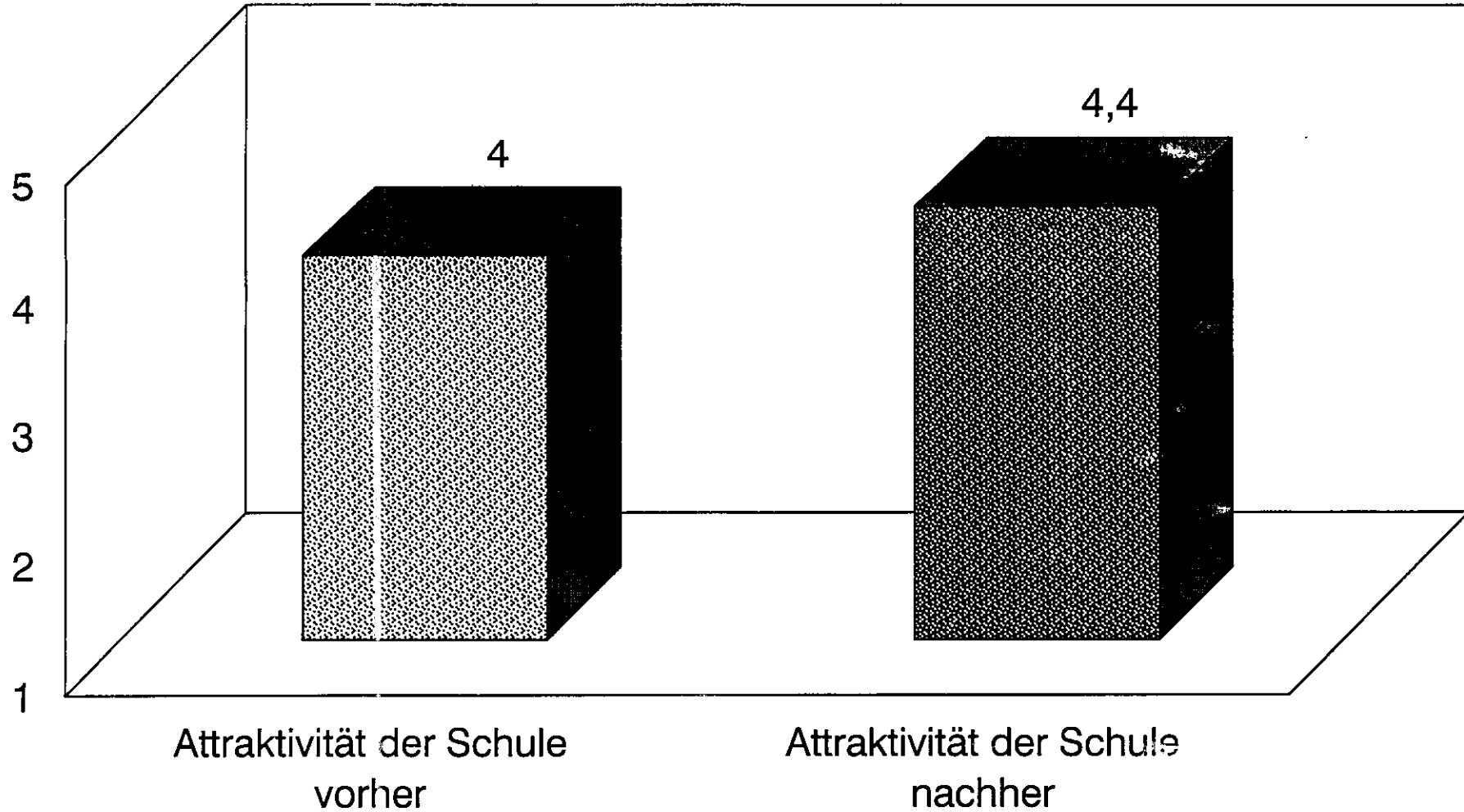


Abb. 26

Beurteilung einzelner Projektaspekte

- TMA: Vorbereitete Umgebung / Kaiserslautern -

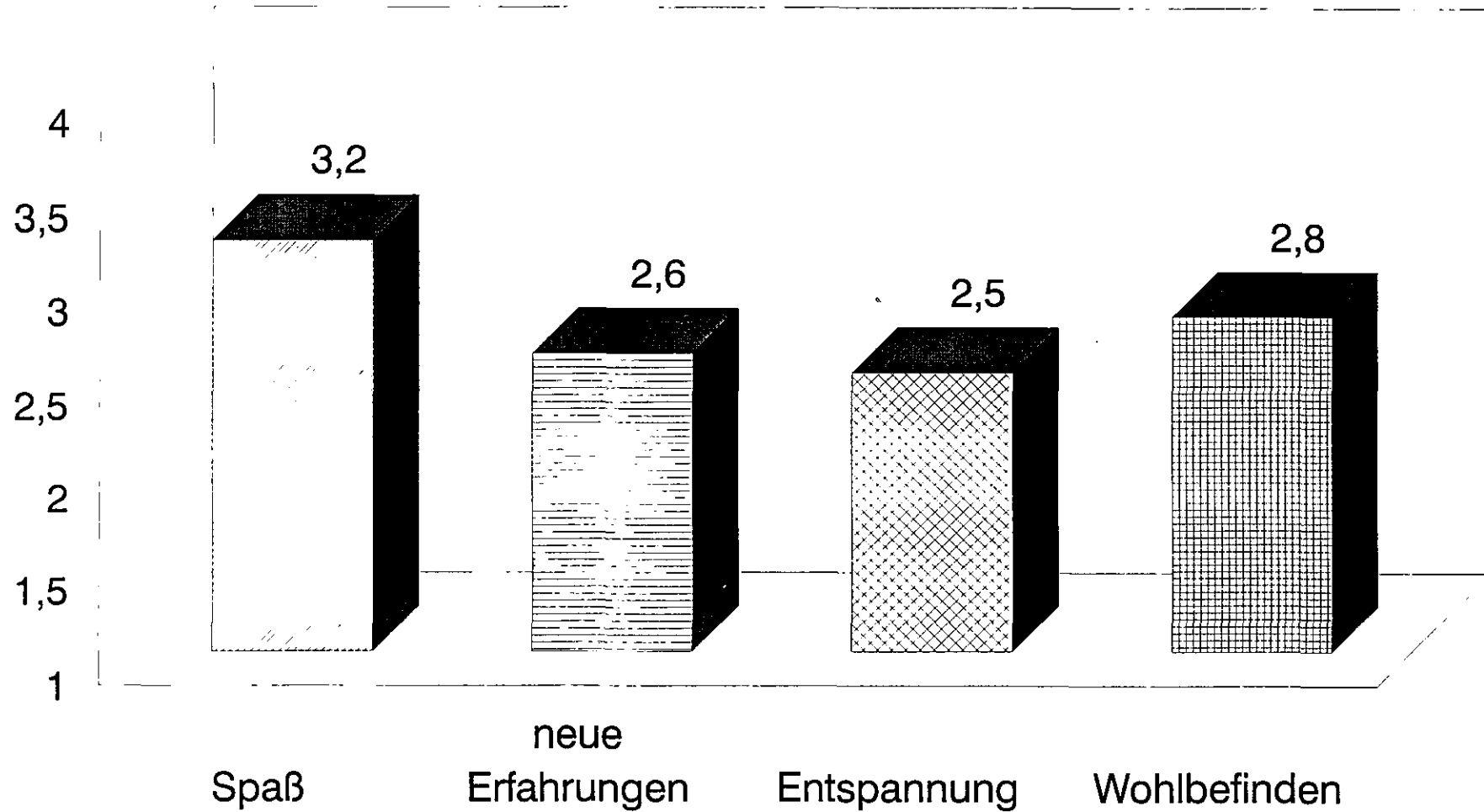


Abb. 27

Im Bereich *Entspannung* waren es 19%, die sicher waren, viel Neues gelernt zu haben, weitere 38% meinten tendenziell, Neues erfahren zu haben. 34% sagten dagegen, dies sei eher nicht und 9% dies sei gar nicht der Fall gewesen (siehe Abb. 27).

Weiter danach befragt, ob sie glaubten, jetzt besser mit *Streß/Belastung* umgehen zu können, meinten 24% dies sei bestimmt und 32% dies sei eher der Fall. 22% glaubten dies eher nicht, und weitere 22% waren sich sicher, daß ihr Umgang mit Streß sich nicht verändert habe.

Auf die Frage, ob sie gelernt hätten, wie sie mehr für ihr *Wohlbefinden* tun könnten, meinten 23% dies sei bestimmt und weitere 43% dies sei eher der Fall. 23% bzw. 11% lehnten dies für sich eher bzw. vollständig ab (siehe Abb. 27).

Ein Vergleich der Beurteilungsdimensionen 'Spaß' und 'neue Erfahrungen' zeigte einen signifikanten Unterschied ($t = 4.7$; $p < .001$) zugunsten des Spaßerlebens.

4.1.4 Physisches und psychisches Wohlbefinden der Jugendlichen

28% meinten einen sehr guten und 38% einen guten **Gesundheitszustand** zu haben. 19% beurteilten ihren gesundheitlichen Zustand als mittelmäßig, und 10% bzw. 5% gaben an, ihnen gehe es eher nicht so gut bzw. gar nicht gut.

Nach dem eigenen **Wohlbefinden im Projekt** befragt, antworteten 63%, sie hatten sich sehr wohl gefühlt, bei weiteren 25% war dies zumindest tendenziell der Fall. 10% gaben dagegen an, sie hätten sich eher nicht so wohl gefühlt, und nur 2% meinten, sie hätten sich gar nicht wohl gefühlt.

4.1.5 **Gesundheitliche Kontrollüberzeugungen und Einstellungen zu gesundheitsrelevantem Verhalten**

Die befragten Jugendlichen zeigten insgesamt eher internale **gesundheitliche Kontrollüberzeugungen**. 29% meinten, sie könnten sehr viel selbst für ihre Gesundheit tun, 39% gaben an viel bzw. 30% eher viel tun zu können. Nur 2% waren der Auffassung, die eigene Gesundheit eher wenig beeinflussen zu können.

Die Einstellungen zu *Entspannung* fielen sehr günstig aus. 44% äußerten sich sehr, 46% zumindest eher positiv. Nur 8% bzw. 2% hatten ein eher bzw. völlig negatives Verhältnis zu Entspannung (siehe Abb. 28).

Zum Vergleich wurden auch Einstellungen zu anderen gesundheitsrelevanten Verhaltenweisen erhoben. Zum Thema *Bewegung/Sport* hatten 58% eine sehr und 32% eine eher positive Haltung. Wie bei der Entspannung waren nur 8% eher und 2% ganz negativ eingestellt. Diese Werte unterschieden sich nicht signifikant von denen für Entspannung (siehe Abb. 28).

Unterschiede gab es jedoch hinsichtlich der Einstellungen zu *gesunder Ernährung*. Hier äußerten sich nur 11% uneingeschränkt und 49% tendenziell positiv, während 33% eher und 7% ganz negativ eingestellt waren. Diese Werte unterschieden sich sowohl von denen für Bewegung ($t = 5.4$; $p < .001$) wie für Entspannung ($t = 4.4$; $p < .001$).

4.1.6 **Intentionen und Verhalten hinsichtlich Entspannung**

Die Frage nach dem **Verhalten** in diesem Bereich, also danach, wie oft sie absichtlich etwas unternähmen, um sich zu entspannen, beantworteten 7% mit "mehrmals täglich", 9% mit "täglich", 16% mit "mehrmals die Woche" sowie 27% mit "einmal die Woche". 18% gaben an, nie absichtlich etwas zu tun, um sich zu entspannen.

Einstellungen zu gesundheitsrelevantem Verhalten

- TMA: "Vorbereitete Umgebung" / Kaiserslautern -

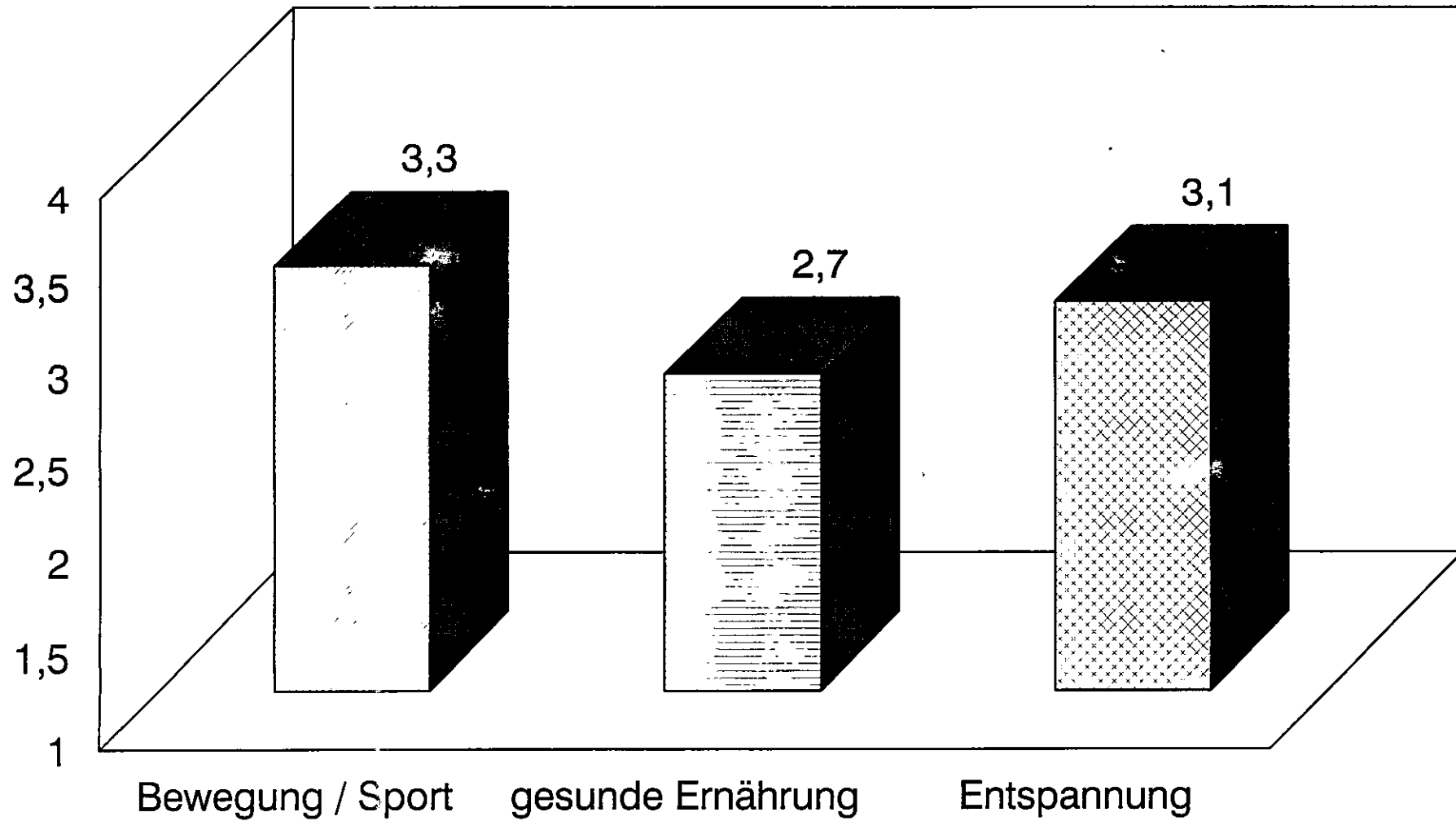


Abb. 28

Nach ihren **Absichten** befragt, in nächster Zeit auf Entspannung achten wollten, meinten 11% sie hätten diese Absicht sehr stark, weitere 16% gaben eine starke Absicht an. 25% meinten sie hätten diese Absicht tendenziell. 24% waren unentschieden, und 14% bzw. 10% hatten - ihren eigenen Aussagen nach - eine solche Absicht eher nicht oder gar nicht.

Auch hier wurde zum Vergleich nach Absichten in anderen Bereichen gefragt. In puncto *Bewegung* äußerten 38% eine sehr starke, 16% eine starke und 15% überhaupt die Absicht, sich in der nächsten Zeit viel zu bewegen/viel Sport zu treiben. 20% waren sich unsicher, und nur 7% bzw. 4% meinten, dies hätten sie eher nicht bzw. gar nicht vor.

Was die *gesunde Ernährung* anging, gaben 10% bzw. 16% eine sehr starke bis starke Absicht an, in der nächsten Zeit hierauf zu achten. 22% hatten eine solche Absicht tendenziell. 31% waren unentschieden, und 12% bzw. 9% lehnten dies eher bis ganz ab.

Die günstigsten Werte waren also für Bewegung zu verzeichnen. Diese lagen sowohl höher als die für Entspannung ($t = 3.2$; $p < .01$) wie für gesunde Ernährung ($t = 3.5$; $p < .001$), während die Absichten für Entspannung und gesunde Ernährung nicht differierten.

4.1.7 Geschlechts- und Altersunterschiede

Geschlechtsunterschiede traten weder hinsichtlich der Urteile über das Projekt noch bei den Einstellungen oder Intentionen bzgl. Entspannung auf. Altersunterschiede gab es neben der Nutzungshäufigkeit in einigen der Urteilsdimensionen. Jüngere gaben eine höhere Nutzungsfrequenz an als ältere Schüler/innen ($r = -.63$; $p < .001$). Sie meinten eher, daß sie etwas Neues gelernt hätten ($r = -.39$; $p < .01$). Dies galt vor allem für die Bereiche "Umgang mit Streß" ($r = -.34$; $p < .05$) und für neue Erfahrungen im Bereich "Wohlbefinden" ($r = -.47$; $p < .001$). Außerdem fanden sie ihre Schule nach der Einrichtung des Raums schöner als dies ältere

Schüler/innen taten ($r = -.45$; $p < .001$), und sie gaben eher als ältere Jugendliche an, daß sie jetzt lieber zur Schule gingen ($r = -.32$; $p < .05$).

4.1.8 Zusammenhangsanalysen

4.1.8.1 Zusammenhänge zwischen dem Gesamturteil und einzelnen Urteilsdimensionen/ Einstellungen/ Verhalten/ Intentionen

Diejenigen, die eher aussagten, **das Projekt habe sich gelohnt**, sagten auch eher, sie seien zufriedener gewesen mit den Möglichkeiten, eigene Ideen und Vorstellungen einzubringen ($r = .40$; $p < .01$), fanden die Betreuung/Anleitung durch die Lehrer/innen besser ($r = .67$; $p < .001$), beurteilten den Raum als zweckmäßiger ($r = .45$; $p < .001$) und fanden ihre Schule hinterher insgesamt schöner ($r = .54$; $p < .001$). Außerdem gaben sie eher an, jetzt lieber zur Schule zu gehen als früher (vor der Existenz des Raums) ($r = .44$; $p < .01$). Sie gaben eher an, viel Spaß gehabt zu haben ($r = .71$; $p < .001$) und etwas Neues gelernt zu haben ($r = .76$; $p < .001$) - im einzelnen bezog sich dies vor allem auf neue Erfahrungen mit der Beeinflussung des eigenen Wohlbefindens ($r = .72$; $p < .001$) und dem Management von Streß und Belastung ($r = .45$; $p < .001$).

Darüber hinaus zeigte sich ein Zusammenhang auch zur Intention, sich zukünftig verstärkt um die eigene Entspannung zu kümmern ($r = .49$; $p < .01$).

Fast identisch fielen alle diese Korrelationen aus, wenn man statt der Frage, ob das Projekt sich gelohnt habe, das Gesamturteil über das Projekt (wie gut dieses gefallen hat) oder die Frage danach, wieweit die eigenen Erwartungen erfüllt worden seien, untersuchte.

4.1.8.2 Zusammenhänge zwischen dem Erleben von Spaß und Einstellungen/ Verhalten/ Intentionen

Das Ausmaß an **Spaß/Freude**, das erlebt worden war, hing ebenfalls zusammen mit der Beurteilung der Schule ($r = .39$; $p < .01$) sowie der Aussage, man gehe jetzt lieber als vorher zur Schule ($r = .46$; $p < .001$). Mehr Spaß bedeutete auch mehr gelernt zu haben ($r = .68$; $p < .001$), vor allem über Wohlbefinden ($r = .63$; $p < .001$) und über Streßmanagement ($r = .54$; $p < .001$).

Auch die Intention, sich zukünftig mehr um ausreichend Entspannung zu bemühen ging mit dem Grad an erlebtem Spaß einher ($r = .49$; $p < .001$).

4.1.8.3 Zusammenhänge zwischen neuen Erfahrungen und Einstellungen/ Verhalten/ Intentionen

Ähnlich sahen die Korrelationen für das Ausmaß an **neuen Erfahrungen** aus, wobei diese in der Regel noch etwas höher lagen als für das Spaßerleben. Diejenigen, die eher meinten, neue Erfahrungen gemacht zu haben, fanden den Raum attraktiver ($r = .34$; $p < .05$) und die Schule schöner ($r = .53$; $p < .001$) und gaben eher an, jetzt lieber als vorher zur Schule zu gehen ($r = .52$; $p < .001$). Auch zeigte sich, daß diejenigen, die ein höheres Maß an neuen Erfahrungen angaben, bereits häufiger zu Entspannungszwecken in dem Raum gewesen waren ($r = .34$; $p < .05$). Das heißt diejenigen, die den Raum bereits öfter genutzt hatten, waren - was plausibel ist - eher bereit zu sagen, daß sie Neues gelernt hätten bzw. neue Fähigkeiten z.B. in puncto Entspannung erworben hätten.

Diejenigen, die eher sagten, sie könnten jetzt besser als vorher mit Streß umgehen, hatten höhere gesundheitliche Kontrollüberzeugungen ($r = .30$; $p < .05$). Dergleichen waren es auch diejenigen mit höheren Kontrollüberzeugungen, die eher meinten, sie würden jetzt lieber zur Schule gehen ($r = .32$; $p < .05$).

Die **Intention**, zukünftig stärker auf ausreichend *Entspannung* zu achten, fiel bei den Jugendlichen höher aus, die glaubten, mehr gelernt zu haben ($r = .59$; $p < .001$), vor allem über die Steigerung von Wohlbefinden ($r = .54$; $p < .001$) und Streßmanagement ($r = .52$; $p < .001$).

4.1.9 Zusätzliche Kommentare und Anmerkungen der Jugendlichen

Danach gefragt, **was ihnen an dem Entspannungsraum besonders gut gefalle oder was ihnen bisher am meisten Spaß gemacht habe**, machten bei der schriftlichen Befragung 77% eine Angabe. Am häufigsten genannt wurde: Entspannung/Ruhe haben (23%), die Spiele (20%), wobei von den Einzelnennungen am häufigsten das "Mörderspiel" und das "Sorgenspiel" genannt wurden. Erwähnt wurden darüber hinaus vor allem Phantasiereisen und T'ai Chi (15%) und die Einrichtung/Dekoration des Raums selbst (12%). Weitere vereinzelte Nennungen sagten schlicht "alles" sei am besten gewesen, oder das beste sei gewesen, daß der Unterricht ausgefallen sei.

Von den neun mündlich interviewten Schüler/innen gaben vier an, der Entspannungseffekt selbst sei am besten gewesen, zwei nannten speziell die Phantasiereisen, einer die Spiele und zwei fanden "alles" am besten.

Auf die Frage, ob es auch etwas gegeben habe, **was gar nicht oder weniger gut gefallen habe**, hatten nur 32% in der schriftlichen Befragung eine (zustimmende) Antwort. 9% sagten, es sei während der Entspannungsübungen oft zu laut gewesen (anscheinend handelte es sich dabei primär um Lärm von außerhalb des Raums), 7% fanden den Boden zu hart, weitere 4% bemängelten den grünen Teppich. Weitere Einzelnennungen bezogen sich auf die eine geringe Größe des Raums oder darauf, daß die Nutzung nicht kontinuierlich genug sei.

In den mündlichen Interviews hatten sechs Schüler/innen gar keine Kritik, zwei bemängelten die Gymnastikbälle im Raum, einer beschwerte sich über Streit, den es in der Gruppe gegeben habe.

Eine **Begründung für ihre Meinung, die Einrichtung des Raums habe sich gelohnt**, gaben in der schriftlichen Befragung insgesamt nur 20% derjenigen, die diese Meinung vertreten hatten (80%). In allen Fällen hieß es, man fühle sich nach dem Aufenthalt im Raum besser, entspannter.

In den mündlichen Interviews wurde zusätzlich speziell nach der **ästhetischen Einschätzung des Raums** gefragt. Alle Schüler/innen gaben ein uneingeschränkt positives Urteil ab. Nachfragen danach, was daran am schönsten sei, erbrachten bei der Mehrheit der Befragten wenig Differenzierungen ("alles ist am schönsten"). Drei Schüler/innen sagten, was ihnen am besten gefalle, sei daß der Raum so anders sei als alle anderen Räume an der Schule ("gemütlicher", "verträumter"). Kein Schüler/keine Schülerin nannte negative Punkte.

Der **Ablauf der Übungen/Spiele etc.** wurde ebenfalls überwiegend positiv beurteilt. Drei der Schüler/innen berichteten, es habe Streit darüber gegeben, was gemacht werden sollte, fügten aber auch gleich hinzu, diese Auseinandersetzungen seien eigentlich immer konstruktiv geregelt worden. Die **Zusammenarbeit mit den jeweils beteiligten Lehrer/innen** wurde ausnahmslos sehr gelobt ("hat gut geklappt", "war super" etc.). Weniger positiv fielen die Aussagen zu der Frage aus, ob, und wenn ja wie **andere Lehrer/innen, die selbst an den Übungen bisher nicht beteiligt waren, reagiert hätten**. Hier antwortete nur ein Schüler, die Reaktionen seien "überwiegend gut" gewesen. Alle anderen sagten, die anderen Lehrer/innen hätten ihrer Wahrnehmung nach gar nicht reagiert, hätten nichts dazu gesagt, gar nicht gemerkt, daß es den Raum gäbe und interessierten sich wohl auch nicht dafür. Insgesamt wurde aus den Aussagen deutlich, daß die anderen, nicht am Projekt beteiligten Lehrer/innen wohl weniger explizit Desinteresse bekundet hatten, sondern daß die Schüler/innen dies aus einer für sie nicht wahrnehmbaren Reaktion auf den Raum geschlossen hatten. Eine Schülerin meinte: "So genau weiß ich das nicht, aber sie sind vermutlich nicht so begeistert, weil es etwas Neues ist. Was die Lehrer nicht kennen, dazu brauchen sie mehr Zeit. Man sollte sie vielleicht mehr ermuntern..."

Bezogen auf die **Reaktion anderer Schüler/innen** (also solcher, die noch nicht in dem Raum waren) meinte ein Teil der Befragten, viele wüßten noch gar nichts von dem Raum. Allerdings war die Mehrheit auch der Meinung, daß die meisten sicherlich positiv reagieren würden, wenn sie es ausprobieren würden.

Fragen nach der **Akzeptanz der Schule vor und nach der Einrichtung des Raums und dem eigenen Wohlbefinden in der Schule** zeigten, daß die Akzeptanz auch vor dem Projekt schon sehr hoch war. 50% der Befragten sagten aber, sie fühlten sich jetzt, wo der Raum da sei, in der Schule noch wohler als vorher. Auf die (an anderer Stelle im Interview) gestellte Frage, ob sich an der Schule insgesamt etwas verändert hätte, meinten alle, daß sich an der Schule insgesamt eher wenig geändert hätte, aber 50% meinten, ihnen selbst gehe es besser, da sie sich wohler fühlten, nicht mehr so nervös seien (vor allem vor Klassenarbeiten) und auch das Gruppenklima profitiert habe. Diejenigen, die an sich bisher keine Veränderungen festgestellt hatten, meinten mehrheitlich sie wären bisher zu selten in dem Raum gewesen, um Veränderungen feststellen zu können.

Die Hälfte der Befragten antwortete auf die Frage, ob sie von sich aus noch etwas über das Projekt sagen wollten, daß sie auf jeden Fall anderen Schulen die Einrichtung eines solchen Raums empfehlen oder wünschen würden.

4.1.10 Aussagen und Kommentare der Lehrer/innen, die das Projekt geleitet/durchgeführt haben

4.1.10.1 Zur Motivation für das Projekt

Der Zugang zum GUT DRAUF-Projekt erfolgte über das NETZWERK GESUNDHEITSFÖRDERNDE SCHULEN. Die Schule hat durch die Beteiligung an diesem Netzwerk bereits eine Tradition gesundheitsfördernder Maßnahmen etabliert, so daß der Ruheraum sich als neues Element nahtlos eingefügt habe. Umgang mit Streß/ Stressabbau, so sagte eine(r) der Lehrerinnen, sei der Schule wichtig. Der Raum, hierin waren sich alle drei Befragten einig, solle den Schüler/innen die

Möglichkeit geben, in einer atmosphärisch adäquaten Umgebung Entspannungsmöglichkeiten auszuprobieren, Erfahrungen mit Ruhe zu machen und vielleicht auch Kollegen/Kolleginnen motivieren, auf diesem Gebiet mit ihren Klassen etwas zu unternehmen.

4.1.10.2 Unterstützung des Projekts durch die Schule

Alle drei Lehrer/innen meinten einhellig, die Schulleitung habe das Projekt sehr unterstützt, die Reaktion von Kolleg/innen - so weit man darüber gesprochen habe - sei positiv gewesen, vor allem bei denjenigen, die den Raum selbst auch schon genutzt hätten. Widerstände habe es keine gegeben. Einige Kollegen hätten vielleicht auch Hemmungen, die Übungen selber durchzuführen, aber dies habe in keinem Fall zu Ablehnungen geführt, sondern die Reaktion sei eher "positiv-abwartend".

4.1.10.3 Reaktion der Eltern auf das Projekt

Insgesamt scheint es eher wenig Reaktionen von Eltern gegeben zu haben. Eine(r) der befragten Lehrer/innen meinte, er/sie habe gar keine Reaktionen erhalten, ein(e) weitere sagte, es seien sehr wenig Reaktionen gekommen, diese seien jedoch positiv gewesen. Der/die dritte Befragte gab an, daß die Eltern aus dem speziellen "Gesundheitsteam" der Schule positiv reagiert hätten. Darüber hinaus seien ihm/ihr jedoch keine Reaktionen bekannt.

4.1.10.4 Vorkenntnisse der beteiligten Lehrer/innen

Die Ausgestaltung des Raumes selbst sei - so die Lehrer/innen - unproblematisch gewesen, da der Kurs, der die Arbeiten durchführte, durch eine Kunsterzieherin angeleitet wurde. Die Entspannungsübungen selbst - so die Lehrer/innen - seien u.a. durch ein spezielles Seminar der Thomas-Morus-Akademie vorbereitet worden.

Allerdings gaben auch alle drei an, selbst aufgrund von zeitlichen Schwierigkeiten, nicht an dieser Ausbildung teilgenommen zu haben. Die schriftlichen Informationen seien jedoch von Kollegen weitergeleitet worden.

4.1.10.5 Unterstützung des Projekts durch die Thomas-Morus-Akademie

Der Kontakt zur Thomas-Morus-Akademie wurde als gut bezeichnet. Vor allem die Koordinatorin gab an, "häufig telefoniert" zu haben, während die anderen Lehrer/innen anscheinend eher "stellvertretenden" Kontakt hatten, aber auch angaben, sich immer ausreichend informiert gefühlt zu haben. Betont wurde in diesem Zusammenhang aber auch die eigene Autonomie und Bereitschaft/Fähigkeit, das Projekt eigenständig durchzuführen.

4.1.10.6 Finanzielle Ressourcen

Die durch das GUT-DRAUF-Projekt zur Verfügung gestellten finanziellen Ressourcen für die Raumausstattung wurden von allen Befragten als ausreichend bzw. gut bezeichnet. Das Projekt hatte zusätzliche Unterstützung durch die örtliche Barmer Ersatzkasse, die Iso-Matten, Gymnastik- und Igelbälle zur Verfügung gestellt hatte.

4.1.10.7 Durchführung des Projekts und Nutzung des Raums

Die Durchführung des Projekts sei insgesamt sehr gut und erwartungsgemäß verlaufen. Man habe gegenüber der ursprünglichen Planung wenig ändern müssen. Es habe sich lediglich herausgestellt, daß die Sitzbälle, die ursprünglich auch im Entspannungsraum gelagert wurden, eher hinderlich waren; deshalb würden diese jetzt außerhalb aufbewahrt.

Zur Nutzung des Raums konnte und wollte keine(r) der Befragten eine präzise Aussage machen. Da die Reservierung des Raums über eine Selbsteintragung in

einer Liste an der Tür geregelt werde, sich aber - so die Projektkoordinatorin - auch nicht jeder immer eintrage - seien solche Aussagen schwierig. Zwei der befragten Lehrer/innen meinten, der Raum würde "zumindest täglich" genutzt - sei es von ganzen Klassen, AGs oder einzelnen Schüler/innen. Der/die dritte Befragte meinte, die Nutzung "könnte besser sein", gab aber auch an, keinen vollständigen Überblick zu haben.

4.1.10.8 Akzeptanz des Projekts durch die Schüler/Innen

Hinsichtlich der Raumausgestaltung sei Akzeptanz von vorneherein kein Problem gewesen, da die betreffende Klasse bzw. der Kurs sich diese Arbeit selbst ausgesucht habe. Während der Arbeit seien die praktischen Aspekte besser angekommen als die theoretische Auseinandersetzung mit dem Thema "Gestaltung von Räumen". So habe man während der Projektwoche eine Kirche besucht, um Anregungen zu erhalten und *dieser Besuch sei auf weniger Begeisterung gestoßen als die spätere praktische Umsetzung.*

Die Akzeptanz der Übungen sei sehr gut und verbessere sich kontinuierlich. Eine(r) der Lehrer/innen meinte, es habe anfänglich leichte Widerstände bei einigen Schüler/innen gegeben, z.B. wenn es darum ging, auf dem Rücken zu liegen. Insgesamt freuten sich die Schüler/Innen aber auf die Übungen und würden diese auch aktiv einfordern. Dies gelte nicht nur für die Entspannungsübungen sondern auch für die Konzentrationsspiele. Zwei der befragten Lehrer/innen sahen hier keine Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen, älteren oder jüngeren Schüler/innen. Der/die dritte Befragte meinte jedoch, Jungen hätten generell mehr Schwierigkeiten, sich nicht zu bewegen, ganz still zu sein oder sich länger zu konzentrieren als die Mädchen. Auch jüngere Schüler/innen hätten hierbei oft mehr Probleme als ältere. Bei ihnen trete die Entspannung auch oft nicht sofort ein, sondern sei manchmal erst spät am Nachmittag spürbar.

4.1.10.9 Integration der Entspannungseinheiten in den Unterricht/Wirkung auf den Unterricht

Eine(r) der Befragten gab an, die Integration sei unproblematisch und leicht möglich, da der Unterricht eindeutig profitiere. Ähnlich sah es ein(e) andere(r) Lehrer/in, der/die sagte, er/sie habe früher schon versucht, im Unterricht in der Klasse Entspannungsübungen durchzuführen. Der Erfolg sei dort sehr unterschiedlich gewesen und habe unter anderem stark von der jeweiligen Gruppe abgehungen. Der Raum dagegen biete unter allen Umständen - auch bei schwierigeren Klassen - optimale Möglichkeiten. Der/die dritte Lehrer/in meinte dagegen, die Integration in den Unterricht sei für ihn/sie nicht so einfach und er/sie nutze den Raum seltener als vorher erwartet - was zum Teil auf Unterricht in einem weiter entfernt liegenden Gebäude, zum Teil auf geringeren Bedarf (aufgrund der unterrichteten Fächer) zurückzuführen sei.

4.1.10.10 Bisherige Wirkungen des Projekts

Eine(r) Lehrer/in konnte hierzu wenig Angaben machen. In der Klasse, die den Umbau vorgenommen habe, unterrichte er/sie nicht und die Klasse, mit der er/sie Übungen durchgeführt habe, sei eine fünfte Klasse. Da diese neu an der Schule sei, seien auch Aussagen über Veränderungen noch nicht möglich bzw. verfrüht.

Die beiden anderen Lehrer/innen gaben an, das Klassen- bzw. Unterrichtsklima sei besser geworden. So sagte eine(r) der Befragten, einige Stunden liefen ruhiger ab, der Umgangston sei insgesamt freundlicher geworden, auch die Konzentration sei zum Teil besser, es träten weniger Störungen auf. Der/die andere sah dies tendenziell auch so, meinte aber, das Unterrichtsklima sei auch vorher schon sehr gut gewesen, es habe wenig Störungen gegeben, so daß Veränderungen nur schwer quantifizierbar seien. Er/sie gab in diesem Kontext zu bedenken, daß es fraglich sei, ob man bei einer "schwierigen" Klassen die Übungen überhaupt durchführen könnte, da z.B. das gegenseitige Vertrauen fehle.

Das Wohlbefinden der Schüler/Innen, so sagten beide Lehrer/innen, habe ihrer Wahrnehmung nach bestimmt profitiert; einige Schüler/innen hätten z.B. auch erzählt, daß sie besser schlafen könnten. Auch das Lehrer-Schüler-Verhältnis sei positiv beeinflusst worden. Eine(r) der Befragten war definitiv dieser Ansicht, der/die andere meinten, von seiner/ihrer Sicht sei das sicher der Fall, aus Sicht der Schüler/innen sei dies aber schwer zu beurteilen.

Skeptisch waren die Befragten hinsichtlich einer möglichen Kompetenzerweiterung bei den Schüler/innen z.B. in Hinblick auf mehr Eigenverantwortung etc. Beide meinten, dies sei zum einen schlecht "meßbar", zum anderen sei der Einfluß solcher Übungen oder Entspannungsstunden insgesamt einfach zu gering.

Die Identifikation mit der Schule sahen beide ebenfalls eher unbeeinflusst. Dies läge allerdings daran, daß diese schon vorher sehr hoch gewesen sei, so daß hier Steigerungen schwer möglich seien.

Alle drei Befragten gaben an, daß ihnen selbst das Durchführen der Übungen sehr viel Spaß gemacht habe.

4.1.10.11 Konsequenzen aus den eigenen Erfahrungen für andere Projekte

Wichtig sei, so betonten alle Lehrer/innen, frühzeitig damit zu beginnen, das Kollegium zu überzeugen und für ein solches Projekt zu werben. Auch die Qualifikation/Weiterbildung möglichst vieler Lehrer/innen sei wichtig, um so auch Hemmungen zu nehmen, solche Übungen durchzuführen.

Alle Beteiligten betonten, wie wichtig der zweckgebundene Raum für die Durchführung von Entspannungsübungen sei - zum einen, weil sich viel mehr Möglichkeiten für Aktivitäten böten als in einem Klassenraum, weil eine andere Atmosphäre herrsche, bzw. weil ein eigenständiger Entspannungsraum - anders als der Klassenraum - keine (u.a. durch Mißerfolgserlebnisse bedingte) negativen Besetzungen mit sich bringe.

4.1.10.12 Zukunftspläne für das Projekt

Die Lehrer/innen gaben alle an, sich weiter engagieren zu wollen, sowohl durch eine höhere Frequenz der Entspannungsstunden als auch durch eine Ausweitung auf andere Klassen/AGs. Außerdem sollen weitere Lehrer/innen für diese Arbeit geworben werden.

4.1.11 Zusammenfassung

Die Zielgruppenkriterien bzw. deren Einhaltung oder Nicht-Einhaltung ist in diesem Fall relativ schwer zu bestimmen, da die Zielgruppe des Projekts im Prinzip die ganze Schule ist. Legt man erst einmal nur die Klassen zugrunde, die den neu gestalteten Raum bisher genutzt haben und die dementsprechend befragt wurden, dann lag die Gruppe von der Mehrheit ihrer Teilnehmer/innen (60%) eher unterhalb der gesetzten Altersspanne. Mädchen und Jungen waren gleichermaßen beteiligt. Von der Sozialstruktur her ist die Schülerklientel der Schule nach Auskunft der Lehrer/innen breit gestreut, das heißt sie umfaßt alle sozialen Schichten.

Die Programmimplementation scheint den Aussagen der Jugendlichen zufolge überwiegend gut verlaufen zu sein. Es war jeweils eine Mehrheit von mindestens 75%, die sich gut betreut fühlte, die Organisation des Projekts gut fand und die eigenen Mitbestimmungsmöglichkeiten positiv beurteilte. Aus den Interviews ging zudem hervor, daß die Zusammenarbeit mit den Lehrer/innen als sehr angenehm erlebt wurde.

Auch die Akzeptanzkriterien können durchgängig als erfüllt gelten. Besonders positiv fielen hierbei die Urteile aus, die sich direkt auf den Raum bezogen. Dabei wurde deutlich, daß die Befragten diesen Raum eindeutig als Bereicherung ihrer Schule erlebten. Fast alle Befragten fanden, der Raum sei (sehr gut) geeignet zur Entspannung. Außerdem ergab sich ein signifikanter Unterschied zwischen der Einschätzung der Attraktivität der Schule vor und nach Einrichtung des Raums. Nur 40% der Befragten sagten, daß sie jetzt bestimmt bzw. eher lieber zur Schule

gingen als vor der Einrichtung des Raums. Aus den Interviews wurde jedoch deutlich, daß die Mehrheit der Schüler/innen auch vorher schon recht gern zur Schule ging; in diesem Fall mag also das Ausgangsniveau zu hoch gewesen sein. Die Lehrer/innen gaben an, daß tendenziell bereits positive Veränderungen im Unterrichtsklima aufgetreten seien.

Sehr positiv fielen die Werte für den Spaß aus, den man bei den Aktivitäten gehabt hatte. 78% gaben an, Spaß gehabt zu haben. Die Anteile für "neue Erfahrungen" lagen etwas niedriger - immerhin waren es noch 69%, die angaben, solche neuen Erfahrungen gemacht zu haben, wobei jedoch nur 11% stark hiervon überzeugt waren. 56% glaubten speziell, jetzt besser mit Streß umgehen zu können, 66% waren der Auffassung, daß sie gelernt hätten, besser mit Streß umzugehen.

Nach dem eigenen Wohlbefinden bei den Projektaktivitäten gefragt, meinten 63% sie hätten sich sehr wohl und 25% sie hätten sich überwiegend wohl gefühlt. In den mündlichen Interviews gaben immerhin 50% der Befragten an, ihre generelle Befindlichkeit habe sich durch die Übungen im Entspannungsraum verbessert.

Was die Intentionen hinsichtlich einer möglichen Veränderung von Verhalten anging, so äußerten immerhin 60%, sie wollten in nächster Zeit auf ihre Entspannung achten.

Insgesamt scheinen die Akzeptanzkriterien also alle erfüllt, wobei die Akzeptanz bei jüngeren Schülern und Schülerinnen etwas besser gewesen zu sein. Ihre Urteile fielen auf etlichen Einschätzungsdimensionen günstiger aus als die der älteren.

Wenn es zum Zeitpunkt der Erhebung überhaupt ein Problem gegeben hat, dann daß der Raum bis dahin relativ wenig genutzt wurde.

4.2 Projekt: Vorbereitete Umgebung (Seeheim-Jugenheim: Schuldorf Bergstraße)

4.2.1 Projektprogramm

Das Schuldorf 'Bergstraße' ist ein Schulzentrum mit circa 1400 Schüler/innen in Seeheim-Jugenheim, in der Nähe von Darmstadt. Die Schule ist eine Modellschule des *Netzwerks Gesundheitsfördernde Schulen* und hat in diesem Kontext schon eine Reihe gesundheitsfördernder Projekte etabliert, u.a. ein gesundes Angebot zum Mittagessen, eine Aktion "gesundes Frühstück" für neue Klassen, eine orthopädische Rückenschule oder ein Suchtpräventionsprogramm.

Im Rahmen des Gesamtprogramms "Vorbereitete Umgebung - Gestaltung von Räumen" ging es in dieser Schule konkret um die Veränderung/Neugestaltung der Klassenumgebung. Durch eine Verschönerung und funktionalere Gestaltung des Klassenraums sollte ein höheres Wohlbefinden und damit auch eine bessere soziale Atmosphäre wie ein besseres Lernklima, eine veränderte Lernsituation entstehen. Eingeleitet werden sollte dieser Prozeß durch die gemeinsame Planung und Durchführung der Umgestaltungsaktion in den Klassen. Zur Verbesserung der Lernsituation und des Lernklimas sollten neben der innenarchitektonischen Neugestaltung der Klasse auch Lernmaterialien zum eigenständigen Lernen angeschafft werden.

Das Projekt wurde ursprünglich in drei Klassen durchgeführt, wobei eine Klasse die Beteiligung nach der Planungsphase abbrach. In den beiden verbleibenden Klassen wurden im Zuge mehrwöchiger Projektarbeiten die Klassenzimmer von den Schüler/innen und der jeweiligen Klassenlehrerin umgestaltet, so daß diese Klassen schließlich jeweils eine Pinnwand, verschiedene Pflanzen, eine Tee-Ecke mit Spüle, eine Sitzecke, einen abschließbaren Schrank und ein Regal besaßen, die z.T. von den Schüler/innen selbst zusammengebaut wurden.

Zu den angeschafften Unterrichtsmaterialien gehörten u.a. Cassettenrecorder mit CD-Player, Karteikarten mit Übungen zur Selbstkontrolle, Reader und Kopiervor-

lagen für verschiedene Fächer, Lexika und verschiedenes Handwerkszeug für den Kunstunterricht.

4.2.2 Teilnehmer und Teilnehmerinnen

An dem Projekt nahmen (s.o.) eine achte und eine zehnte Realschulklasse teil sowie eine siebte Gymnasialklasse, die das Projekt jedoch letztendlich abbrach. Die schriftliche Befragung der Jugendlichen erfolgte in allen drei Klassen. Insgesamt beteiligten sich 70 Jugendliche an dieser Befragung. 48% dieser Stichprobe waren weiblich. Das Alter der Befragten lag zwischen 12 und 16; der Mittelwert betrug 15,4 (SD = 1.2). Der mit 63% größte Anteil entfiel auf die Altersgruppe der 14-15-jährigen. Nach Aussagen der Projektkoordinatorin handelte es sich primär um Schüler/innen aus der gehobenen Mittelschicht. Zusätzlich zu den schriftlichen Befragungen wurden sieben Schüler/innen aus den beiden Klassen, die das Projekt zu Ende geführt hatten, mündlich interviewt. Außerdem wurden die beiden Lehrer/innen dieser Klassen mündlich interviewt. Die Lehrerin der Klasse, die das Projekt abgebrochen hatte, war bereit, den Interviewleitfaden schriftlich auszufüllen.

4.2.3 Urteile der Jugendlichen über das Projekt

Angaben zu Mittelwerten und Standardabweichungen für die einzelnen Beurteilungsdimensionen finden sich im Anhang, in den Tabellen 18-23. Bei der Interpretation zu berücksichtigen ist, daß die Werte für die beiden Klassen, die das Projekt zu Ende geführt haben, sich auf fast allen Dimensionen signifikant von denen der Klasse, die das Projekt abgebrochen hatte, unterschieden, d.h. besser ausfielen. Aus diesem Grund sind für einige wichtige Urteilsdimensionen die Werte für die Klassen, die das Projekt zu Ende geführt haben, den Durchschnittswerten für alle Klassen in eckigen Klammern hinzugefügt.

4.2.3.1 Gesamturteil über das Projekt

Nach einer **Gesamteinschätzung** des Projekts befragt, gaben 45% [53%] das Urteil "sehr gut" ab. Weitere 25% [33%] meinten, es habe ihnen gut gefallen. 22% [14%] fanden es mittelmäßig, und nur jeweils 4% meinten, es sei eher nicht so gut oder gar nicht gut gewesen (siehe Abb. 29). Die konkrete Nachfrage, **ob sich das Projekt gelohnt habe**, wurde von 53% [66%] mit vollständiger, weiteren 13% [17%] mit überwiegender Zustimmung beantwortet. 8% [11%] meinten, dies sei zum Teil ja/zum Teil nicht der Fall, 10% [6%] antworteten mit "eher nicht" und 16% mit "gar nicht".

4.2.3.2 Beurteilung der Organisation, der Betreuung und der Mitbestimmungsmöglichkeiten

Der formale Projektablauf, das heißt die **Qualität der Organisation des Projekts**, wurde von 15% der Befragten sehr positiv gesehen, von 67% für überwiegend gut gehalten und von 16% eher skeptisch bzw. von 2% sehr skeptisch beurteilt. 18% [25%] fanden die **Anleitung durch ihre Lehrerinnen** sehr gut, weitere 30% [41%] gut. 30% [35%] urteilten hier mit mittelmäßig, 6% fanden die Anleitungen eher schlecht und 15% sehr schlecht. 29% meinten, sie hätten oft oder sehr oft etwas nicht verstanden.

Die **Mitbestimmungsmöglichkeiten** wurden von 29% sehr positiv, 42% weitgehend positiv beurteilt. 24% sagten dagegen, sie hätten eher weniger Mitbestimmungsmöglichkeiten gehabt, und 5% sahen kaum Mitbestimmungsmöglichkeiten gegeben.

Eine weitere Frage bezog sich auf die **wahrgenommene Akzeptanz durch andere (bisher nicht beteiligte) Schüler/innen**. 40% gaben an, die Reaktionen seien "sehr positiv" gewesen, 48% fanden sie "positiv". 10% hatten eher "gemischte" Reaktionen wahrgenommen, und 2% meinten, man habe sehr negativ reagiert.

Gesamtbeurteilung des Projekts

- TMA: "Vorbereitete Umgebung" / Seeheim - Jugenheim

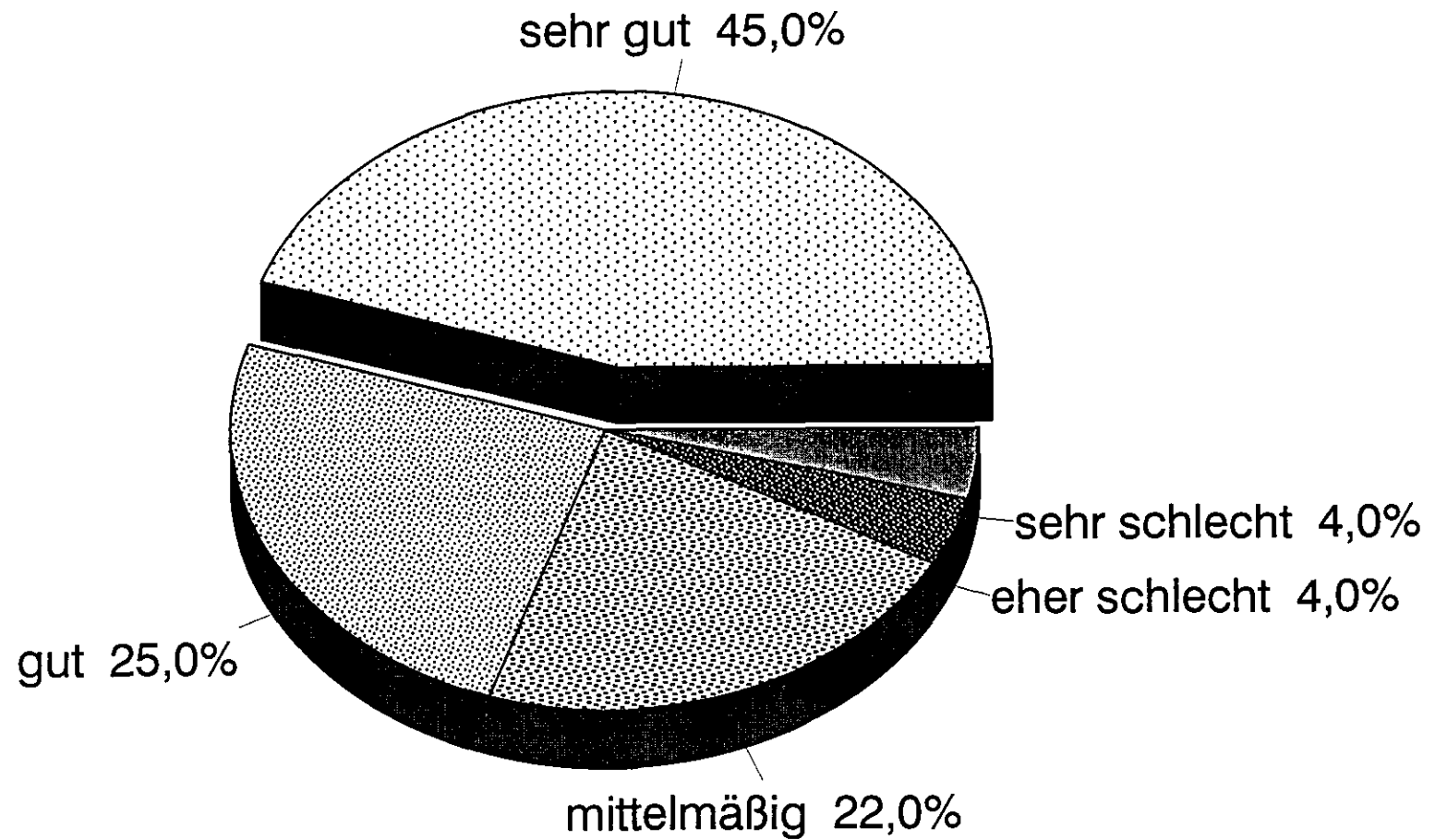


Abb. 29

4.2.3.3 Urteile zum Klassenraum

Auf die Frage, wie gut ihnen ihr Klassenzimmer vor der Gestaltungsaktion gefallen habe, antworteten 8% mit "sehr gut", 5% mit "gut", 34% fanden es mittelmäßig und jeweils 30% bzw. 23% meinten der Raum habe ihnen nicht gut oder gar nicht gut gefallen. Nach der Beendigung der Aktion fielen diese Werte deutlich anders aus: 66% gefiel der Raum nun sehr gut, 20% gut, 12% fanden ihn mittelmäßig und nur 2% nicht so gut. Der Unterschied zwischen den beiden Mittelwerten war signifikant (siehe Abb. 30).

Ähnlich fielen die Werte aus, wenn man nach dem Befinden in der neuen Klasse fragte, d.h. eine große Mehrheit war definitiv zufrieden. 51% [57%] gaben an, sich sehr wohl zu fühlen, weitere 28% [33%] fühlten sich wohl. 19% [10%] gaben eine eher mittelmäßige Befindlichkeit an, und nur 2% sagten, sie fühlten sich eher schlecht.

Gefragt, ob sich der Unterricht durch das Projekt bzw. den neu gestalteten Raum geändert habe, gaben 22% bzw. 25% an, der Unterricht habe sich sehr stark bzw. stark verändert, weitere 31% meinten, es sei immerhin zu einigen Veränderungen gekommen. Nur 12% vertraten die Auffassung, es sei eher wenig passiert, und 10% meinten, es habe sich gar nichts geändert (siehe Abb. 31).

Gefragt, ob sie in ihrer neuen Lernumgebung besser lernen könnten als im alten Klassenraum, sagten 26% [29%], sie könnten jetzt viel besser lernen als vorher, 21% [25%] sagten es sei besser geworden. 51% [44%] waren sich nicht sicher, das heißt sie meinten teilweise könnten sie besser lernen, teilweise auch nicht. Nur 2% [2%] meinten, sie könnten gar nicht besser lernen als vorher (siehe Abb. 31).

Die weiter gesteckte Frage, ob sie denn jetzt lieber zur Schule gehen würden als vor der Klassenraumgestaltung wurde von 19% [24%] mit voller Zustimmung beantwortet. 21% [24%] fanden, dies träfe eher zu. 26% [28%] sagten "eher nein", sie gingen eigentlich nicht lieber zur Schule, und 34% [24%] lehnten dies für sich völlig ab (siehe Abb. 31).

Attraktivität des Klassenraumes

- TMA: "Vorbereitete Umgebung" / Seeheim - Jugenheim

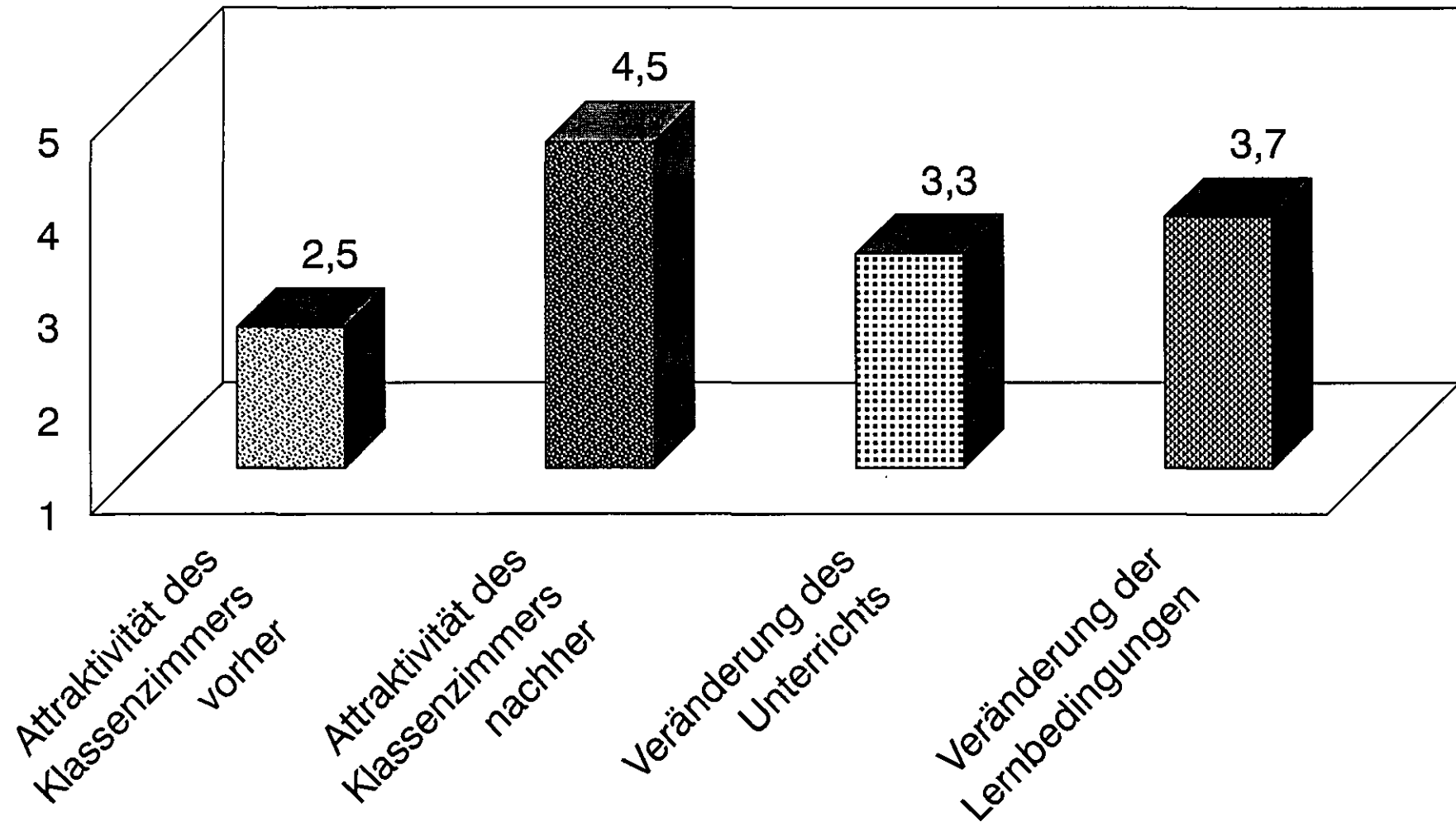


Abb. 30

Veränderung der Lernbedingungen

- TMA: "Vorbereitete Umgebung" / Seeheim - Jugenheim

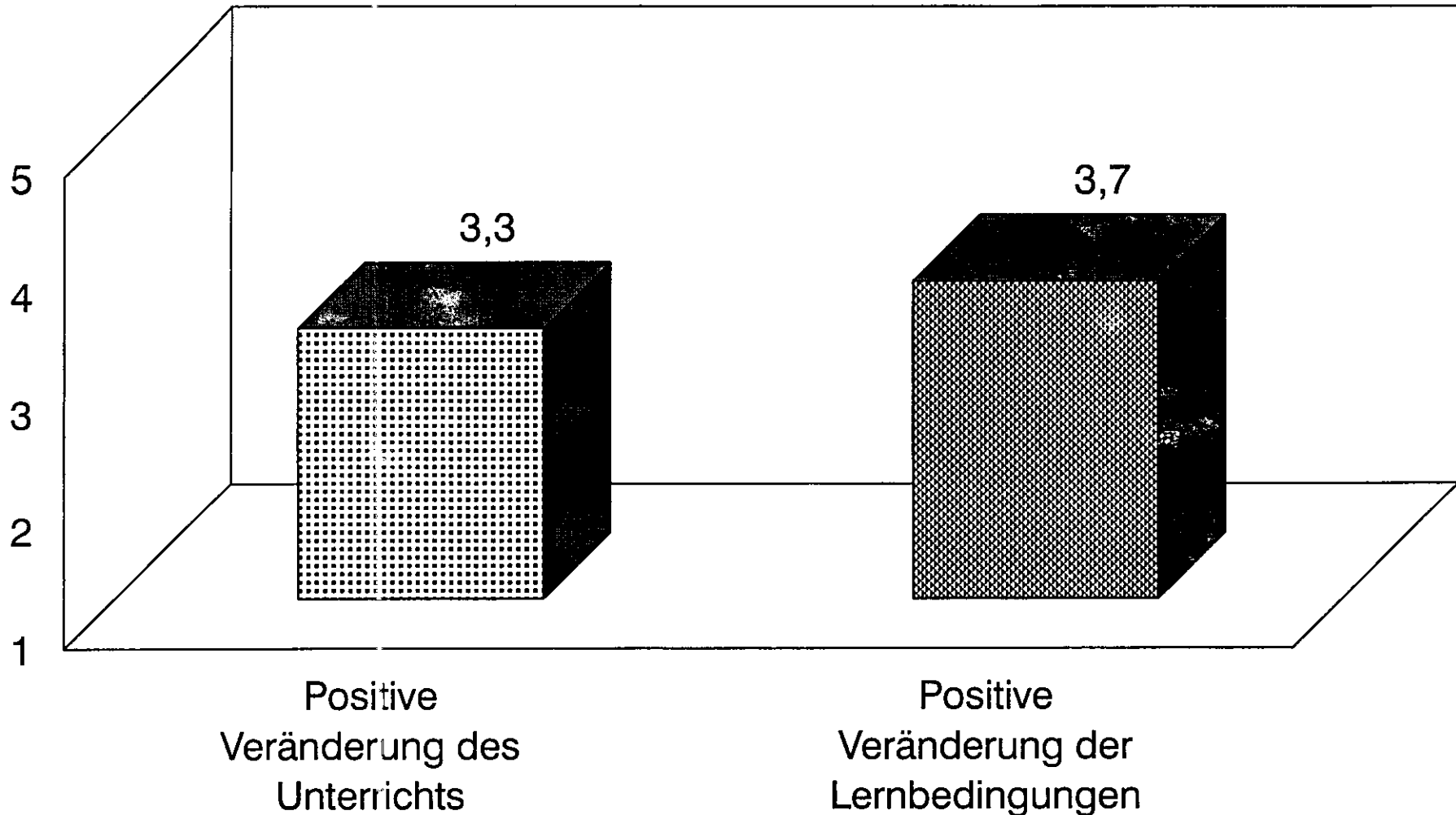


Abb. 31

4.2.3.4 Beurteilung der Aktivitäten im Projekt

Speziell danach befragt, wieviel **Spaß/Freude** ihnen die Arbeit am Projekt gemacht habe, antworteten 16% [20%], daß sie sehr viel Spaß gehabt hätten. Weitere 38% [57%] gaben an, überwiegend Spaß gehabt zu haben. 31% [23%] waren dagegen eher skeptisch und meinten, ihnen hätte das Projekt weniger Spaß bereitet, und 5% gaben an, gar keinen Spaß bei der Projektarbeit gehabt zu haben (siehe Abb. 32).

Eine weitere Frage bezog sich darauf, ob **neue Erfahrungen** gemacht worden seien und ob man etwas gelernt habe, was man vorher noch nicht gewußt habe. Insgesamt war hier eher Skepsis zu erkennen. Insgesamt antworteten nur 9% [13%] mit völliger Zustimmung. 27% [32%] bejahten die Frage zwar nicht völlig, meinten aber doch, es sei tendenziell der Fall, daß sie Neues gelernt hätten. 40% [40%] sagten dagegen, dies sei eher nicht so gewesen, und 24% [15%] sagten, sie hätten gar keine neuen Erfahrungen machen können (siehe Abb. 32).

Diese generelle Frage wurde noch einmal bereichsspezifisch aufgesplittet. So wurde speziell danach gefragt, ob neue Erfahrungen mit *Umweltgestaltung* gemacht worden seien. Auch hier überwog eine negative Tendenz. 5% gaben an, sie hätten in diesem Bereich definitiv Neues gelernt, 28% hielten dies für tendenziell zutreffend. 38% sahen dies eher nicht und 29% gar nicht so.

Zwei weitere Fragen waren im engeren Sinn für dieses Projekt nicht einschlägig, da anders als in den anderen GUT-DRAUF-Projekten kein direkter, sondern absichtlich nur ein mittelbarer Versuch gemacht wurde, Wohlbefinden oder (vor allem) Entspannungsfähigkeit zu beeinflussen. Da aber implizit eben doch Wohlbefinden gesteigert werden sollte und da außerdem von Seiten der Evaluation ein Vergleich zu den anderen Projekten ermöglicht werden sollte, wurden die Fragen hier auch gestellt.

Auf die Frage, ob sie durch das Projekt gelernt hätten, wie sie mehr für ihr *Wohlbefinden* tun könnten, meinten 9% dies sei bestimmt und weitere 19% dies sei

Gesamtbeurteilung des Projekts durch die Jugendlichen

- TMA: "Vorbereitete Umgebung" / Seeheim - Jugendheim

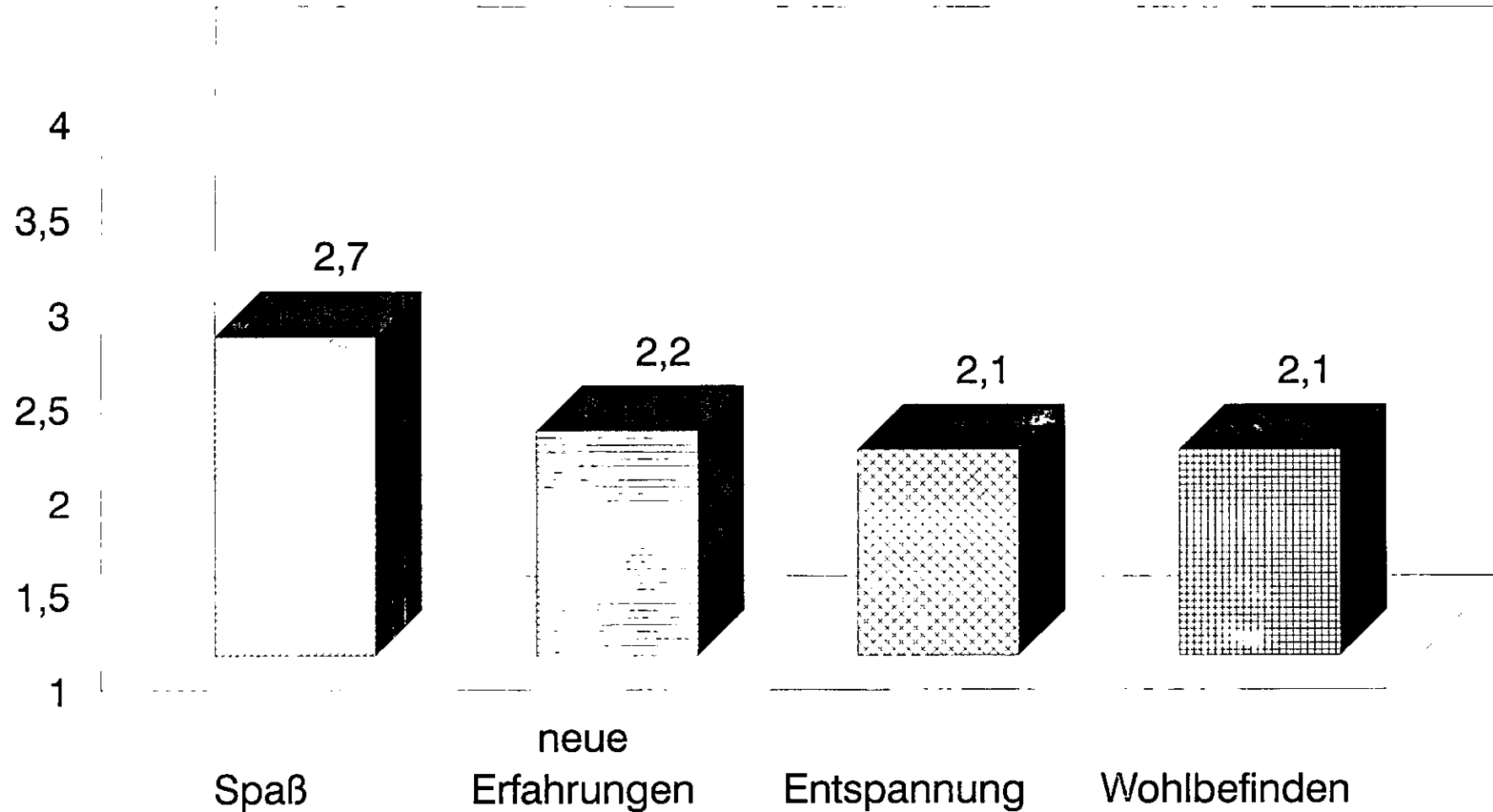


Abb. 32

eher der Fall. 42% bzw. 30% lehnten dies für sich eher bzw. vollständig ab (siehe Abb. 32).

Weiter danach befragt, ob sie glaubten, jetzt besser mit *Streß/Belastung* umgehen zu können, meinten 13% dies sei bestimmt und 18% dies sei eher der Fall. 31% glaubten dies eher nicht, und weitere 38% waren sich sicher, daß ihr Umgang mit Streß sich nicht verändert habe.

Ein Vergleich der Beurteilungsdimensionen 'Spaß' und 'neue Erfahrungen' zeigte einen signifikanten Unterschied ($t =$; $p < .001$) zugunsten des Spaßerlebens.

4.2.3.5 Geschlechts- und Altersdifferenzen

Bei einigen Aspekten kam es zu Altersunterschieden in den Beurteilungen. So waren ältere Schüler/innen eher der Ansicht, daß sich mit der Neugestaltung des Raums auch etwas am Unterricht geändert habe. Außerdem gaben sie dem neuen Raum eine bessere Bewertung und fanden auch eher als Jüngere, daß sich ihre Klasse durch das Projekt positiv geändert habe. Da die Alterszuordnung hier allerdings (zwangsläufig) über die Klassen erfolgte, ist der Alters- mit dem 'Klasseneffekt' konfundiert.

Mädchen fühlten sich signifikant wohler in der neuen Klasse als Jungen, fanden dies auch schöner als vorher und waren eher der Meinung, daß sich durch die Veränderung der räumlichen Umgebung auch der Unterricht geändert habe.

4.2.4 Physisches und psychisches Wohlbefinden der Jugendlichen

27% meinten einen sehr guten und 31% einen guten **Gesundheitszustand** zu haben. 26% beurteilten ihren gesundheitlichen Zustand als mittelmäßig, und 13% bzw. 3% gaben an, ihnen gehe es eher nicht so gut bzw. gar nicht gut.

Nach dem eigenen **Wohlbefinden im Projekt** befragt, antworteten 16%, sie hätten sich sehr wohl gefühlt, bei weiteren 36% war dies zumindest tendenziell der Fall. 35% gaben dagegen an, sie hätten sich eher nicht so wohl gefühlt, und 13% meinten, sie hätten sich gar nicht wohl gefühlt.

4.2.5 **Gesundheitliche Kontrollüberzeugungen und Einstellungen zu Entspannung**

Die befragten Jugendlichen zeigten insgesamt eher internale **gesundheitliche Kontrollüberzeugungen**. 43% meinten, sie könnten sehr viel selbst für ihre Gesundheit tun, 31% gaben an "viel" bzw. 22% eher viel tun zu können. Nur 3% waren der Auffassung, die eigene Gesundheit eher wenig beeinflussen zu können, 1% meinte gar nichts ausrichten zu können.

Die Einstellungen zu *Entspannung* fielen insgesamt recht positiv aus. 39% äußerten sich sehr, 55% zumindest eher positiv. Nur 6% ließen eine eher negative Einstellung erkennen (siehe Abb. 33).

Im Vergleich dazu hatten 37% eine sehr positive und 52% eine eher positive Einstellung zu *Bewegung/Sport*, während sich 12% eher negativ äußerten (siehe Abb. 33).

Zu *gesunder Ernährung* äußerten sich 13% uneingeschränkt positiv, 43% drückten eine eher positive Einstellung aus, während 35% eher negativ und 9% ganz negativ eingestellt waren (siehe Abb. 33).

Die Werte zu Entspannung und Bewegung unterschieden sich nicht, beide differierten jedoch signifikant von denen für gesunde Ernährung, d.h. die Einstellungen zu Bewegung wie die zur Entspannung ($t = 6.2$; $p < .001$) waren positiver verglichen mit den Einstellungen zu gesunder Ernährung.

Einstellungen zu gesundheitsrelevantem Verhalten

- TMA: "Vorbereitete Umgebung" / Seeheim - Jugendheim

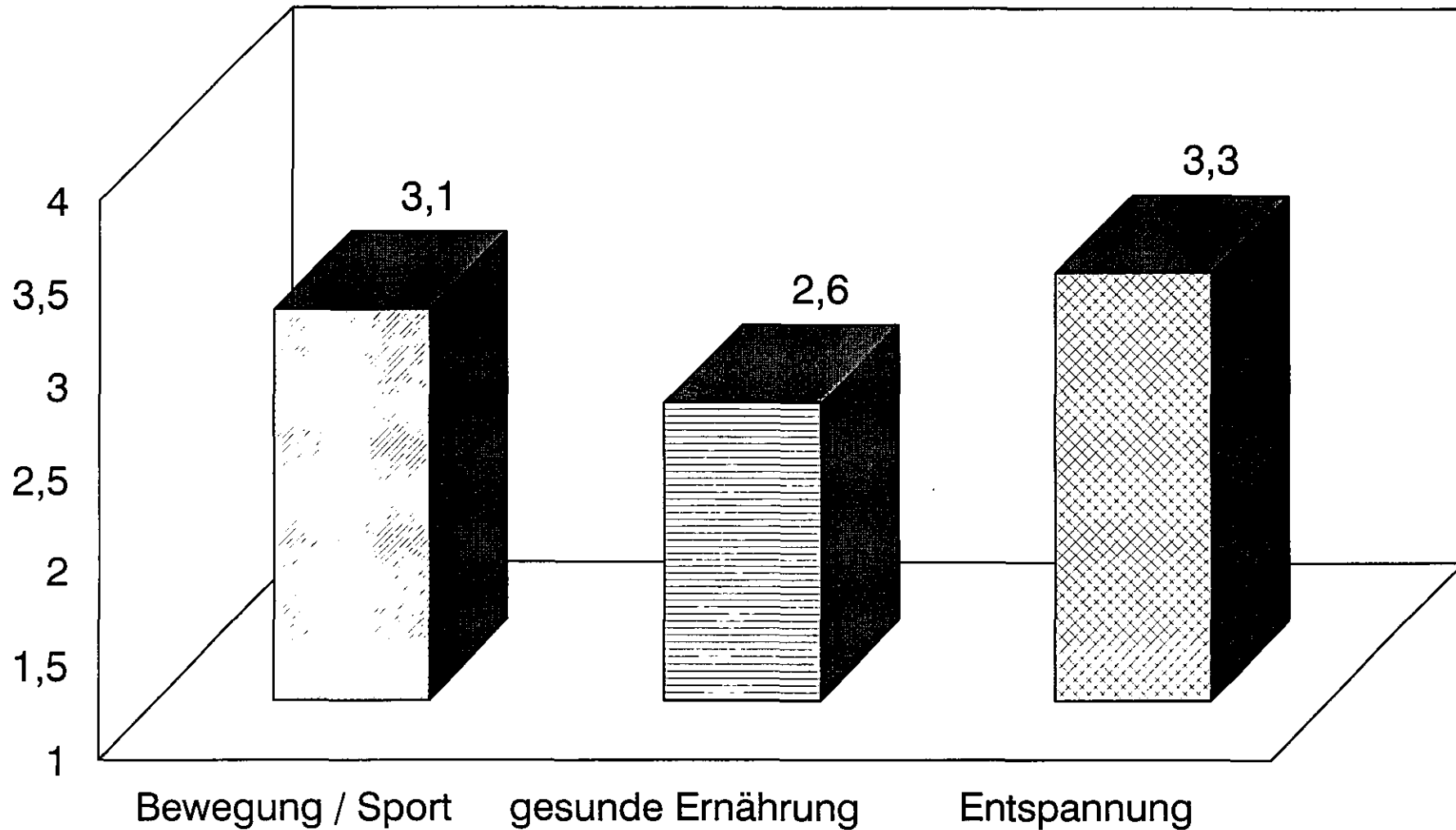


Abb. 33

4.2.6 Intentionen und Verhalten hinsichtlich Entspannung

Die Frage nach dem **Verhalten** im Bereich Entspannung, also danach, wie oft sie absichtlich etwas unternähmen, um sich zu entspannen, beantworteten 7% mit "mehrmals täglich", 31% mit "täglich", 22% mit "mehrmals die Woche" sowie 22% mit "einmal die Woche" und 12% mit ein-dreimal im Monat. 6% gaben an, "nie" absichtlich etwas zu tun, um sich zu entspannen.

Nach ihren **Absichten** befragt, in nächster Zeit auf *Entspannung* achten wollen, meinten 11% sie hätten diese Absicht sehr stark, weitere 16% gaben eine starke Absicht an. 25% meinten sie hätten diese Absicht tendenziell. 24% waren unentschieden, und 14% bzw. 10% hatten - ihren eigenen Aussagen nach - eine solche Absicht eher nicht oder gar nicht.

In puncto *Bewegung/Sport* ergaben sich vergleichbare Werte. 31% äußerten eine sehr starke, 22% eine starke und weitere 22% überhaupt die Absicht, sich in der nächsten Zeit viel zu bewegen/viel Sport zu treiben. 15% waren sich unsicher, und nur 3% bzw. 7% meinten, dies hätten sie eher nicht bzw. gar nicht vor.

Schlechter fielen dagegen die Werte für *gesunde Ernährung* aus. Nur 13% bzw. 16% gaben eine sehr starke bis starke Absicht an, in der nächsten Zeit auf gesunde Ernährung zu achten. 17% hatten eine solche Absicht tendenziell. 26% waren unentschieden, 17% lehnten dies für sich tendenziell und 7% bzw. 4% vollständig ab. Diese Werte differierten signifikant sowohl von denen für den Entspannungsbereich ($t = 2.3$; $p < .05$) als auch von denen für Bewegung/Sport ($t = 4.4$; $p < .001$).

4.2.7 Zusammenhangsanalysen

4.2.7.1 Zusammenhänge zwischen dem Gesamturteil und einzelnen Urteilsdimensionen / Einstellungen/ Verhalten/ Intentionen

Diejenigen, die eher aussagten, **das Projekt habe sich gelohnt**, waren zufriedener mit den Möglichkeiten, eigene Ideen und Vorstellungen einzubringen ($r = .53$; $p < .01$), fanden die Betreuung/Anleitung durch die Lehrer/ innen besser ($r = .69$; $p < .001$), und die ganze Aktion besser organisiert ($r = .57$; $p < .001$), beurteilten ihren Klassenraum als schöner ($r = .72$; $p < .001$) und meinten eher, daß Schüler/ innen aus anderen Klassen ihre Aktion bzw. ihren neuen Klassenraum positiv beurteilten ($r = .55$; $p < .001$). Außerdem gaben sie eher an, jetzt lieber zur Schule zu gehen als früher (vor der Existenz des Raums) ($r = .53$; $p < .001$). Sie waren darüber hinaus eher der Meinung, viel Neues gelernt zu haben ($r = .48$; $p < .001$), vor allem über Raumgestaltung ($r = .41$; $p < .01$), aber auch darüber, was man tun kann, um das eigene Wohlbefinden zu steigern ($r = .42$; $p < .001$).

Die Schüler/innen, die das Projekt insgesamt positiv einschätzten, sagten auch eher, sie hätten sich sehr wohl gefühlt ($r = .50$; $p < .001$) und viel Spaß gehabt ($r = .57$; $p < .001$).

Zusammenhänge zu Verhalten oder Intentionen traten hier keine auf.

Fast identisch fielen alle diese Korrelationen aus, wenn man statt der Frage, ob das Projekt sich gelohnt habe, das Gesamturteil über das Projekt (wie gut dieses gefallen hat) einsetzte.

4.2.7.2 Zusammenhänge zwischen dem Erleben von Spaß und Einstellungen/ Verhalten/ Intentionen

Das Ausmaß an **Spaß/Freude**, das erlebt worden war, hing ebenfalls zusammen mit der Aussage, der Raum sei deutlich schöner als vorher ($r = .55$; $p < .001$) sowie

der Auffassung, man gehe jetzt lieber als vorher zur Schule ($r = .48$; $p < .001$). Mehr Spaß bedeutete auch, mehr gelernt zu haben ($r = .63$; $p < .001$), vor allem über Wohlbefinden ($r = .57$; $p < .001$) und Gestaltung ($r = .58$; $p < .001$).

Mehr Spaß im Projekt gehabt zu haben ging außerdem einher mit einer positiveren Einstellung zu Entspannung ($r = .45$; $p < .001$). Außerdem ergaben sich Korrelationen zwischen Kontrollüberzeugungen bzgl. Gesundheit sowie der Einschätzung des eigenen Gesundheitszustandes und dem Spaßerleben. Danach hatten Jugendliche mit hoch-internen Kontrollüberzeugungen bzgl. Gesundheit nach ihren eigenen Angaben mehr Spaß gehabt ($r = .40$; $p < .01$), ebenso wie Jugendliche, die ihren eigenen Gesundheitszustand als besser erlebten ($r = .29$; $p < .05$) oder umgekehrt, durch das positivere Erleben im Projekt wurden Kontrollüberzeugungen und Befindlichkeit gestärkt.

Korrelationen mit Intentionen und Verhalten ergaben sich keine.

4.2.7.3 Zusammenhänge zwischen neuen Erfahrungen und Einstellungen/ Verhalten/ Intentionen

Ähnlich sahen die Korrelationen für das Ausmaß an **neuen Erfahrungen** aus. Diejenigen, die eher meinten, neue Erfahrungen gemacht zu haben, fanden den neuen Klassenraum attraktiver ($r = .45$; $p < .05$) und gaben eher an, jetzt lieber zur Schule zu gehen ($r = .68$; $p < .001$).

Wenn ein hoher Grad an neuen Erfahrungen gemacht worden war, waren die Einstellungen zu Entspannung etwas günstiger ($r = .27$; $p = .05$), die gesundheitlichen Kontrollüberzeugungen waren positiver ausgeprägt ($r = .31$; $p < .05$) und der eigene Gesundheitszustand wurde als besser bezeichnet ($r = .36$; $p < .01$).

Außerdem wurde bei einem hohen Grad an neu Gelerntem auch öfter absichtlich etwas unternommen, um sich zu entspannen ($r = .31$; $p < .05$).

4.2.7.5 Befunde aus den schriftlichen und mündlichen Zusatzbefragungen

Auf die Frage, was ihnen am Projekt besonders gut gefallen habe oder was ihnen bisher am meisten Spaß gemacht habe, machten bei der schriftlichen Befragung 61% eine Angabe; die meisten Ausfälle waren dabei erwartungsgemäß in der Klasse, die das Projekt nicht zu Ende geführt hatte, festzustellen. Die wenigen Antworten, die hier gegeben wurden, bezogen sich meist darauf, daß man gerne (Graffiti) gesprüht hätte, dies aber nicht durfte. Zwei Schüler/innen meinten aber auch, ihnen habe gefallen, daß man gemeinsam an einem Projekt gearbeitet habe, auch wenn es schade sei, daß nichts daraus geworden sei.

Aus den anderen beiden Klassen äußerten sich 80%. Die meisten Nennungen entfielen mit 30% dabei auf das Gemeinschaftserlebnis, die Kooperation zwischen Lehrerin und Klasse sowie innerhalb der Klassengemeinschaft. Bsp.: "Am besten war, daß wir zusammen etwas gemacht haben, daß wir uns in der Schule wohl fühlen", "die Zusammenarbeit mit den Klassenkameraden", "... dadurch ist die Klasse enger zusammengekommen", "...daß wir mit der Lehrerin zusammen gemeinsame Ideen umgesetzt haben zur Gestaltung des Klassenzimmers". 22% fanden das Streichen der Klasse und/oder das Zusammenbauen der Möbel am schönsten (Bsp.: "Das Streichen war am schönsten und zu sehen, wie die Klasse sich verändert"). 20% der Nennungen bezogen sich auf das Endergebnis der Aktion, vor allem die Möglichkeit, jetzt im Unterricht Tee zu trinken oder in der Pause die Sitzecke zu nutzen (Bsp.: "Daß wir jetzt in der Stunde immer Tee trinken dürfen und in Freistunden in der Klasse auf dem Sofa sitzen dürfen"). 14% bezogen sich auf ein bestimmtes der neuen Elemente in der Klasse - in der Regel handelte es sich dabei um die Tee-Ecke.

76% der Schüler/innen aus den beiden Klassen, die das Projekt beendet hatten, gaben eine nähere Begründung für ihre Einschätzung, daß das Projekt sich gelohnt habe. 54% argumentierten mit einem verbesserten Wohlbefinden, z.T. auch damit, daß sie jetzt besser lernen könnten (Bsp.: "Viele Schüler, die Kaffee oder Tee trinken, können sich im Unterricht besser entspannen, zwischen den Stunden, wenn man keine Pause hat, kann man sich auch mal in den Sessel setzen" - "Man

fühlt sich viel wohler" - "weil wir jetzt alle zufriedener sind" - "weil ich mich in der neuen Klasse viel wohler fühle, und es macht mir jetzt Spaß in die Schule zu gehen" - "Ich denke, wir fühlen uns alle wohler, da wir Tee oder Kaffee trinken können und wir uns an den Gruppentischen besser verständigen können"- "die Atmosphäre ist jetzt entspannter" - "Man kommt jetzt lieber in die Schule als vorher und lernt besser" - "Man kommt sich wie in einem Wohnraum vor, es ist nicht alles so kahl, und wenn meine Konzentration runter ist, dann hilft ein heißer Tee" - "Man kann viel besser lernen und mit Streß umgehen" - "Ich fühle mich jetzt besser in der Klasse, und es sollten auch andere Klassen so etwas machen" - "Wir haben eine Verantwortung gehabt, wir sind viel besser befreundet, und es ist alles viel schöner"). Die verbleibenden 22% verteilten sich auf einzelne Bemerkungen wie z.B. es habe sich für die Klasse selbst leider nicht gelohnt, weil man ja demnächst die Schule verlasse, aber auch daß man froh sei, anderen Klassen ein gutes Beispiel gegeben zu haben.

Auch in der mündlichen Befragung sagten alle sieben Jugendlichen, das Projekt habe ihnen viel Spaß gemacht. Als Begründung gaben vier Schüler/innen das Endergebnis an, also die Klasse sei jetzt "viel schöner", "viel gemütlicher" etc., drei nannten vor allem das Gemeinschaftserlebnis und "die Möglichkeit, selbständig etwas zu gestalten.

Nur 33% gaben in der schriftlichen Befragung eine Antwort auf die Frage, **ob es auch etwas gegeben habe, was ihnen nicht so gut gefallen habe**. 9% der Antworten kam aus der Klasse, die das Projekt abgebrochen hatte und die Beschwerden bezogen sich primär darauf, daß sie ihre Vorstellungen (Sprühen) nicht hätten umsetzen dürfen. (Bsp.: "Wir wollten sprühen, aber das durften wir dann nicht"- "Ich dachte, daß wir sagen können, was wir machen wollen und dann abstimmen darüber und nicht, daß alles verboten wird" - "Ich dachte, wir dürfen mehr selber entscheiden").

Die Nennungen aus den anderen beiden Klassen entfielen am häufigsten (10% aller Nennungen) auf die lange Dauer der Planung des Projekts, 6% meinten, das Projekt sei etwas anstrengend/stressig gewesen, 4% bemängelten den ausgefallenen Un-

terricht, und jeweils 2% meinten, es hätten immer die gleichen Leute die Arbeit gemacht bzw. bedauerten, daß die Lehrerin mehr Arbeit habe investieren müssen als die Schüler/innen.

In der mündlichen Befragung verneinten bis auf einen Schüler, der bedauerte, daß kein Fernseher für die Klasse angeschafft werden konnte, alle Jugendlichen die Frage, ob es auch negative Erfahrungen gegeben hätte.

Die **Zusammenarbeit in der Gruppe** wurde von allen Befragten als positiv beschrieben. Es habe zwar Diskussionen gegeben, "aber keinen Streit", und alle hätten mitgeholfen. Aus einer anderen Klasse hieße es aber auch "Das war für mich nicht so das Thema, da sich sowieso nur wenige beteiligt haben. Dabei sollte das doch mit mehr Leuten gemacht werden, und man müßte da mehr besprechen".

Ausnahmslos als sehr gut wurde die **Zusammenarbeit mit der Lehrerin** charakterisiert.

Die **Reaktionen von anderen Lehrer/innen** seien überwiegend positiv gewesen ("Die waren begeistert" - "Die fanden das alle gut"). Allerdings sagten fünf der Befragten auch, das das Teetrinken während des Unterrichts von manchen Lehrer/innen verboten würde.

Die **Schüler/innen aus anderen Klassen** - auch hier gab es Konsens unter den Befragten - fänden die neu gestalteten Klassenräume toll und wollten auch so etwas machen.

Auf die Frage, **ob und inwieweit denn die neuen Lehrmaterialien genutzt würden**, antwortete allerdings nur eine Schülerin positiv, und hier stellt sich dann heraus, daß es sich um ein Mißverständnis handelte ("Ja, wir nutzen sie viel. Oder meinen Sie gar nicht die Tee-Ecke?"). Fünf der Schüler/innen meinten, sie hätten die Lehrmittel noch nie benutzt, vielleicht - so wurde von drei Jugendlichen vermutet - weil wegen Klassenarbeit so viel Druck herrsche. Eine Schülerin gab an, bisher einmal auf die Lehrmittel zurückgegriffen zu haben.

Wirkungen jenseits des "schöneren Raums" selbst wurden von sechs der Befragten in einer größeren Lockerheit des Unterrichts gesehen, man habe mehr Spaß am Lernen und verspüre weniger Leistungsdruck. Zwei Schüler erwähnten besonders eine andere Form der Arbeit (Partnerarbeit/Gruppenarbeit).

Alle gaben als Abschlußkommentar an, sie könnten das Projekt uneingeschränkt weiterempfehlen.

Die Gelegenheit, zusätzlich noch etwas zu sagen, nutzen insgesamt 46% der schriftlich Befragten. Auf die Klasse, die das Projekt nicht bis zum Ende durchgeführt hatte, entfielen 16% der Kommentare - die große Mehrheit davon sehr negativ bis destruktiv. Eine Schülerin meinte etwas differenzierter: "Ich glaube, daß es eine gute Idee war. Leider hatten wir ziemliche Probleme mit unserer Lehrerin, so daß wir aus dem Projekt aussteigen mußten".

In den anderen beiden Klassen wiederholten die meisten Schüler/innen noch einmal, wie toll sie das Projekt gefunden hätten (Bsp.: "Es war einfach super, dabei gewesen zu sein" - "Es hat sehr viel Spaß gemacht"). 28% fanden es besonders wichtig, das Projekt anderen weiterzuempfehlen (Bsp.: "Ich kann dieses Projekt nur weiterempfehlen. Es sollten auch noch WC's in jedem Raum sein und ein Essensautomat" - "Ich kann es nur jeder Klasse empfehlen, und ich würde es auch jederzeit wieder machen").

4.2.8 Befunde aus den mündlichen Interviews mit den Lehrer/innen der beteiligten Klassen

4.2.8.1 Zur Motivation für das Projekt

Der Zugang zum GUT DRAUF-Projekt erfolgte über das NETZWERK GESUNDHEITSFÖRDERNDE SCHULEN. Die Schule hat durch die Beteiligung an diesem Netzwerk bereits eine Tradition gesundheitsfördernder Maßnahmen etabliert, so daß der Ruheraum sich in das bestehende "Programm" gut eingefügt habe. Die Koordinatorin des Projekts gab explizit an, durch die Teilnahme an GUT DRAUF, das bestehende Programm weitertreiben zu wollen; alle drei Befragten hatten die Klassenräume ihrer Klassen als defizitär erlebt und wollten etwas unternehmen, um eine dem Lernen adäquatere Umgebung zu schaffen.

Die Lehrerin der Klasse 7, die das Projekt dann abbrach, gab an, sie habe sich von der Gestaltungsaktion auch erhofft, daß es zu "therapeutischen Wirkungen" kommen würde, d.h. der Zusammenhalt in der neu zusammengesetzten Klasse größer und die Aggressivität geringer werden würde.

4.2.8.2 Unterstützung des Projekts durch die Schule/Reaktion anderer Lehrer/innen

Widerstände gegen das Projekt habe es an keiner Stelle gegeben; aber man habe sich vielleicht etwas mehr Unterstützung gewünscht. Von Seiten der anderen Lehrer/innen habe die Reaktion von Skepsis bis zu Begeisterung gereicht, sei aber überwiegend positiv gewesen.

4.2.8.3 Reaktion der Eltern auf das Projekt

Die Reaktion sei sehr positiv gewesen. Einige Eltern hätten sich spontan zu "Sachspenden" für die neu zu gestaltenden Räume bereit erklärt.

4.2.8.4 Vorkenntnisse der beteiligten Lehrer/innen

Alle beteiligten Lehrer/innen bezeichneten ihre Vorkenntnisse als eher gering. Man sei "für jede Anregung dankbar gewesen".

4.2.8.5 Unterstützung des Projekts durch die Thomas-Morus-Akademie

Die Fortbildungsseminare wurden sehr positiv beurteilt. Die beiden Lehrerinnen, die das Projekt bis zum Ende fortführten, meinten jedoch, sie hätten sich auch während der Durchführungsphase mehr Unterstützung gewünscht, z.B. von einem Innenarchitekten. "Tips" und "Fachberatung" wäre schön gewesen bzw. "ein Treffen, wo man Zwischenbilanz zieht".

4.2.8.6 Finanzielle Ressourcen

Die durch das GUT-DRAUF-Projekt zur Verfügung gestellten finanziellen Ressourcen haben, so die Lehrerinnen, "einiges gebracht" bzw. waren eine "schöne Finanzspritze". Beide Lehrerinnen meinten aber, mehr Geld wäre durchaus sinnvoll gewesen, z.B. für die sehr teuren Lehrmaterialien. Zum Teil sei man auf Spenden der Eltern angewiesen gewesen.

4.2.8.7 Kooperation unter den beteiligten Lehrer/innen

Die Zusammenarbeit wurde von allen Beteiligten als sehr eng und gut bezeichnet. Man habe sich regelmäßig getroffen und die Aktionen abgesprochen.

4.2.8.8 Durchführung des Projekts und Nutzung des Raums

Die Intensiv-Phase des Projekts habe circa ein halbes Jahr gedauert (die Planung hatte z.T. schon eher begonnen), wobei die Intensität sehr unterschiedlich gewesen sei. Insgesamt habe die Durchführung relativ gut geklappt, aber zum Teil sei auch ziemlich viel Einsatz der Lehrerinnen selbst erforderlich gewesen (z.B. Holen der Möbel) und einige der gewünschten Veränderungen hätte man auch nicht durchführen können. So wollten beide Klassen unbedingt abschließbare Fächer für die Schüler/innen anschaffen. Diese stellten sich jedoch als zu kostspielig heraus, so daß mit abschließbaren Schränken und Pappschachteln improvisiert werden mußte.

Die Tee-Ecke und die Sitzgarnitur werden, so die Aussage beider Lehrerinnen, ständig genutzt. Was die Lehrmaterialien angeht, meinte eine der Lehrerinnen, diese würden nicht ständig genutzt bzw. würden häufig erst von den Lehrer/innen zur Arbeit herausgesucht. Die andere Lehrerin war der Meinung, ihre Schüler/innen würden diese nutzen, konnte aber auch keine konkreten Angaben über die Häufigkeit machen.

4.2.8.9 Akzeptanz des Projekts durch die Schüler/innen

In den beiden Projekten, die das Projekt beendeten, war die Akzeptanz nach Aussage der Lehrerinnen von vorneherein vorhanden. "Sie haben sich bereitwillig eingelassen", und die Motivation sei während der Durchführungsphase auch erhalten geblieben. Lediglich die Dauer der Planungsphase sei einigen Schüler/innen zu langwierig gewesen.

Während eine der Lehrerinnen angab, in ihrer Klasse seien hinsichtlich der Akzeptanz oder Aktivität weder Altersunterschiede noch Differenzen zwischen Jungen und Mädchen aufgetreten, meinte die andere, die Mädchen in ihrer Klasse seien eher in der Planungsphase, die Jungen eher beim Zusammenbau der Möbel aktiv gewesen.

Die Lehrerin der 7. Klasse gab an, ihre Schüler/innen hätten von Anfang an kein Interesse an der Gestaltung des Raums gezeigt. "Im Gegenteil: Sie zerstörten noch mutwillig. Innerhalb der Gruppe war das Aggressionspotential überdurchschnittlich hoch. Ruhigere Schüler wagten nicht, ihre Meinung zu äußern". Da sie nicht weitergekommen sei, habe sie mit der Klasse zur Unterstützung eine Projektwoche der Landeszentrale für politische Bildung zum Thema "Lebenssicht, Lebensraum, Klassenraum" besucht. Dadurch habe sich auch die Gruppenzusammengehörigkeit gestärkt, der "Psychoterror" habe aufgehört. Aber: "Die Schule (als Raum) wurde immer noch abgelehnt. Die Unterrichtseinheit [zur Raumgestaltung] in Kunst war rein theoretisch. Niemand war bereit, für die Umsetzung irgendetwas zu tun".

Erst nach den Herbstferien (also etwa zum Zeitpunkt der Beendigung des Projekts) sei Interesse an der Klassenraumgestaltung zu erkennen gewesen. Einzelne Schüler/innen machten zaghafte Versuche, den Raum zu verschönern, indem sie Blumen auf die Fensterbank stellten, die Tische säuberten, und außerdem sei eine Platte zum Bemalen bzw. Besprühen angeschafft worden. "Möglicherweise", so die Lehrerin, "hätte das Projekt jetzt eher eine Chance". Die Klasse 7, so ihr Fazit, sei einfach zu stark mit der Zusammenfindung beschäftigt gewesen. Die Klassenraumgestaltung könne erst beginnen, wenn elementare gruppenspezifische Prozesse durchlaufen seien. "Die von mir erhoffte Beschleunigung dieser Prozesse durch das gemeinsame Projekt Klassenraum ist gescheitert".

4.2.8.10 Integration der Aktionen in den Unterricht/Wirkung auf den Unterricht

Beide Lehrerinnen sagten, die Integration in den Unterricht sei nicht einfach gewesen, da die Aktionen sehr viel Zeit gekostet hätten und somit Unterricht ausgefallen sei, der zu anderen Zeiten nachgeholt werden mußte. Was die Wirkung anging, meinten jedoch auch beide einhellig, daß diese positiv einzuschätzen sei bzw. daß der Unterricht profitiert habe (siehe unten).

4.2.8.11 Bisherige Wirkungen des Projekts

Beide Lehrerinnen meinten die Atmosphäre sei persönlicher, entspannter, gemütlicher geworden. Das Klassenklima habe sich verbessert, sei entspannter geworden. Eine Lehrerin sagte, in ihrer Klasse seien durch die Aktion Außenseiter in die Klasse integriert worden.

Der Unterricht sei jetzt weniger lehrerzentriert, es gebe mehr Gruppen- und Partnerarbeit. Die Schüler/innen seien selbständiger geworden, würden mehr Verantwortung übernehmen. Definitiv habe auch das Wohlbefinden der Schüler/innen profitiert und auch die Identifikation mit der Schule sei gewachsen.

4.2.8.12 Spaß/Freude der Lehrerinnen an dem Projekt

Beide Lehrerinnen sagten, das Projekt habe ihnen Spaß gemacht. Negativ war, nach Ansicht einer der beiden vor allem, daß die abschließbaren Schränke, die gewünscht worden waren, aus Geldmangel nicht angeschafft werden konnten. Die andere Lehrerin meinte, sie habe sehr viel selbst machen müssen (z.B. Regale abholen), was doch sehr viel Arbeit gemacht habe.

4.2.8.13 Zukunftspläne für das Projekt

Da die eine Klasse eine Abschlußklasse war, konnten hier keine konkreten Zukunftspläne gemacht werden. Die Lehrerin äußerte jedoch die Absicht, mit ihrer nächsten Klasse eine ähnliche Aktion durchzuführen. In der anderen Klasse war geplant, weitere Unterrichtsmaterialien anzuschaffen und die Klasse hatte sich bereit erklärt, anderen Klassen Hilfestellung zu geben, falls diese ihren Raum ebenfalls umgestalten wollten. Nach Aussagen der Koordinatorin hatte sich mindestens eine Klasse hierfür bereits gemeldet.

4.2.9 Zusammenfassung

Die Zielgruppenkriterien wurden in diesem Projekt weitgehend erreicht. Die Schüler/innen waren mehrheitlich im angestrebten Alter zwischen 14 und 18; die Geschlechtsverteilung war annähernd ausgeglichen; allerdings rekrutierte sich die Mehrheit der Schülerklientel der Schule und auch der beteiligten Klassen primär aus der gehobenen Mittelschicht.

Bei den Programmimplementations- wie den Akzeptanzkriterien besteht in diesem Fall das Problem, daß die Werte sich zum Teil stark unterschieden, je nachdem welche Klasse zugrundegelegt wurde. In den zwei Klassen, die das Projekt zu Ende geführt haben, waren die Werte überwiegend positiv, während sie in der Klasse, die das Projekt abbrach, deutlich schlechter ausfielen. In dieser Klasse wurde deutlich, daß ein zum Zeitpunkt der Umgestaltungsaktion konflikthaftes Verhältnis zwischen Lehrerin und Schüler/innen, zum Teil anscheinend auch zwischen den Schüler/innen, die Umsetzung des Projekts verhindert hat. Das heißt zum betreffenden Zeitpunkt waren die Voraussetzungen für die Durchführung eines solchen Projekts nicht gegeben.

Für die beiden Klassen, die ihren Klassenraum erfolgreich neu gestalteten, kann dagegen festgehalten werden, daß sie im wesentlichen mit der Organisation, der Betreuung durch ihrer Lehrerinnen und ihre Mitbestimmungsmöglichkeiten zufrieden waren.

Späts hat das Projekt über 70% der Schülerinnen aus den beiden erfolgreichen Klassen gemacht. Eher skeptisch fielen dagegen die Antworten aus, ob man neue Erfahrungen gemacht habe. Hier wurde mehrheitlich negativ geantwortet, vor allem was die Bereiche Entspannung und Wohlbefinden anging. Allerdings sind diese Kriteriendimensionen in diesem Projekt auch weniger einschlägig, da es nicht primär auf die Bewältigung von Streß ausgerichtet war.

Sehr positiv fielen die Einschätzungen zum neuen Klassenraum aus. Der großen Mehrheit gefiel der neue Raum viel besser als früher, man gab ausnahmslos an,

sich sehr wohl zu fühlen; dies wurde besonders auch in den mündlichen Interviews und den schriftlichen Zusatzkommentaren der Jugendlichen deutlich. Immerhin 54% meinten, jetzt besser lernen zu können, und 48% gingen lieber zur Schule als vorher. Auch scheint es, dies zeigen die Antworten aus den Interviews, erste Ansätze für eine Veränderung der Lernformen gegeben zu haben. Eher schwieriger schien sich dagegen die Integration der Lehrmittel zu gestalten - dies zeigten die Angaben zu deren anscheinend eher spärlicher Nutzung.

Insgesamt scheint das Projekt - wenn man davon absieht, daß die primären Ziel-dimensionen des GUT DRAUF-Projekts hier keine entscheidende Rolle gespielt haben - zumindest mit zwei Klassen die Kriterien, das Wohlbefinden der Schüler und Schülerinnen in der Klasse zu steigern und eine verbesserte Lernumgebung zu schaffen, erfüllt zu haben.

4.3 Projekt: Unterrichtsbausteine Entspannung - Maria Montessori-Gesamtschule, Krefeld

4.3.1 Projektprogramm

Das Programm "Unterrichtsbausteine Entspannung" geht davon aus, daß schulische Angebote zur Streßbewältigung auch auf die Strukturen des schulischen Alltags eingehen müssen, sich diesen integrieren und sie so von innen verändern sollen. Diese Angebote sollen "niedrigschwellig, leicht praktikabel, in kleinen Schritten aneignbar sein" und dabei "Schüler und Lehrer zugleich einbeziehen und persönlich betreffen". Bei der Streßbewältigung geht es nicht nur um Entspannen im herkömmlichen Sinn, sondern auch um unangestregte Formen von Konzentration, um Aktivierung und nicht zuletzt um das soziale Lernklima, also um Teamgeist und Zusammenspiel (siehe TMA (Hrsg.): Basisprojekt: Unterrichtsbausteine Entspannung. Abschlußbericht und Dokumentation). In das Programm gehören eine Fülle unterschiedlicher Übungen wie z.B. Phantasiereisen, Yoga- und Atemübungen, Übungen zur Muskelentspannung sowie Gruppenspiele wie "einen Klatsch weitergeben", "gemeinsam eine Maschine darstellen", "eine gemeinsame Geschichte erzählen oder einen Satz ergänzen", "Stille hören".

Eine der beiden Schulen, die dieses Programm durchführten, war die Maria Montessori-Gesamtschule in Krefeld. Diese Schule wird von circa 950 Schüler/innen besucht, wobei die Schule einen besonders hohen Anteil von behinderten Schüler/innen aufweist und sich selber auch das explizite Ziel gesetzt hat, diese Kinder und Jugendliche in einen normalen Schulalltag zu integrieren. Neben der Beteiligung am GUT-DRAUF-Projekt ist die Schule auch in anderen Bereichen der Gesundheitsförderung aktiv (z.B. Rückenschule in Klassen; Fortbildung der Sportlehrer/innen in Gesundheitsförderung; Ernährungslehrekurse im Hauswirtschaftsunterricht).

4.3.2 Teilnehmer und Teilnehmerinnen

Ursprünglich hatte - wie beim Bremer Projekt auch - eine größere Anzahl von Lehrer/innen (19) Interesse an dem Projekt bekundet und an der TMA-Fortbildung teilgenommen. Tatsächlich begonnen wurde mit der Durchführung der Bausteine dann in zehn Klassen. Zum Zeitpunkt der Befragung, circa zehn Monate nach dem Beginn des Projekts in den Klassen, meinten jedoch nur fünf Lehrer/innen, daß eine Befragung ihrer Klassen sinnvoll sei, da die Übungen dort mit einer gewissen Regelmäßigkeit durchgeführt worden seien.

Die schriftliche Befragung der Jugendlichen erfolgte in den fünf Klassen dieser Lehrer/innen: einer sechsten, zwei achten, einer neunten und einer zehnten Klasse. Insgesamt beteiligten sich 104 Schüler/innen an dieser Befragung. 59% dieser Stichprobe waren weiblich. Das Alter der Befragten lag zwischen 11 und 18; der Mittelwert betrug 14.1 (SD = 14.7). Nach Einschätzung der Projektkoordinatorin kommen die Schüler/innen aus allen sozialen Schichten. Obwohl die Schule in einem reinen Wohnbezirk der oberen Mittelschicht liegt, habe sie ein großes Einzugsgebiet.

Zusätzlich wurde mit acht Jugendlichen der sechsten Klasse ein Gruppeninterview geführt. Außerdem wurde die Projektkoordinatorin sowie eine Lehrerin, die das Projekt in der Oberstufe begonnen, dann jedoch abgebrochen hatte, interviewt.

4.3.3 Anzahl der durchgeführten Übungen und Beteiligungsgrad

19% der Befragten gaben an, die Übungen mehrmals in der Woche gemacht zu haben. 29% gaben eine Frequenz von mehrmals im Monat an. 12% sagten, sie hätten die Übungen im Durchschnitt einmal im Monat gemacht, und 40% meinten, es sei seltener als einmal im Monat gewesen. Die große Mehrheit der Befragten, nämlich 95%, gaben an, sich an allen Übungen/ Spielen beteiligt zu haben, nur 5% sagten, sie hätten manchmal nicht mitgemacht.

4.3.4 Urteile der Jugendlichen über das Projekt

Angaben zu Mittelwerten und Standardabweichungen für die einzelnen Beurteilungsdimensionen finden sich im Anhang, in den Tabellen 30-34.

Anzumerken ist, daß die berichteten Werte (wie bei allen anderen Schulprojekten auch) über alle untersuchten Klassen gemittelt sind. Detailanalysen für die einzelnen Klassen zeigten jedoch, daß vor allem die Klasse aus Stufe 7 auf einer Reihe von Dimensionen deutlich besser abschnitt als die drei anderen Klassen aus den höheren Stufen. Aus diesem Grund wurden die Werte dieser Klasse, dort wo sie sich deutlich vom jeweiligen Gesamtmittelwert unterschieden, in Klammern hinter den Durchschnittswerten angegeben.

4.3.4.1 Gesamturteil über das Projekt

Nach einer **Gesamteinschätzung der *Entspannungsübungen*** gefragt, meinten 34% die Entspannungsübungen hätten ihnen alles in allem sehr gut gefallen. 29% sagten, ihnen hätten die Übungen gut gefallen. Weitere 27% urteilten mit "mittelmäßig", und nur 3% bzw. 7% sagten, ihnen hätten die Übungen eher nicht bzw. gar nicht gefallen (siehe Abb. 34). Bei den Übungen zur *Konzentration* waren es 32%, die das Urteil "sehr gut" abgaben, und 28%, die "gut" sagten. 26% fanden diese Übungen mittelmäßig, und 6% bzw. 8% meinten, sie seien eher nicht so gut bzw. gar nicht gut gewesen. Die Einschätzung der beiden Aspekte unterschied sich nicht signifikant voneinander. Die hohe Interkorrelation der beiden Dimensionen zeigt im Gegenteil, daß diese in der Wahrnehmung der Schüler/innen wenig differenziert wurden ($r = .82; p < .001$).

Gesamtbeurteilung des Projekts

- TMA - Entspannungsbausteine / Krefeld -

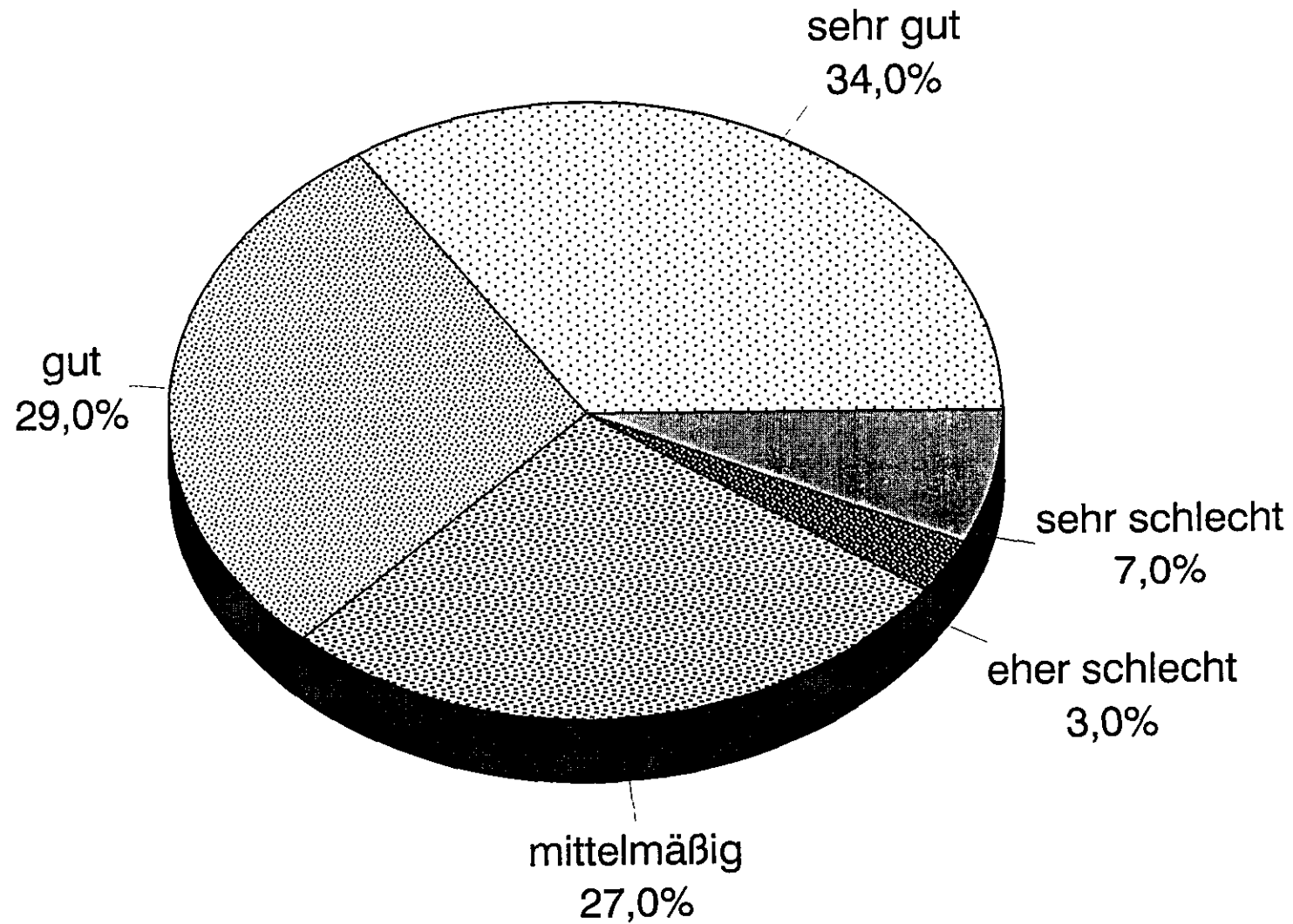


Abb. 34

4.3.4.2 Beurteilung der Organisation, der Betreuung und der Mitbestimmungsmöglichkeiten

Die **Anleitungen, die die Schüler/innen zu den Übungen erhalten hätten**, seien sehr gut gewesen, fanden 31% (63%). 21% (11%) fanden sie gut. 33% (15%) sagten, diese seien eher mittelmäßig gewesen, und 7% (11%) bzw. 8% fanden sie eher schlecht oder schlecht.

Recht gut schnitt die Beurteilung des **formalen Ablaufs der Übungen** ab. (Hierbei ging es u.a. darum, ob die Übungen geregelt abliefen oder ob alles 'drunter und 'drüber ging). Nur 3% (4%) äußerten sich hier sehr positiv, aber immerhin 82% (90%) überwiegend positiv. Nur 14% (6%) bzw. 1% meinten, die Durchführung der Übungen wäre eher nicht so gut oder gar nicht gut organisiert gewesen.

Die **eigenen Mitbestimmungsmöglichkeiten** bei der Durchführung der Übungen beurteilten 12% definitiv als gut. 43% sahen Möglichkeiten zur Mitbestimmung als weitgehend gegeben. 37% fühlten sich eher nicht genug und 8% gar nicht beteiligt.

4.3.4.3 Beurteilung der Aktivitäten im Projekt

Speziell danach befragt, **wieviel Spaß/Freude** ihnen die Übungen gemacht hätten, antworteten 24%, daß sie sehr viel Spaß gehabt hätten. Weitere 39% gaben an, überwiegend Spaß gehabt zu haben. 29% waren dagegen eher skeptisch, und 8% meinten, ihnen hätten die Übungen gar keinen Spaß bereitet (siehe Abb. 35).

Eine weitere Frage bezog sich darauf, ob **neue Erfahrungen** gemacht worden seien und ob man etwas gelernt habe, was man vorher noch nicht gewußt habe. Insgesamt war die Meinung hier geteilt. 17% (40%) gaben an, viel Neues gelernt/neue Erfahrungen gemacht zu haben. 31% (40%) bejahten dies zwar nicht völlig, meinten aber doch, dies sei tendenziell der Fall gewesen ("eher ja"). 38% (20%) gaben

Beurteilung einzelner Projektaspekte

- TMA: Entspannungsbausteine / Krefeld -

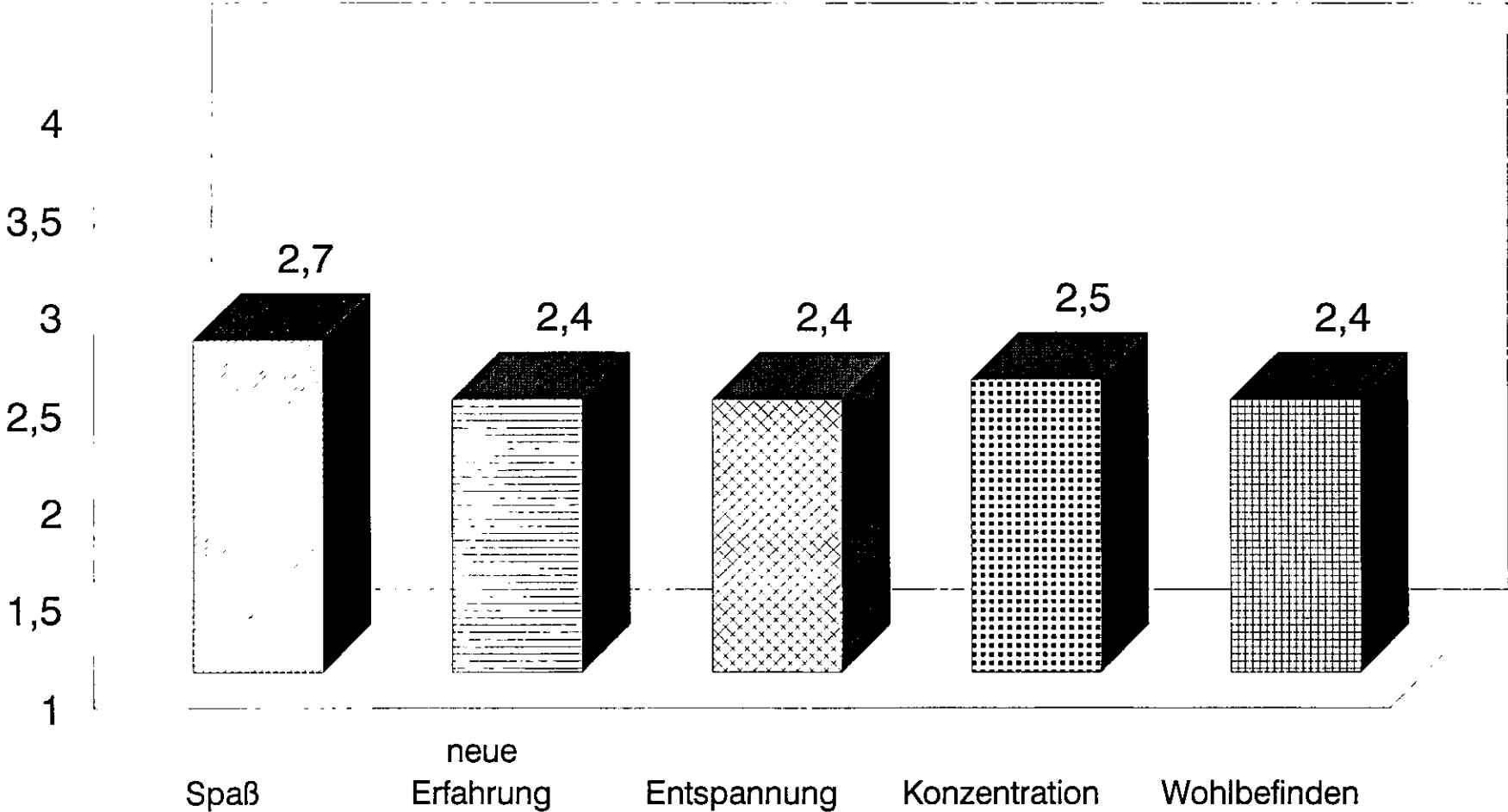


Abb. 35

an, es sei eher nicht der Fall gewesen, daß sie solche neuen Erfahrungen gemacht hätten, und 14% lehnten dies für sich völlig ab (Abb. 35).

Die Werte für 'Spaß' lagen signifikant über denen für 'neue Erfahrungen' ($t = 4.9$; $p < .001$). (Dies galt nicht für die Klasse 7, wo die Werte für 'neu Gelerntes' ja deutlich höher gelegen haben).

Diese generelle Frage wurde noch einmal bereichsspezifisch, das heißt nach Entspannungs- und nach Konzentrationsübungen aufgesplittet.

So meinten bezüglich der *Entspannungsübungen* 19% (41%) der befragten Schüler/innen, sie hätten sehr viel, 38% (48%) sie hätten eher viel über Entspannung gelernt. 34% (11%) sagten, sie hätten eher nicht so viel Neues gelernt, und 9% gaben an, gar keine neuen Erfahrungen auf dem Gebiet der Entspannung gemacht zu haben (siehe Abb. 35).

Speziell danach gefragt, ob sie das Gefühl hätten, **durch die Übungen besser mit Streß umgehen zu können**, meinten 13% (22%) dies sei bestimmt und 29% (52%) dies sei eher der Fall. 31% (11%) glaubten dies eher nicht, und 27% (15%) waren sich sicher, daß ihr Umgang mit Streß sich durch die Übungen nicht gebessert habe.

Was die *Konzentrationsübungen* anging, so gaben 23% (52%) an, viel Neues über Möglichkeiten, sich besser zu konzentrieren, gelernt zu haben. 29% (26%) sagten, dies träfe tendenziell auf sie zu. 34% (18%) sagten dagegen, dies sei eher nicht der Fall gewesen, und 14% (4%) meinten, sie hätten überhaupt nichts Neues in dieser Hinsicht gelernt (siehe Abb. 35).

Auch hier wurde weiter gefragt, ob die Schüler/innen meinten, **sich jetzt besser im Unterricht konzentrieren zu können**. 22% (53%) meinten definitiv, daß sie sich durch die Übungen jetzt besser konzentrieren könnten. 22% (25%) meinten, dies sei eher der Fall. 38% (18%) glaubten dies eher weniger, und 18% (4%) meinten, dies stimme gar nicht.

Darüber hinaus wurde auch noch gefragt, ob die Jugendlichen **neue Erfahrungen** bezüglich der *Steigerung von Wohlbefinden* gemacht hätten, das heißt ob sie jetzt besser als vor dem Projekt wüßten, was sie für ihr Wohlbefinden tun könnten. 14% (25%) bejahten diese Frage vollständig. 30% (40%) sagten, dies träfe auf sie tendenziell zu, während 34% (21%) bzw. 22% (14%) dies eher bzw. ganz verneinten (siehe Abb. 35).

Danach befragt, ob sie, seitdem sie die Übungen machten, **lieber zur Schule gingen**, antworteten 8% (14%) dies sei bestimmt der Fall. 14% (24%) sahen dies als tendenziell zutreffend. Dem gegenüber meinten 36% (28%) bzw. 42% (35%) dies sähen sie für sich eher nicht oder gar nicht.

Nach dem **Wunsch gefragt, solche Übungen auch in Zukunft in den Unterricht zu integrieren**, meinten 22% (31%) sie fänden es gut, wenn diese Übungen jeden Tag gemacht würden, 23% (31%) fanden eine Frequenz von mehrmals die Woche und 14% (12%) von einmal wöchentlich angemessen. Noch einmal 14% (12%) sprachen sich für eine Häufigkeit von mehrmals im Monat und 13% (11%) für einmal im Monat aus. 3% (4%) wollten mehrmals im Jahr solche Übungen machen, und nur 11% (11%) meinten, sie würden die Übungen am liebsten gar nicht mehr machen.

4.3.4.4 Geschlechts- und Altersdifferenzen

Jüngere Schüler/innen gaben zum Teil - vor allem bei den Urteilen darüber, ob man etwas Neues gelernt/neue Erfahrungen gemacht hätte ($r = -.22$; $p < .05$) - günstigere Bewertungen ab. Außerdem zeigte sich, daß bei den Jüngeren die Übungen häufiger durchgeführt worden waren ($r = -.51$ $p < .001$), bzw. daß diese zumindest eine höhere Frequenz wahrgenommen hatten.

Mädchen hatten nach ihren eigenen Angaben etwas mehr Spaß bei den Übungen ($t = 2.1$; $p < .05$) und haben sich auch etwas häufiger beteiligt ($t = 2.1$; $p < .05$).

4.3.5 Physisches und psychisches Wohlbefinden der Jugendlichen

30% meinten, einen sehr guten und 40% einen guten **Gesundheitszustand** zu haben. 21% beurteilten ihren gesundheitlichen Zustand als mittelmäßig und 6% bzw. 3% gaben an, ihnen gehe es eher nicht so gut bzw. gar nicht gut.

Nach dem eigenen **Wohlbefinden bei den Übungen** befragt, antworteten 41%, sie hätten sich sehr wohl gefühlt, bei weiteren 32% war dies zumindest tendenziell der Fall, während 20% meinten, dies sei eher nicht der Fall gewesen, und 7% gaben an, sich gar nicht wohl gefühlt zu haben.

4.3.6 Gesundheitliche Kontrollüberzeugungen und Einstellungen zu Entspannung

Die befragten Jugendlichen demonstrierten insgesamt eher internale **gesundheitliche Kontrollüberzeugungen**. 33% meinten, sie könnten sehr viel selbst für ihre Gesundheit tun, 40% gaben an viel bzw. 25% eher viel tun zu können. Nur 2% waren der Auffassung, die eigene Gesundheit eher wenig beeinflussen zu können.

Die Einstellungen zur *Entspannung* fielen insgesamt recht günstig aus. 21% (32%) äußerten eine sehr positive Meinung, 55% (57%) waren tendenziell positiv eingestellt. Nur 23% (4%) hatten dagegen ein eher negatives bzw. 1% (4%) ein sehr negatives Verhältnis zur Entspannung (siehe Abb. 36).

Im Vergleich dazu hatten 15% eine sehr positive und 50% eine eher positive Einstellung zu *gesunder Ernährung*, während sich 26% eher und 9% ganz negativ äußerten (siehe Abb. 36).

Zu *Sport/Bewegung* äußerten sich dagegen 44% uneingeschränkt und 48% eher positiv. 26% waren eher und 9% ganz negativ zu diesem Verhaltensbereich eingestellt (siehe Abb. 36).

Einstellungen zu gesundheitsrelevantem Verhalten

- TMA: "Entspannungsbausteine" / Krefeld -

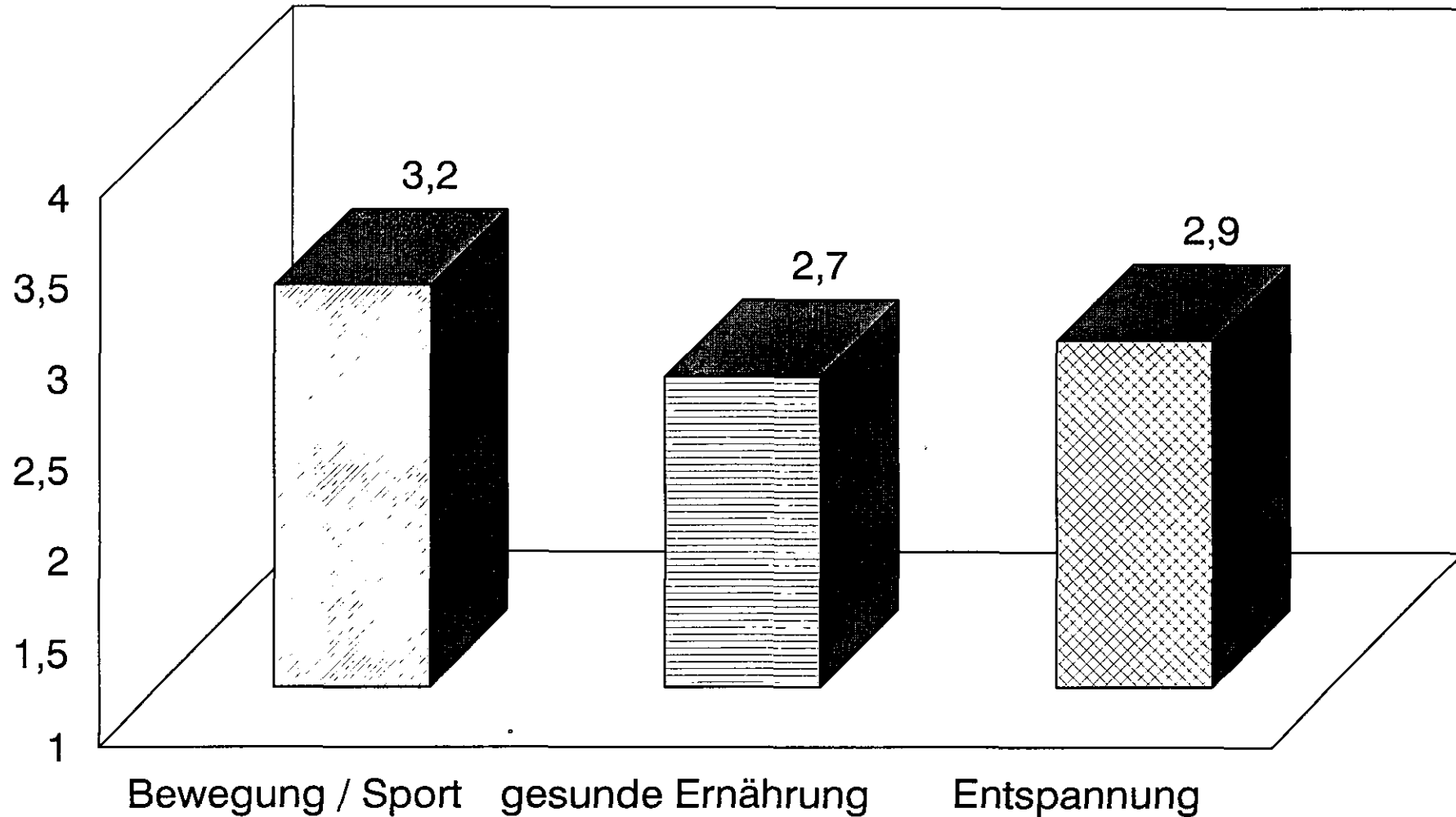


Abb. 36

Relativ am günstigsten waren also die Einstellungen zu Sport/Bewegung ausgeprägt. Sie waren sowohl positiver als die Haltung zu gesunder Ernährung ($t = 6.5$; $p < .001$) als auch die Einstellung zur Entspannung ($t = 4.5$; $p < .001$). Die Einstellungen zur Entspannung waren wiederum günstiger als die zur gesunden Ernährung ($t = 2.2$; $p < .05$). (In der Klasse 7 lagen die Einstellungen zu Bewegung und Entspannung gleich auf und zusammen vor denen für gesunde Ernährung).

4.3.7 Intentionen und Verhalten hinsichtlich Entspannung

Die Frage nach dem **Verhalten** im Bereich Entspannung, also danach, wie oft sie absichtlich etwas unternähmen, um sich zu entspannen, beantworteten 6% mit "mehrmals täglich", 15% mit "täglich", 24% mit "mehrmals die Woche" sowie 10% mit "einmal die Woche" und 5% mit ein-dreimal im Monat. 40% gaben an, "nie" absichtlich etwas zu tun, um sich zu entspannen.

Danach befragt, ob sie in **Zukunft stärker darauf achten wollten**, daß sie sich *richtig entspannen können*, antworteten 18% voll zustimmend und 24% eher zustimmend. 38% meinten dagegen "eher nein", und 20% lehnten dies für sich völlig ab (siehe Abb. 37).

An einer anderen Stelle im Fragebogen war danach gefragt worden, wie die **allgemeine Absicht** bezüglich *Entspannung* aussehe (unabhängig von einer Absicht, dieses Verhalten zu intensivieren). Hier äußerten 10% eine sehr starke und 16% eine starke Absicht, in der nächsten Zeit auf Entspannung zu achten. Weitere 24% stimmten dem tendenziell zu. 25% zeigten sich unentschieden, und 16% hatten diese Absicht eher wenig und 9% gar nicht.

Im Vergleich hierzu gaben 26% eine sehr starke, 32% eine starke und 13% überhaupt eine Absicht an, *sich in der nächsten Zeit viel zu bewegen/viel Sport zu treiben*. 16% waren sich unsicher, und nur 7% bzw. 6% meinten, sie hätten eher nicht bzw. definitiv nicht vor, sich viel zu bewegen/viel Sport zu treiben.

Verstärkte Intentionen bezüglich Entspannung

- TMA: Entspannungsbausteine -

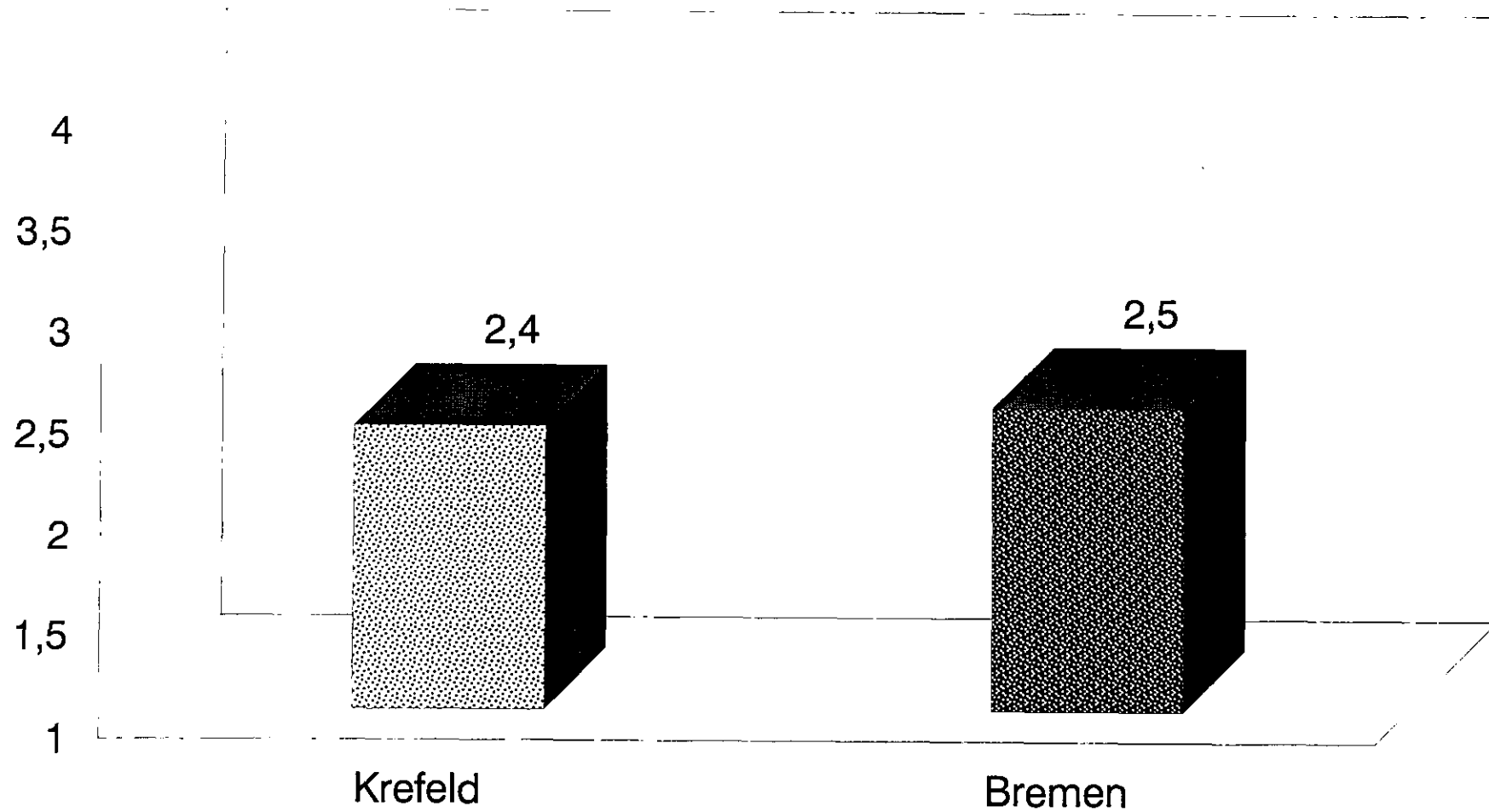


Abb. 37

In puncto *gesunde Ernährung* äußerten 17% eine sehr starke und 18% eine starke Absicht, in der nächsten Zeit hierauf zu achten. 17% hatten eine solche Absicht tendenziell. 33% waren unentschieden, und 5% bzw. 10% lehnten dies eher bzw. ganz ab.

Im Vergleich waren die Intentionen, sich viel zu bewegen am stärksten ausgeprägt. Sie waren sowohl signifikant höher als die Absicht, sich gesund zu ernähren ($t = 3.3$; $p < .001$) als auch die Intention, viel für die eigene Entspannung zu tun ($t = 3.9$; $p < .001$). (Dies galt wiederum nicht für die Klasse 7, wo Intentionen bzgl. Entspannung und Bewegung sich nicht unterschieden).

4.3.8 Zusammenhangsanalysen

4.3.8.1 Zusammenhänge zwischen dem Gesamturteil und einzelnen Urteilsdimensionen / Einstellungen/ Verhalten/ Intentionen

Diejenigen, die die Konzentrationsübungen besser beurteilt hatten, hatten diese Übungen auch häufiger praktiziert ($r = .27$; $p < .05$), fanden die Anleitungen zu den Übungen besser ($r = .82$; $p < .001$), hatten sich häufiger an den Übungen beteiligt ($r = .39$; $p < .05$), waren eher der Meinung, daß sie ihre eigenen Interessen einbringen konnten ($r = .50$; $p < .001$). Außerdem fanden sie den Ablauf der Übungen besser organisiert ($r = .41$; $p < .001$), hatten auch mehr Spaß an den Übungen ($r = .78$; $p < .001$), hatten mehr Neues gelernt ($r = .54$; $p < .001$) und sich bei den Übungen auch wohler gefühlt ($r = .73$; $p < .001$). Außerdem meinten sie eher, sie könnten sich jetzt im Unterricht besser konzentrieren ($r = .48$; $p < .01$), gingen seitdem lieber zur Schule ($r = .40$; $p < .05$) und äußerten auch deutlicher den Wunsch, die Übungen in Zukunft häufiger in den Unterricht zu integrieren ($r = .57$; $p < .001$). Schließlich zeigte eine - wenn auch mäßige Korrelation -, daß prüfungsängstliche Schüler/innen die Übungen besser beurteilten ($r = .22$; $p < .05$) und auch ein verstärktes Bedürfnis artikulierten, diese häufiger in den Unterricht zu integrieren ($r = .33$; $p < .01$).

Die Schüler/innen, die die Entspannungsübungen besser gefunden hatten, hatten die Übungen auch häufiger durchgeführt ($r = .25$; $p < .05$), beurteilten ebenfalls die Anleitungen günstiger ($r = .69$; $p < .001$), hatten sich häufiger beteiligt ($r = .30$; $p < .01$), fanden die Möglichkeit besser, eigene Interessen einzubringen ($r = .42$; $p < .001$), und beurteilten die Organisation der Übungen günstiger ($r = .37$; $p < .001$). Außerdem meinten sie generell, mehr gelernt zu haben ($r = .55$; $p < .01$). Sie hatten mehr Spaß erlebt ($r = .79$; $p < .001$) und sich bei den Übungen wohler gefühlt ($r = .71$; $p < .001$). Außerdem waren sie ebenfalls eher bereit, die Übungen zu einem festen Unterrichtsbestandteil zu machen ($r = .55$; $p < .001$).

Je besser das Urteil über die Übungen, desto positiver waren auch die Einstellungen zur Entspannung ($r = .23$; $p < .05$) und desto stärker ausgeprägt war die Intention, in Zukunft stärker auf Entspannung zu achten ($r = .43$; $p < .001$). Außerdem sagten Schüler/innen, die die Übungen positiv beurteilten auch eher, daß sie jetzt lieber zur Schule gingen als vorher ($r = .36$; $p < .001$).

Keinen Zusammenhang gab es zwischen den Urteilen über die Übungen und dem Verhalten im Bereich Entspannung.

4.3.8.2 Zusammenhänge zwischen dem Erleben von Spaß und Einstellungen/ Verhalten/ Intentionen

Das Ausmaß an erlebtem **Spaß** korrelierte signifikant mit den Einstellungen zu Entspannung ($r = .39$; $p < .001$). Je positiver die Einstellungen zur Entspannung waren, desto mehr Spaß hatte man bei den Übungen bzw. je mehr Spaß die Übungen gemacht hatten, desto positiver waren die Einstellungen zu Entspannung.

Das Ausmaß an Spaß/Freude, das erlebt worden war, ging außerdem einher mit der Intention, in Zukunft mehr auf Entspannung achten zu wollen ($r = .48$; $p < .001$). Außerdem sagten diejenigen, die viel Spaß gehabt hatten auch eher, sie gingen jetzt lieber zur Schule als vorher ($r = .43$; $p < .05$).

Keine Korrelation ergab sich zu den tatsächlichen Aktivitäten in diesem Bereich.

4.3.8.3 Zusammenhänge zwischen neuen Erfahrungen und Einstellungen/ Verhalten/ Intentionen

Der Grad an neu Gelerntem ging mit den Einstellungen zur Entspannung einher ($r = .41$; $p < .001$). Wer meinte, viel gelernt zu haben, hatte eine positivere Einstellung bzw. umgekehrt, Schüler/innen mit positiver Einstellung meinten eher, etwas Neues gelernt zu haben.

Keine Beziehung gab es zum tatsächlichen Verhalten im Entspannungsbereich. Dagegen waren die Intentionen, sich zukünftig mehr um Entspannung kümmern zu wollen, deutlich höher, wenn die Schüler/innen der Auffassung waren, viel gelernt zu haben ($r = .61$; $p < .001$) bzw. meinten besser in der Lage zu sein, mit Streß umzugehen ($r = .51$; $p < .001$). Und auch hier gab es eine positive Korrelation zur Aussage, jetzt lieber zur Schule zu gehen ($r = .59$; $p < .001$).

4.3.9 Befunde aus den mündlichen Zusatzbefragungen

Befragt wurden acht Jugendliche der Klasse 7, zwei Mädchen und 6 Jungen im Alter zwischen 11 und 12. Aus organisatorischen Gründen handelte es sich nicht um eine Einzel-, sondern eine Gruppenbefragung.

Die befragten Jugendlichen beschrieben ihre **Anfangsreaktionen** auf die Übungen durchaus unterschiedlich, obwohl alle sagten, sie hätten sofort mitgemacht und das gelte auch für die ganze Klasse. Die beiden Mädchen meinten, sie hätten die Übungen gleich "ganz toll" gefunden und sich gut dabei gefühlt. Die Jungen waren eher etwas ambivalenter, meinten, es sei "etwas komisch" gewesen, einer sagte, ihm sei bei der ersten Phantasiereise "ein bißchen schwindelig" gewesen "und dann bin ich müde geworden". Drei Jungen sagten, sie hätten am Anfang bei den

Entspannungsübungen eher "gar nichts gemerkt", wobei dann gleich angemerkt wurde, daß sich das eigentlich auch bisher nicht geändert habe.

Alle Jugendlichen meinten zur **Häufigkeit, mit der die Übungen durchgeführt wurden**, sie machten die Übungen nach wie vor regelmäßig, mindestens einmal die Woche, manchmal auch öfter, hauptsächlich am Anfang der Stunde, nach einer Pause, aber auch vor Klassenarbeiten.

Auf die Frage, **was denn z.B. für Übungen gemacht worden seien**, wurde eine Fülle von verschiedenen Elementen (mindestens 10 verschiedene Übungen) genannt, die auch in Einzelheiten beschrieben werden konnten.

Heftige Diskussionen entstanden darüber, **was am besten gewesen sei**, wobei die beiden Mädchen und drei der Jungen grundsätzlich sehr positiv eingestellt waren, und auch nur positive Erfahrungen, vor allem mit den Phantasiereisen, berichteten, während **drei der Jungen zwar keine völlige Ablehnung zeigten, aber doch eine gewisse Skepsis erkennen ließen**, vor allem was die Entspannungsübungen anging. (Bsp.: "Also ich sehe da keinen Sinn drin, die Augen zuzumachen und sich dann was vorzustellen. Wenn ich die Augen zumache, sehe ich nur eins: schwarz."). Ein anderer Junge fand es "langweilig, so still zu sein und nichts zu tun"). Deutlich wurde vor allem, daß das Augenschließen selbst für einige Jungen problematisch war und als Kontrollverlust erlebt wurde. ("Das ist ein komisches Gefühl. Wenn man die Augen zumachen soll, wo alle anderen dabei sind. Da denkt man immer, alle beobachten einen" - "Ja, man weiß gar nicht, was da vorgeht"- "Das ist so peinlich"). Die Mädchen konnten sich offenbar besser auf die Phantasiereisen einlassen ("Also, am tollsten war das mit dem Engel. Das war so schön. Ich habe mir vorgestellt, daß mir Flügel wachsen und daß ich dann als Engel durch das Fenster fliege").

Nach der **Wirkung der Übungen auf sie selbst und die ganze Klasse** befragt, meinten vier Jugendliche (die beiden Mädchen und zwei der Jungen), es helfe ihnen ruhiger zu werden und direkt danach könnten sie sich auch besser konzentrieren. Die anderen vier Jungen meinten, sie hätten an sich noch keine besondere Wirkung

festgestellt. Alle acht waren aber einhellig der Meinung, es sei insgesamt in der Klasse ruhiger geworden. Alle waren auch der Auffassung, daß solche Übungen in den Unterricht gehörten. Im Anschluß an diese Frage entspann sich auch sofort eine Diskussion darüber, was man noch alles in dieser Richtung machen könnte, und die Schüler/innen erzählten, sie wünschten sich "einen eigenen Raum, wo man zum Entspannen hingehen kann", "..aber nicht nur zum Entspannen, sondern da müßten Kissen und so Schaumstoffdinger rein, daß man, wenn es unruhig ist, die Schüler da hinschicken kann, zum Austoben". Außerdem wurde mehrheitlich der Wunsch nach mehr Abwechslung bei den Spielen bzw. neuem Material geäußert. "Manche Sachen haben wir schon oft gemacht, oder die Igelbälle - da müßte mal was Neues her".

Die Mehrheit der Befragten hatte bisher noch keine der **Übungen allein zu Hause praktiziert**. Nur ein Mädchen sagte, sie würde dies, seitdem sie das im Unterricht eingeführt hätten, regelmäßig zusammen mit ihrer Mutter zu Hause machen.

4.3.10 Befunde aus den mündlichen Interviews mit zwei Lehrer/innen der Schule

Befragt wurden zwei Lehrer/innen, eine davon war die Koordinatorin des Projekts. Die andere Lehrerin hatte das Projekt in ihrer Klasse abgebrochen, war aber bereit, die Gründe hierfür bzw. die aufgetretenen Schwierigkeiten zu erläutern.

4.3.10.1 Zur Motivation für das Projekt

Beide Lehrerinnen nannten als Hauptmotiv den Wunsch "eine andere Art von Unterricht zu machen". Sie sahen mangelnde Konzentrationsfähigkeit und Unruhe bei den Schüler/innen als zunehmendes Problem. Eine Befragte meinte, man brauche als Lehrer/in zunehmend sozialpädagogische Fähigkeiten und von daher sei sie froh über jedes Angebot, das hier eine Hilfestellung biete.

Die andere Lehrerin gab als spezifisches Motiv darüber hinaus an, daß sie gerne eine Hilfe zur Reduktion von Nervosität vor Klausuren gehabt hätte und sich auch Anregungen für die Gestaltung von Orientierungstagen/Besinnungstagen erhofft hätte.

4.3.10.2 Unterstützung des Projekts durch die Schule/Reaktionen anderer Lehrer/innen

Die Verwaltung hat nach Aussagen der Lehrer/innen die Aktion unterstützt. Die nicht beteiligten Lehrer/innen hätten vorwiegend gleichgültig reagiert. Zum Teil sei aber auch eine Art "Was soll das?"- "Das bringt ja sowieso nichts"-Haltung an den Tag gelegt worden. "Viele fanden das eher sinnlos".

4.3.10.3 Reaktion der Eltern auf das Projekt

Die Reaktionen von Eltern waren - soweit sie bekannt wurden - durchweg positiv, nicht zuletzt deshalb, weil die Eltern ja auch um die Konzentrationsstörungen und die Unruhe der Kinder wüßten und insofern froh seien, wenn die Schule hier etwas unternähme.

4.3.10.4 Vorkenntnisse der beteiligten Lehrer/innen

Die Projektkoordinatorin hatte erhebliche Vorkenntnisse gerade im Entspannungsbereich und hatte auch bereits vor der Einführung der "Unterrichtsbausteine Entspannung" Übungen in Klassen durchgeführt. Auch die andere befragte Lehrerin hatte nach eigener Aussage gute Vorkenntnisse. Nach Einschätzung der Koordinatorin war dies jedoch nicht die Regel. Ein großer Teil der ursprünglich beteiligten Lehrer/innen habe nur wenige oder keine Vorkenntnisse gehabt.

4.3.10.5 Ausbildung der Lehrer/innen/Unterstützung des Projekts durch die Thomas-Morus-Akademie

Beide Lehrerinnen waren der Meinung, die Fortbildungsseminare hätten einen guten Überblick gegeben und wären für die meisten Kolleg/innen sicher "interessant" gewesen. Für jemand, der bis dato aber nur wenig Erfahrungen mit solchen Übungen gehabt habe, sei es jedoch nicht ausreichend gewesen, weil der Praxisanteil viel zu gering gehalten gewesen sei. Vor allem hätte man nicht gelernt, die Übungen anzuweisen oder mit Widerständen umzugehen. ("Das Werkzeug hatten wir, aber wir wußten nicht, es zu handhaben"). Hauptproblem, so der Tenor beider Befragter, sei, daß viele der Betroffenen selber keine Praxiserfahrungen gehabt hätten und die Schwierigkeiten, die sich in der Realität - vor allem mit bestimmten Altersgruppen der Schüler/innen - auftraten, nicht antizipiert worden seien. Solche Schwierigkeiten hätte man sinnvoll nur in Supervisionsgruppen auffangen können. In jedem Fall wäre es aber sinnvoll gewesen, solche möglichen Probleme anzusprechen, um die Lehrer/innen wenigstens darauf vorzubereiten. Die Koordinatorin meinte, dies sei für sie selbst aufgrund ihrer Vorbildung auf diesem Gebiet kein Problem gewesen; sie hielt dies aber für einen der wesentlichen Gründe, warum viele andere aufgegeben hätten. Die Lehrerin, die selbst zu den "Abbrechern" gehörte, bestätigte dies, indem sie sagte, sie hätte sich besondere Hinweise darauf bzw. ein besonderes Training gewünscht, wie mit älteren Jugendlichen umzugehen sei, die sich weniger leicht auf solche Unterrichtsvarianten einlassen wollten.

Der Kontakt mit der TMA bzw. den Trainern während des Projekts sei, so die Koordinatorin, schon vorhanden gewesen; auch daß noch einmal ein Training erfolgte, sei im Prinzip positiv zu bewerten, habe aber de facto auch keine entscheidende Wirkung gehabt. "Wir sollten da noch mal etwas Praktisches an die Hand bekommen, aber die Veranstalter konnten sich, glaube ich, schlecht in Anfänger hineinversetzen. Wir wußten nicht so richtig, was die von uns wollen, und die wußten nicht so richtig, was wir von ihnen wollen".

Ein Problem sei auch gewesen, daß die angekündigten Karteikarten mit Bausteinbeschreibungen/Hilfestellungen lange ausgeblieben seien. Die andere Lehrerin

meinte, das vorgegebene Material sei zu sehr auf jüngere Schüler ausgerichtet gewesen und für Ältere zum Teil nicht brauchbar.

4.3.10.6 Kooperation unter den beteiligten Lehrer/innen

Anfänglich sei geplant gewesen, ein festes Gremium zum Austausch von Erfahrungen einzurichten; dies sei jedoch, trotz Anstrengungen der Koordinatorin, die meinte, sie sei "lange immer wieder hinter allen hergelaufen" mehr oder weniger im Sande verlaufen. Im Moment [zur Zeit der Befragung] gebe es keinen systematischen Austausch.

4.3.10.7 Durchführung des Projekts

Die Projektkoordinatorin gab an, bereits vor dem offiziellen Beginn, im Frühjahr 1995, die Bausteine (bzw. ähnliche Elemente) eingesetzt zu haben; die Frequenz sei seit diesem Zeitpunkt jedoch gestiegen. Die Bausteine würden von ihr auch nach wie vor regelmäßig, aber nicht schematisch, sondern nach Bedarf und Möglichkeit, eingesetzt. Dies sei z.B. immer dann der Fall, wenn die Klasse besonders nervös oder unruhig sei oder, umgekehrt, wenn alle besonders müde seien - dann würde z.B. ein Aktivierungsspiel gemacht. Die andere befragte Lehrerin hatte nach drei Versuchen, die Bausteine einzusetzen, das Projekt abgebrochen.

Nach Einschätzung der Koordinatorin kann man tatsächlich davon ausgehen, daß nur von den vier Lehrer/innen, die die Befragung in ihren Klassen akzeptiert haben, die Bausteine noch mit einer gewissen Regelmäßigkeit durchgeführt wurden. Vielleicht, so ihre Aussage, würden einige der anderen dies noch sporadisch tun, aber hierüber sei wenig bekannt.

4.3.10.8 Integration der Aktionen in den Unterricht/ Wirkung auf den Unterricht

Die Übungen bedingten zwangsläufig einen gewissen Zeitverlust, aber dies würde sich, so die Koordinatorin, lohnen, insofern zumindest teilweise effizienter gearbeitet werden könne.

Die andere Lehrerin meinte, daß die Übungen unter den konkreten Umständen, unter denen sie sie ausprobiert habe (siehe unten), de facto nur als Störfaktor gewirkt hätten.

4.3.10.9 Akzeptanz des Projekts durch die Schüler/innen

Die Projektkoordinatorin meinte, in ihrer eigenen 7. Klasse sei die Begeisterung gerade am Anfang groß gewesen, wobei die Entspannungselemente deutlich besser als die Interaktionsübungen angekommen seien. Inzwischen seien die Übungen für viele selbstverständlich geworden und würden auch eingefordert. Etliche Jungen hätten jedoch auch Probleme. ("Das ist für sie nicht mehr cool"). Generell gäbe es hier einen deutlichen Unterschied. Mädchen seien viel bereitwilliger sich auf diese Dinge einzulassen; Jungen hätten mehr Widerstände.

Allgemein sei die Wirkung abhängig vom Alter, - kein(e) Lehrer/in aus der Oberstufe führte diese Übungen mehr durch. Schwierig sei es auch mit Jungen in der Pubertät. Andere Faktoren, die hier eine Rolle spielten, seien die spezifische Klassenstruktur und die Qualität der Lehrer-Schüler-Beziehung.

Die andere Lehrerin, die versucht hatte, Entspannungsübungen in der Oberstufe einzusetzen, sagte, die Bereitschaft der Klasse sei sehr gering gewesen. Sie habe die Erfahrung gemacht, daß Schüler/innen dieser Altersstufe außerhalb des Schulkontextes (z.B. auf Orientierungstagen) durchaus bereit seien, sich auf solche Erfahrungen einzulassen, im normalen Schulrahmen kämen sie sich jedoch "albern oder lächerlich vor". Besonders schwierig sei es gewesen, als sie versucht habe,

die Übungen vor einer Mathematik Klausur einzusetzen. "Da kam sofort der Einwand, sie wollten keine Zeit vertrödeln, sondern sofort mit der Arbeit anfangen". Insgesamt sei die Erfahrung sehr negativ gewesen.

4.3.10.10 Bisherige Wirkungen des Projekts

Die Koordinatorin meinte, daß bei einigen Schüler/innen ihrer Klasse deutliche Verbesserungen in puncto Unruhe/Nervosität eingetreten seien. Vor allem die Selbstwahrnehmung habe sich verbessert ("Sie können selber einschätzen, wann sie unruhig sind oder nicht. Sie sind aufmerksamer geworden für den eigenen Zustand"). Insgesamt habe die Konzentration zugenommen und die Klasse sei ruhiger geworden - vor allem die späten Stunden hätten profitiert.

4.3.10.11 Spaß/ Freude der Lehrerinnen an dem Projekt

Die Koordinatorin sagte, der Unterricht in den betreffenden Klassen (vor allem in ihrer eigenen) würde seitdem mehr Spaß machen; das Projekt sei für sie wegen der vielen Koordinations-Arbeit, die dann letztlich in vielen Fällen umsonst gewesen sei, jedoch auch frustrierend gewesen.

4.3.10.12 Zukunftspläne für das Projekt

Die Koordinatorin gab an, sie selbst würde auf jeden Fall mit den Übungen fortfahren, obwohl absehbar sei, daß die Übungen in der jetzigen Form für ihre Klasse nicht mehr praktikabel seien, sondern angepaßt werden müßten. Sie gehe auch davon aus, "daß einige Kollegen das noch mal probieren werden".

Die andere Lehrerin wünschte sich ebenfalls "daß es irgendwie weitergeht" und konnte sich vorstellen, daß sie die Übungen außerhalb des Klassenkontextes zum

Bsp. auf einem Orientierungstag einsetzen könnte oder dies vielleicht irgendwann bei jüngeren Schüler/innen noch einmal probieren könnte.

4.3.11 Zusammenfassung

Die Zielgruppenkriterien konnten in diesem Projekt bezüglich der Geschlechtsverteilung, jedoch nur teilweise in Hinblick auf das Alter erreicht werden. Die Hälfte der Teilnehmer/innen (53%) war jünger als 14. Dies dürfte allerdings auch eine Folge der Drop-Out-Rate in diesem Projekt sein, da - nach Angaben der beteiligten Lehrerinnen - relativ mehr Oberstufenklassen aus dem Projekt "ausgestiegen" waren.

Die Urteile zu den Kriterien der Programmimplementation waren gemischt. Während der formale Ablauf insgesamt relativ gut bewertet wurde, wurden die Anleitungen zu den Übungen und die eigenen Mitbestimmungsmöglichkeiten etwa von der Hälfte der Befragten eher positiv bzw. eher negativ beurteilt.

Die Drop-Out-Quote war recht hoch. Nimmt man die Anzahl der Lehrer/innen, die mit dem Projekt beginnen wollten zum Maßstab, sind 50% aus dem Projekt ausgestiegen.

Bei den Akzeptanzkriterien zeigte sich ein gemischtes Bild. Die generellen Äußerungen über die Übungen waren mehrheitlich, in 73% der Fälle, positiv. Über den Spaß, den sie bei den Übungen gehabt hatten, urteilten immer noch 64% positiv, 36% negativ; auf die Frage nach neuen Erfahrungen gaben dagegen nur noch 48% eine eher zustimmende, 52% eine eher ablehnende Antwort. Speziell nach neuen Erfahrungen mit Entspannungsübungen befragt, meinten 57% sie hätten solche neuen Erfahrungen durch die Übungen machen können, bei den Konzentrationsübungen waren es 52%. 44% bzw. 42% meinten, sie wüßten jetzt besser als vorher, was sie für ihr Wohlbefinden tun könnten bzw. sie könnten jetzt besser mit Streß umgehen. Desgleichen waren es 44%, die angaben, sich durch

die Übungen besser konzentrieren zu können, und 44% äußerten die Absicht, in Zukunft stärker darauf zu achten, daß sie sich richtig entspannen.

Das Wohlbefinden während der Übungen war dagegen durchgängig hoch (73% bestätigten dies mehr oder minder intensiv).

Es ist sicherlich schwierig, hier einen validen Maßstab anzulegen, da ein Prozentsatz von 44%, der in der Schule gelernt hat, wie man sein Wohlbefinden steigern kann, unter Umständen beträchtlich sein kann - und dies ist sicher auch nicht der "Stoff", der normalerweise in der Schule vermittelt wird. Dennoch fällt auf, daß die Beurteilungen hier deutlich unterhalb der Werte der Freizeitprojekte, die sich ebenfalls um Entspannung bemüht haben, liegen. Zum einen ist dies sicherlich durch die unterschiedlichen Kontexte bedingt - Schule unterliegt als Träger solcher Maßnahmen viel stärkeren Restriktionen und kann den für viele Schülerinnen ambivalenten Leistungskontext nicht abstreifen. Zum anderen zeigte sich bei näheren Analysen jedoch auch hier, daß die Werte eine große Varianz aufwiesen, und sich je nach Klasse bzw. Klassenstufe, die man betrachtete, änderten. Auffällig war ein deutliches Altersgefälle, das heißt, was sich schon in den Drop-Out-Raten abgezeichnet hatte, setzte sich im "Erfolg" bei den Klassen, die durchgehalten hatten, fort. Wenn man die jüngste beteiligte Klasse (Stufe 5/6) in ihren Werten mit den anderen Gruppen verglich, zeigten sich z.B. über viele der Bewertungsdimensionen signifikante Unterschiede, das heißt die Jüngeren urteilten deutlich besser. Unter ihnen fanden z.B. 74% die Anleitungen gut, 80% gaben an, neue Erfahrungen gemacht zu haben, 74% sagten, sie könnten jetzt besser mit Streß umgehen etc. Dies deckte sich mit den Wahrnehmungen der Lehrerin, die bei bestimmten Schüler/innen Veränderungen im Umgang mit Streß wahrgenommen hatte.

Neben dem Alterseffekt kommt in diesem konkreten Fall hinzu, daß die betreffende Lehrerin besonders gute Vorkenntnisse hatte und sehr engagiert war - dies mag also auch zum Erfolg der Bausteine in dieser Klasse beigetragen haben. Zu vermuten ist aus dem Gesamtkontext aber doch, daß das Alter hier eine entscheidende Rolle spielte. Der Zugang zu dem Übungsmaterial schien - zumindest im

Schulkontext - für ältere Schüler/ innen (Jungen anscheinend noch mehr als Mädchen) relativ schwer. Nach Beobachtungen zweier befragter Lehrerinnen schien diese Problematik bereits auf Stufe 8 einzusetzen und sich in der Oberstufe zu verschärfen.

Das Bild, das sich ergibt, deutet also darauf hin, daß das Projekt unterhalb der von GUT DRAUF für (in diesem Kontext) relevant erklärten Altersstufe sehr erfolgreich zu sein schien, im eigentlich interessierenden Altersabschnitt der 14-18-jährigen jedoch deutlich weniger gute Resultate zeitigte. Unklar bleibt, ob tatsächlich nur ein geringeres Einstiegsalter gewählt werden muß; die Schülerinnen also relativ früh an solche Übungen heranzuführen sind, um diese dann auch in späteren Klassenstufen ohne Probleme durchführen zu können, oder ob Varianten im Programm bzw. andere Vermittlungstechniken hier Abhilfe schaffen könnten.

4.4 Projekt: Unterrichtsbausteine Entspannung - Carl Goerdeler Schulzentrum, Bremen

4.4.1 Projektprogramm

Das Programm "Unterrichtsbausteine Entspannung" geht davon aus, daß schulische Angebote zur Streßbewältigung auch auf die Strukturen des schulischen Alltags eingehen müssen, sich diesen integrieren und sie so von innen verändern sollen. Diese Angebote sollen "niedrigschwellig, leicht praktikabel, in kleinen Schritten aneignbar sein" und dabei "Schüler und Lehrer zugleich einbeziehen und persönlich betreffen". Bei der Streßbewältigung geht es "nicht nur um Entspannen im herkömmlichen Sinn, sondern auch um unangestregte Formen von Konzentration, um Aktivierung und nicht zuletzt um das soziale Lernklima, also um Teamgeist und Zusammenspiel" (siehe TMA (Hrsg.): Basisprojekt: Unterrichtsbausteine Entspannung. Abschlußbericht und Dokumentation). In das Programm gehören eine Fülle unterschiedlicher Übungen wie z.B. Phantasiereisen, Yoga- und Atemübungen, Übungen zur Muskelentspannung sowie Gruppenspiele wie "einen Klatsch weitergeben", "gemeinsam eine Maschine darstellen", "eine gemeinsame Geschichte erzählen oder "einen Satz ergänzen", "Stille hören".

Eine der beiden Schulen, die dieses Programm durchführte war das Carl-Goerdeler-Schulzentrum in Bremen. Diese Schule ist Modellschule des *WHO-Netzwerkes Gesundheitsfördernde Schulen* und hat insofern auch andere gesundheitsbezogene Projekte/ Aktivitäten initiiert wie z.B. Schulhofgestaltung, Schaffung von Gartenanlagen, und als Wahlpflichtfächer werden z.B. Yoga und orthopädisches Turnen angeboten.

Ursprünglich hatte sich fast die Hälfte des Kollegiums - 20 von circa 40 Lehrer/innen - für die Teilnahme am Projekt entschlossen. Laut Auskunft der Projektkoordinatorin hatten zum Zeitpunkt der Befragung, nach einem halben Jahr praktischer Laufzeit, nur drei Klassen (drei Lehrer/innen) die Unterrichtsbausteine mit einer gewissen Regelmäßigkeit durchgeführt.

4.4.2 Teilnehmer und Teilnehmerinnen

Die schriftliche Befragung der Jugendlichen erfolgte in zwei siebten Klassen. Insgesamt beteiligten sich 42 Schüler/innen an dieser Befragung. 50% dieser Stichprobe waren weiblich. Das Alter der Befragten lag zwischen 12 und 14; der Mittelwert betrug 13,2 (SD = .6). Der mit 58% größte Anteil entfiel auf die Altersgruppe der 13-jährigen. Nach Aussagen der Projektkoordinatorin handelte es sich primär um Schüler/innen aus der mittleren bis oberen Unterschicht.

Zusätzlich wurden mit acht Schüler/innen (jeweils vier aus den beiden schriftlich befragten Klassen) mündliche Einzelinterviews geführt sowie die Projektkoordinatorin und eine weitere Lehrerin interviewt.

Nach Angabe der Koordinatorin waren die beiden siebten Klassen die einzigen, die die Übungen mit einiger Regelmäßigkeit durchgeführt hatten. [Jedenfalls wurde eine Befragung in den anderen Klassen, die zu Beginn des Projekts noch beteiligt waren, mit der Begründung, dort seien die Übungen nicht oft genug durchgeführt worden, abgelehnt].

4.4.3 Anzahl der durchgeführten Übungen und Beteiligungsgrad

30% der Befragten gaben an, die Übungen täglich bis mehrmals in der Woche gemacht zu haben. 22% gaben eine Frequenz von mehrmals im Monat an. 25% sagten, sie hätten die Übungen im Durchschnitt einmal im Monat gemacht, und 23% meinten, es sei seltener als einmal im Monat gewesen. Die große Mehrheit der Befragten, nämlich 95% gaben an, sich an allen Übungen/Spielen beteiligt zu haben, nur 5% sagten, sie hätten manchmal nicht mitgemacht.

4.4.4 Urteile der Jugendlichen über das Projekt

Angaben zu Mittelwerten und Standardabweichungen für die einzelnen Beurteilungsdimensionen finden sich im Anhang, in den Tabellen 35-39.

4.4.4.1 Gesamturteil über das Projekt

Nach einer **Gesamteinschätzung der Entspannungsübungen** gefragt, meinten 38% die Entspannungsübungen hätten ihnen alles in allem sehr gut gefallen. 29% sagten, ihnen hätten die Übungen gut gefallen. Weitere 26% urteilten mit "mittelmäßig", und nur 7% sagten, ihnen hätten die Übungen gar nicht gefallen (siehe Abb. 38). Bei den Übungen zur *Konzentration* waren es 39%, die das Urteil "sehr gut" abgaben, und 32%, die "gut" sagten. 22% fanden diese Übungen mittelmäßig und 5% bzw. 2% meinten, sie seien eher nicht so gut bzw. gar nicht gut gewesen. Die Einschätzung der beiden Aspekte unterschied sich nicht signifikant voneinander.

4.4.4.2 Beurteilung der Organisation, der Betreuung und der Mitbestimmungsmöglichkeiten

Die **Anleitungen, die sie zu den Übungen erhalten hätten**, seien sehr gut gewesen, meinten 42% der Befragten. 29% fanden sie gut. 27% sagten, diese seien eher mittelmäßig gewesen, und nur 2% fanden sie eher schlecht.

Etwas schlechter schnitt die Beurteilung des **formalen Ablaufs der Übungen** ab. (Hierbei ging es u.a. darum, ob die Übungen geregelt abliefen oder ob alles 'drunter und 'drüber ging). 17% äußerten sich hier sehr positiv, 63% eher positiv. 20% meinten, die Durchführung der Übungen wäre eher nicht so gut organisiert gewesen.

Gesamtbeurteilung des Projekts

- TMA - Entspannungsbausteine / Bremen -

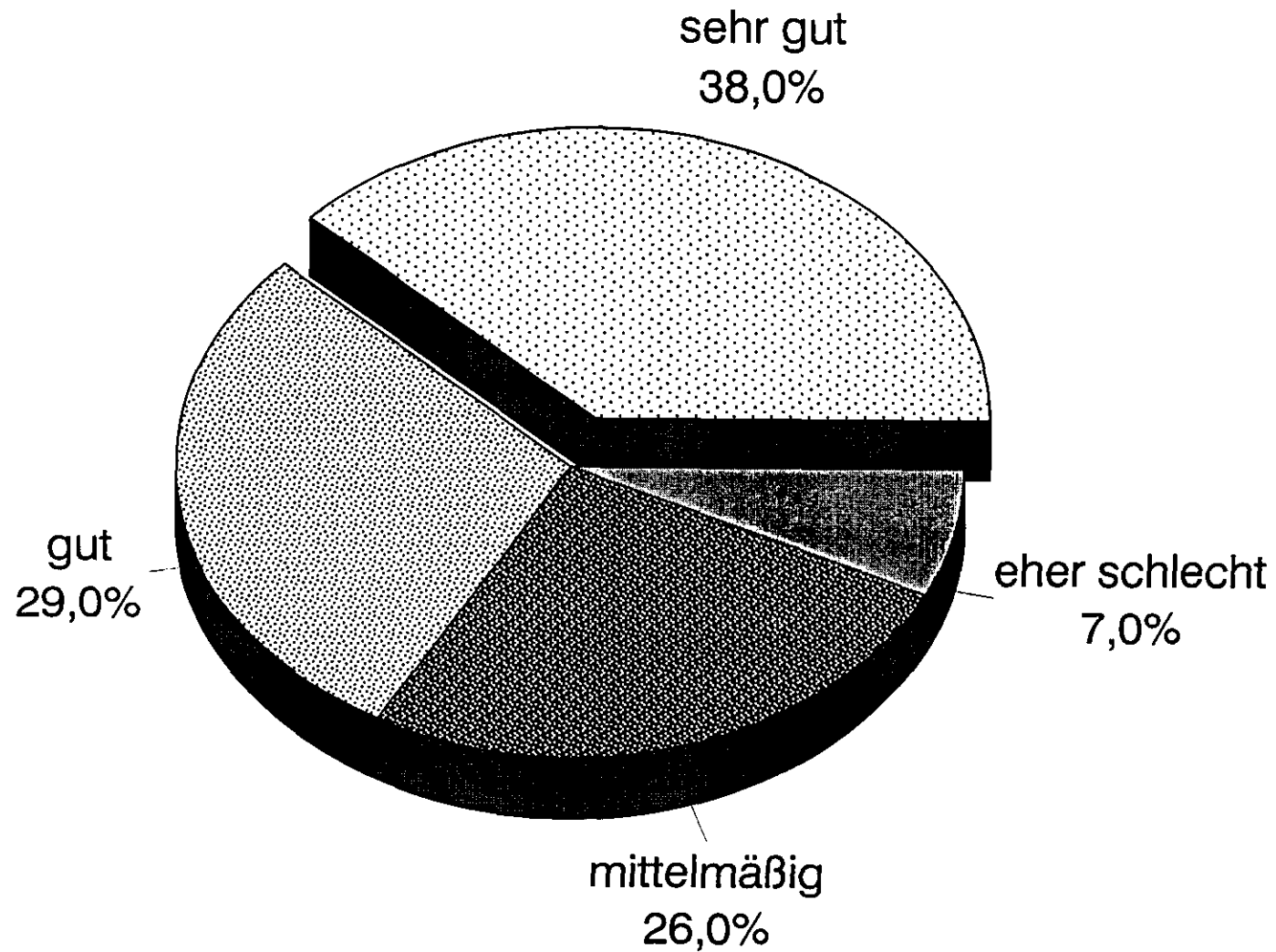


Abb. 38

Etwas skeptisch wurden auch die **eigenen Mitbestimmungsmöglichkeiten** beurteilt. Nur 8% meinten definitiv, ausreichend Mitbestimmungsmöglichkeiten gehabt zu haben. 40% sahen dies als weitgehend gegeben. 50% meinten, dies sei eher nicht und 2% dies sei gar nicht der Fall gewesen.

4.4.4.3 Beurteilung der Aktivitäten im Projekt

Speziell danach befragt, wieviel **Spaß/Freude** ihnen die Übungen gemacht haben, antworteten 33%, daß sie sehr viel Spaß gehabt hätten. Weitere 35% gaben an, überwiegend Spaß gehabt zu haben. 32% waren dagegen eher skeptisch und meinten, ihnen hätten die Übungen weniger Spaß bereitet (siehe Abb. 39).

Eine weitere Frage bezog sich darauf, ob **neue Erfahrungen** gemacht worden seien und ob man etwas gelernt habe, was man vorher noch nicht gewußt habe. Insgesamt war hier eher Skepsis zu erkennen. Nur 9% gaben an, viel Neues gelernt/ neue Erfahrungen gemacht zu haben. 39% bejahten dies zwar nicht völlig, meinten aber doch, dies sei tendenziell der Fall gewesen ("eher ja"). 23% gaben an, es sei eher nicht der Fall gewesen, daß sie solche neuen Erfahrungen gemacht hätten, und 29% lehnten dies für sich völlig ab (siehe Abb. 39).

Die Werte in den beiden Bereichen unterschieden sich signifikant ($t = 4.9$; $p < .001$) in der Art, daß die Angaben für Spaß/Freude über denen für neue Erfahrungen lagen.

Die generelle Frage nach neuen Erfahrungen wurde noch einmal bereichsspezifisch, das heißt nach Entspannungs- und nach Konzentrationsübungen aufgesplittet. So meinten bezüglich der *Entspannungsübungen* 23% der befragten Schüler/innen, sie hätten sehr viel, 40% sie hätten eher viel über Entspannung gelernt. 27% sagten, sie hätten eher nicht so viel Neues gelernt, und 10% gaben an, gar keine neuen Erfahrungen auf dem Gebiet der Entspannung gemacht zu haben (siehe Abb. 39).

Speziell danach gefragt, ob sie das Gefühl hätten, **durch die Übungen besser mit**

Beurteilungen einzelner Projektaspekte

- TMA: Entspannungsbausteine / Bremen -

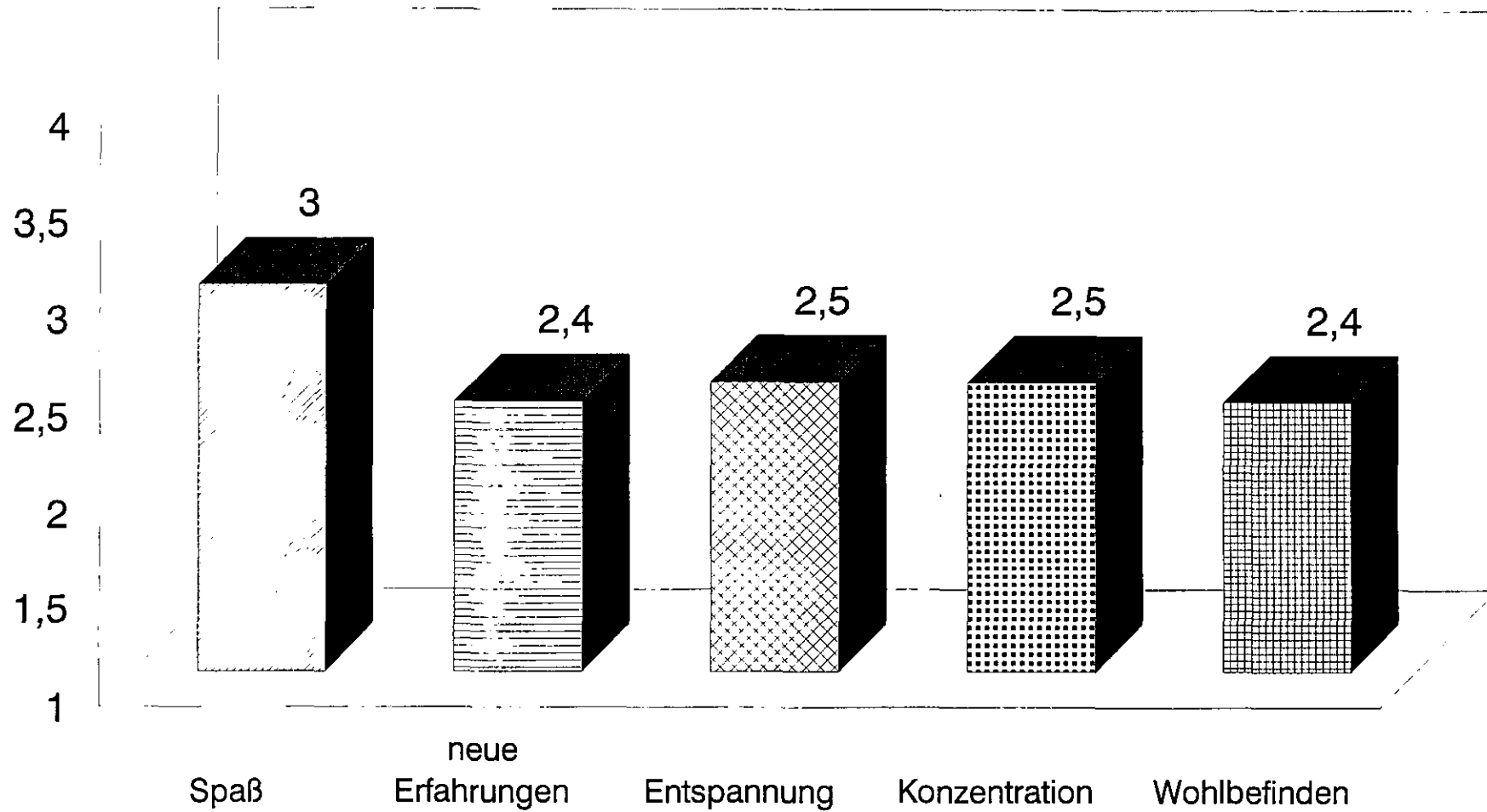


Abb. 39

Streß umgehen zu können, meinten 18% dies sei bestimmt und 34% dies sei eher der Fall. 18% glaubten dies eher nicht, und 30% waren sich sicher, daß ihr Umgang mit Streß sich durch die Übungen nicht gebessert habe.

Was die *Konzentrationsübungen* anging, so gaben 19% an, viel **Neues** über Möglichkeiten, sich besser zu konzentrieren, gelernt zu haben. 38% sagten, dies träfe tendenziell auf sie zu. 24% meinten dagegen, dies sei eher nicht der Fall gewesen, und 19% meinten, sie hätten überhaupt nichts Neues in dieser Hinsicht gelernt (siehe Abb. 39).

Auch hier wurde weiter gefragt, ob die Schüler/innen meinten, **sich jetzt besser im Unterricht konzentrieren zu können**. 31% meinten definitiv, daß sie sich durch die Übungen jetzt besser konzentrieren könnten. 21% meinten, dies sei eher der Fall. 20% glaubten dies eher weniger, und 28% meinten, dies stimme gar nicht.

Darüber hinaus wurde auch noch gefragt, ob die Jugendlichen **neue Erfahrungen** bezüglich der *Steigerung von Wohlbefinden* gemacht hätten, das heißt ob sie jetzt besser als vor dem Projekt wüßten, was sie für ihr Wohlbefinden tun könnten. 19% bejahten diese Frage vollständig. 32% sagten, dies träfe auf sie tendenziell zu, während 22% bzw. 27% dies eher bzw. ganz verneinten (siehe Abb. 39).

Danach befragt, ob sie, seitdem sie die Übungen machten, **lieber zur Schule gingen**, antworteten 13% dies sei bestimmt der Fall. 33% sahen dies als tendenziell zutreffend. Demgegenüber meinten 23% bzw. 31% dies sähen sie für sich eher nicht oder gar nicht.

4.4.4.4 Geschlechts- und Altersdifferenzen

Der einzige Alterseffekt trat für die Einschätzung auf, jetzt (also nach Einführung der Übungen) besser als vorher mit Streß umgehen zu können. Ältere Schüler/

innen bejahten dies eher als jüngere ($r = .34$; $p < .05$). Geschlechtsunterschiede in den Urteilen kamen nicht vor.

4.4.5 **Physisches und psychisches Wohlbefinden der Jugendlichen**

38% meinten einen sehr guten und 33% einen guten **Gesundheitszustand** zu haben. 10% beurteilten ihren gesundheitlichen Zustand als mittelmäßig und 12% bzw. 7% gaben an, ihnen gehe es eher nicht so gut bzw. gar nicht gut.

Nach dem eigenen **Wohlbefinden bei den Übungen** befragt, antworteten 44%, sie hätten sich sehr wohl gefühlt, bei weiteren 30% war dies zumindest tendenziell der Fall, während 16% meinten, dies sei eher nicht der Fall gewesen, und 10% gaben an, sich gar nicht wohl gefühlt zu haben.

4.4.6 **Gesundheitliche Kontrollüberzeugungen und Einstellungen zu Entspannung**

Die befragten Jugendlichen zeigten insgesamt eher internale **gesundheitliche Kontrollüberzeugungen**. 42% meinten, sie könnten sehr viel selbst für ihre Gesundheit tun, 32% gaben an, viel bzw. 22% eher viel tun zu können. Nur 4% waren der Auffassung, die eigene Gesundheit eher wenig beeinflussen zu können.

Die Einstellungen zu *Entspannung* waren überwiegend positiv. 26% äußerten eine sehr positive Meinung, 61% waren eher positiv eingestellt. 10% hatten dagegen ein eher negatives bzw. 3% ein sehr negatives Verhältnis zur Entspannung (siehe Abb. 40).

Im Vergleich dazu hatten 26% eine sehr positive und 58% eine eher positive Einstellung zu *gesunder Ernährung*, während sich 13% eher und 3% ganz negativ äußerten (siehe Abb. 40).

Einstellungen zu gesundheitsrelevantem Verhalten

- TMA: "Entspannungsbausteine" / Bremen -

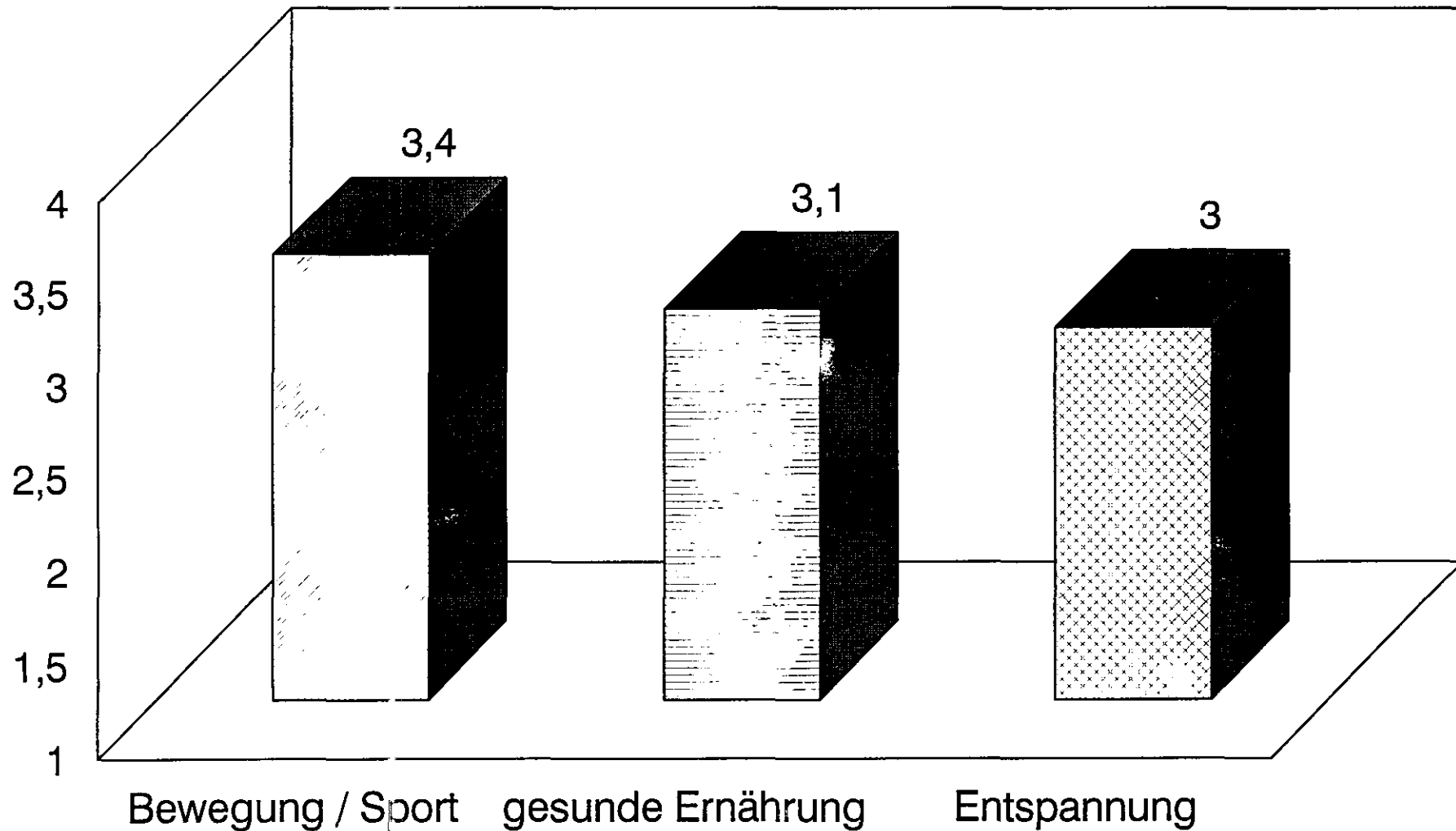


Abb. 40

Zu *Sport/Bewegung* äußerten sich dagegen 69% uneingeschränkt und 21% eher positiv. Nur 8% waren eher und 2% ganz negativ zu diesem Verhaltensbereich eingestellt (siehe Abb. 40).

Relativ am günstigsten waren also die Einstellungen zu Sport/Bewegung ausgeprägt. Sie waren höher sowohl als die zu gesunder Ernährung ($t = 3.2; p < .01$) als auch (wenngleich nur leicht) die zur Entspannung ($t = 2.0; p < .05$).

4.4.7 Intentionen und Verhalten hinsichtlich Entspannung

Die Frage nach dem **Verhalten** im Bereich Entspannung, also danach, wie oft sie absichtlich etwas unternähmen, um sich zu entspannen, beantworteten 7% mit "mehrmals täglich", 20% mit "täglich", 23% mit "mehrmals die Woche" sowie 10% mit "einmal die Woche" und 5% mit ein-dreimal im Monat. 35% gaben an, "nie" absichtlich etwas zu tun, um sich zu entspannen.

Danach befragt, ob sie in **Zukunft stärker darauf achten wollten**, daß sie sich *richtig entspannen können*, antworteten 21% voll und 36% eher zustimmend. 15% meinten dagegen "eher nein", und 28% lehnten dies für sich völlig ab (siehe Abb. 37).

Deutlich vorher im Fragebogen war danach gefragt worden, wie die **allgemeine Absicht** bezüglich *Entspannung* aussehe (unabhängig von einer Absicht, dieses Verhalten zu intensivieren). Hier äußerten 20% eine sehr starke und 10% eine starke Absicht, in der nächsten Zeit auf Entspannung zu achten. Weitere 7% stimmten dem tendenziell zu. 27% zeigten sich unentschieden, und 10% hatten diese Absicht eher wenig und 26% gar nicht.

Deutlich stärker fiel im Vergleich dazu die Absicht aus, sich in nächster Zeit viel zu *bewegen*. 51% hatten diese Absicht sehr stark, 10% stark und weitere 13% überhaupt. 15% waren sich dagegen unsicher, und nur 8% bzw. 3% lehnten dies eher bzw. ganz ab.

Bezüglich *gesunder Ernährung* äußerten 10% bzw. 21% die eine sehr starke bzw. starke Absicht, in der nächsten Zeit auf gesunde Ernährung zu achten. 36% hatten eine solche Absicht tendenziell. 17% waren unentschieden, und 2% bzw. 14% lehnten dies eher bzw. ganz ab.

Im Vergleich ergab sich ein ähnliches Bild wie bei den Einstellungen. Die Intentionen zur Bewegung waren deutlich höher ausgeprägt als die zu gesunder Ernährung ($t = 5.0$; $p < .001$) und die zur Entspannung ($t = 4.5$; $p < .001$).

4.4.8 Zusammenhangsanalysen

4.4.8.1 Zusammenhänge zwischen dem Gesamturteil und einzelnen Urteilsdimensionen / Einstellungen/ Verhalten/ Intentionen

Diejenigen, die die Konzentrationsübungen besser beurteilt hatten, fanden auch die Anleitungen zu den Übungen besser ($r = .58$; $p < .001$), hatten sich häufiger an den Übungen beteiligt ($r = .40$; $p < .05$), waren eher der Meinung, daß sie ihre eigenen Interessen einbringen konnten ($r = .39$; $p < .05$), sagten eher, daß sie Neues gelernt hätten ($r = .55$; $p < .001$). Sie hatten auch mehr Spaß an den Übungen gehabt ($r = .54$; $p < .001$) und meinten eher, sie könnten sich jetzt im Unterricht besser konzentrieren ($r = .48$; $p < .01$); außerdem gingen sie seitdem lieber zur Schule ($r = .40$; $p < .05$).

Die, die die Entspannungsübungen besser gefunden hatten, beurteilten ebenfalls die Anleitungen günstiger ($r = .67$; $p < .001$), fanden die Möglichkeit besser, eigene Interessen einzubringen ($r = .41$; $p < .05$), meinten generell mehr gelernt zu haben ($r = .50$; $p < .01$), besonders aber über Entspannung ($r = .60$; $p < .001$). Sie hatten mehr Spaß erlebt ($r = .54$; $p < .001$) und äußerten eher die Absicht, sich in Zukunft stärker um ihre Entspannung kümmern zu wollen ($r = .50$; $p < .001$). Außerdem hatten sie eine positivere Einstellung zur Entspannung ($r = .51$; $p < .001$).

Beide Dimensionen, die Beurteilung der Entspannungsübungen und der Konzentrationsübungen korrelierten sehr hoch ($r = .89$; $p < .001$), was bedeutet, daß diese Übungen in den Augen der Schüler/innen kaum unterscheidbar waren.

4.4.8.2 Zusammenhänge zwischen dem Erleben von Spaß und Einstellungen/ Verhalten/ Intentionen

Das Ausmaß an **Spaß/Freude**, das erlebt worden war, ging einher mit der Intention, in Zukunft mehr auf Entspannung achten zu wollen ($r = .43$; $p < .01$). Außerdem sagten diejenigen, die viel Spaß gehabt hatten auch eher, sie gingen jetzt lieber zur Schule als vorher ($r = .30$; $p < .05$).

Das Ausmaß an erlebtem Spaß korrelierte signifikant mit den Einstellungen zur Entspannung ($r = .37$; $p < .05$). Je positiver die Einstellungen zur Entspannung waren, desto mehr Spaß hatte man bei den Übungen bzw. je mehr Spaß die Übungen gemacht hatten, je positiver die Einstellungen zur Entspannung.

Jugendliche mit stark ausgeprägten Kontrollüberzeugungen in puncto Gesundheit gaben eher an, Spaß gehabt zu haben als Jugendliche mit schwachen Kontrollüberzeugungen ($r = .46$; $p < .01$). Gleichermäßen gab es eine Beziehung zwischen der eigenen Gesundheit (bzw. deren subjektiver Einschätzung) und dem Späßerleben. Auch diese beiden Dimensionen hingen positiv zusammen ($r = .36$; $p < .05$). Nicht geklärt werden kann allerdings, ob der Spaß bei den Übungen zu einem verbesserten Allgemeinzustand geführt hat, oder ob Jugendliche mit einem besseren physisch/psychischen Zustand eher Spaß an den Übungen hatten.

Keine Korrelation ergab sich zu den tatsächlichen Aktivitäten in diesem Bereich.

4.4.8.3 Zusammenhänge zwischen neuen Erfahrungen und Einstellungen/ Verhalten/ Intentionen

Der Grad an neuen Erfahrungen ging mit den Einstellungen zur Entspannung einher ($r = .52$; $p < .01$). Wer meinte, viel gelernt zu haben, hatte eine positivere Einstellung bzw. umgekehrt, Schüler/innen mit positiver Einstellung meinten eher, etwas gelernt zu haben.

Wie beim Spaßerleben auch, gab es Korrelationen mit den gesundheitlichen Kontrollüberzeugungen ($r = .43$; $p < .01$) sowie mit dem selbst eingeschätzten Gesundheitszustand ($r = .35$; $p < .01$).

Keine Beziehung gab es zum tatsächlichen Verhalten im Entspannungsbereich. Dagegen waren die Intentionen, sich zukünftig mehr um Entspannung kümmern zu wollen deutlich höher, wenn die Schüler/innen der Auffassung waren, viel gelernt zu haben bzw. besser in der Lage zu sein, sich zu entspannen/mit Stress umzugehen ($r = .77$; $p < .001$). Darüber hinaus gab es eine positive Korrelation zur Aussage, jetzt lieber zur Schule zu gehen ($r = .67$; $p < .001$).

4.4.9 Befunde aus den schriftlichen und mündlichen Zusatzbefragungen der Schüler/innen

Auf die Frage, **was ihnen an den Übungen besonders gut gefallen habe oder was ihnen daran am meisten Spaß gemacht habe**, machten bei der schriftlichen Befragung 51% eine Angabe, die jedoch fast ausnahmslos lautete, daß "alle" Übungen gut gewesen seien, weil "es Spaß gemacht hat".

Nur 10% gaben eine Antwort auf die Frage, **ob es auch etwas gegeben habe, was ihnen daran nicht so gut gefallen habe**, wobei diese in der Regel jedoch auch wenig detailliert waren, sondern z.B. lauteten, daß einige der Spiele "langweilig" oder "ein bißchen dumm" gewesen seien.

Aufschlußreicher waren hier die acht mündlichen Einzel-Interviews (drei Mädchen, fünf Jungen), wobei jeweils vier Schüler/innen aus einer Klasse kamen. Fast alle Befragten gaben an, die Idee, solche Übungen zu machen, gut gefunden zu haben. Nur ein Mädchen sagte, sie habe es am Anfang "doof" gefunden; als sie es das erste Mal probiert habe, habe sie jedoch ihre Meinung geändert. Insgesamt war man sich auch relativ einig, daß eigentlich immer alle Schüler/innen mitgemacht hätten und daß die Übungen "nicht schwer" gewesen seien.

Die Antworten auf die Frage, **was für Übungen denn durchgeführt worden seien** ("Kannst Du mir mal kurz erzählen, was für Spiele und Übungen ihr gemacht habt?") zeigten, daß die Schüler/innen zum Teil nur wenig konkrete Repräsentationen/Erinnerungen mit den "Übungen" verbanden. Zwei Schüler konnten sich auch nach Nachfrage an gar keine Übung konkret erinnern. Eine Schülerin konnte eine Übung konkret benennen, jeweils zwei Schüler/innen nannten zwei bzw. drei der Übungen, und eine Schülerin konnte sich an vier Elemente erinnern.

Erklärt wird dieser Befund sicherlich zum Teil durch die Antworten der Schüler/innen auf die nächste Frage, **wie oft sie denn die Übungen durchführten**. Hier gaben alle befragten Schüler/innen an, die Übungen am Anfang mehrere Wochen regelmäßig (2-3mal die Woche) gemacht zu haben. Alle meinten jedoch auch, daß diese inzwischen nicht mehr oder "nur noch ganz selten" durchgeführt würden.

Auf die Frage, **ob die Anleitungen, die sie zu den Übungen erhalten hätten, verständlich gewesen seien** bzw. ob sie immer gewußt hätten, was sie machen sollten, antworteten 5 Schüler/innen positiv. (Bsp: "Sie hat das gut erklärt"). Drei gaben an, sich daran einfach nicht mehr erinnern zu können.

Eine weitere Frage zielte auf die **Reaktionen anderer Lehrer/innen** (als der direkt beteiligten) auf die Übungen. Überwiegend lautete die Antwort hier, daß es keine Reaktion gegeben habe ("Die wußten das wohl nicht" - "Die haben nichts dazu gesagt"). Nur zwei Schüler berichteten eine - in beiden Fällen positive - Reaktion ("Eigentlich fanden die das gut und das wurde bei einer neuen Klasse auch nach

gemacht" - "Unsere Klassenlehrerin fand das richtig gut, bei den anderen weiß ich nicht").

Ähnlich sahen die Antworten hinsichtlich der **Reaktionen von Schüler/innen aus anderen Klassen** aus. Fünf Schüler/innen meinten, es habe keine Reaktionen gegeben ("Die wußten nichts davon. Darüber wurde nicht geredet" - "Keine Ahnung - die haben nichts gesagt"). Zwei Schüler sagten dagegen, die Reaktion sei positiv gewesen ("Ich habe das erzählt und die fanden das gut", einer meinte, andere hätten die Übungen "kindisch" genannt, als sie davon gehört hätten.

Alle Befragten sagten, ihnen hätten die Übungen viel **Spaß** gemacht, keine(r) nannte irgendwelche Probleme oder äußerte Kritik. Geteilt war die Meinung dagegen, was die Wirkung der Übungen anging. Zwei Schüler und zwei Schülerinnen meinten, sie könnten keine Veränderung feststellen - weder bei sich selbst noch in der Klasse. Zwei Schüler sagten, sie selbst seien ruhiger, entspannter geworden und könnten sich besser im Unterricht bzw. bei den Hausaufgaben konzentrieren. Einer meinte zusätzlich, wie auch ein weiterer Schüler, die Klassengemeinschaft sei besser geworden. Ein Mädchen gab an, unter Migräne zu leiden; diese sei durch die Übungen besser geworden.

Die Frage, **ob sie irgendeine oder mehrere der Übungen schon einmal für sich außerhalb des Unterrichts gemacht hätten**, beantworteten fünf Schüler/innen negativ. Zwei meinten explizit, das ginge doch gar nicht, weil "man kann die doch nur in der Gruppe machen". Zwei Jungen und ein Mädchen sagten dagegen, sie hätten die "Übungen aus dem Yoga-Kurs" für sich ausprobiert.

Bis auf einen Schüler, der meinte "... das ist schon gut, aber da [in den Unterricht] gehört das nicht hin", waren alle der Auffassung, daß es sinnvoll sei, **solche Übungen in den Unterricht zu integrieren**. (Bsp.: "Ja, klar, das könnte noch viel häufiger gemacht werden" - "Doch, das macht Sinn" - "Ich fand das schon richtig" - "Doch, das ist auch im Unterricht gut" - "Doch, finde ich schon" - "Das ist richtig").

Nach Veränderungen im Unterricht befragt, meinte die Mehrheit (sechs Schüler/innen), es habe sich am Unterricht durch die Übungen nichts verändert. Ein Schüler meinte dagegen "Ja, es hat sich was geändert. Die anderen Kindern machen im Unterricht weniger Quatsch". Ein anderer Schüler war zwar auch der Auffassung, daß der Unterricht gleichgeblieben sei, betonte aber, daß er selbst jetzt lieber zur Schule ginge.

4.4.10 Befunde aus den mündlichen Interviews mit zwei Lehrer/innen der Schule

4.4.10.1 Zur Motivation für das Projekt

Als Motivation wurde genannt, "konkrete Techniken zu erlernen, um den Schulalltag bewältigbarer zu machen" bzw. "eine entspanntere Atmosphäre in den Klassen herzustellen" und "die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen".

4.4.10.2 Unterstützung des Projekts durch die Schule/Reaktion anderer Lehrer/innen

Die Verwaltung hat nach Aussagen der Lehrer/innen die Aktion akzeptiert/unterstützt. Widerstände habe es keine gegeben. Die anderen Lehrer/innen hätten vorwiegend gleichgültig reagiert. Zum Teil sei auch Bedauern über die eigene Inaktivität/Nichtbeteiligung geäußert worden.

4.4.10.3 Reaktion der Eltern auf das Projekt

Reaktionen von Eltern sind nach Aussagen der Lehrer/innen keine bekannt geworden.

4.4.10.4 Vorkenntnisse der beteiligten Lehrer/innen

Die befragten Lehrerinnen bezeichneten ihre Vorkenntnisse als gering bis nicht vorhanden.

4.4.10.5 Unterstützung des Projekts durch die Thomas-Morus-Akademie

Beide befragten Lehrerinnen hätten sich mehr Vorbereitung/Unterstützung gewünscht. Zwei Fortbildungsveranstaltungen reichten nicht aus "um sicher zu werden". Außerdem sei es schade gewesen, daß die angekündigten Karteikarten mit praktischen Tips und Hinweisen für Übungen erst sehr spät eingetroffen seien.

Es wurde vor allem der Wunsch nach individuellem Training geäußert. Deshalb sei die zweite Veranstaltung, die weniger Teilnehmer/innen hatte, auch besser gewesen. Es sei wichtig, die Übungen und deren Anleitung selbst ausprobieren zu können und vor allem auch möglicherweise auftretende Schwierigkeiten zu antizipieren und hierfür Handlungsstrategien einzuüben.

Andererseits sagte eine der beiden Befragten auch, viel mehr "Programm" wäre eigentlich zeitlich gar nicht verkraftbar gewesen.

4.4.10.6 Kooperation unter den beteiligten Lehrer/innen

Beide Befragten bedauerten, daß die Kooperation eher sporadisch gewesen sei, es systematische Treffen kaum gegeben habe, so daß es hier zu Defiziten gekommen sei.

4.4.10.7 Durchführung des Projekts

Eine Lehrerin gab an, die Unterrichtsbausteine circa 2-3 mal im Monat jeweils circa 15 Minuten durchgeführt zu haben. Die andere meinte, die Frequenz sei durchschnittlich etwa wöchentlich gewesen und der Block habe dann jeweils circa 30 Minuten gedauert. Sie fügte an, direkt nach den Fortbildungsseminaren seien die Bausteine häufiger zur Anwendung gekommen, mit fortschreitender Zeit habe die Häufigkeit jedoch abgenommen.

Die hohe Drop-Out-Quote der Lehrer/innen konnte nur partiell begründet werden. Die Koordinatorin vermutete, daß die Programmabbrüche oder -unterbrechungen [es war offensichtlich auch nicht klar, ob diese Lehrer/innen die Übungen wieder aufgreifen würden oder nicht] in vielen Fällen auf "Unsicherheit" mit den Übungen zurückzuführen sei. Viele Lehrer wüßten, gerade wenn es anfänglich zu Widerständen käme, nicht, wie sie vorgehen sollten und würden dann relativ schnell aufgeben. Dies sei vor allem in achten Klassen, deren Schüler/innen mitten in der Pubertät seien, der Fall gewesen. Viele Lehrer/innen hätten auch von Widerständen gerade von Jungen berichtet und dem zum Teil wohl wenig entgegenzusetzen gehabt. Zum Teil sei es vielleicht auch Zeitmangel oder Konkurrenz des fachlichen Unterrichts.

4.4.10.8 Integration der Aktionen in den Unterricht/Wirkung auf den Unterricht

Problematisch, so eine der beiden Lehrerinnen, sei gewesen, daß sie sowieso nur wenige Stunden Fachunterricht in der betreffenden Klasse gehabt habe, insofern habe die Zeit, die für die Unterrichtsbausteine aufgewendet worden sei, schon für den Fachunterricht gefehlt. Auch die andere Lehrerin sah "eine latente Konkurrenz zwischen den Übungen und den fachlichen Inhalten".

Beide sahen sich nicht in der Lage zu sagen, ob der Unterricht profitiert habe. Gelitten habe er nicht - abgesehen von der Zeit, die dem Fachunterricht verloren gegangen sei.

4.4.10.9 Akzeptanz des Projekts durch die Schüler/Innen

Eine Lehrerin sagte, sie habe die Übungen vorwiegend in Klassen der Stufe 5 und 6 eingesetzt und hier sei die Bereitschaft eher groß gewesen. Unterschiede habe es vor allem je nach dem Grad ihrer Vertrautheit mit den jeweiligen Klassen gegeben. In den Klassen, wo bereits ein Vertrauensverhältnis bestand, sei es deutlich einfacher gewesen, die Übungen durchzuführen.

Die andere Lehrerin berichtete, daß die Initiierung der Übungen bei den Älteren (Klasse 10) relativ einfacher gewesen sei; dafür wären diese älteren Schüler/innen aber im Verlauf insgesamt skeptischer gewesen. Besonders schwierig sei es in der achten Klasse gewesen (siehe oben); hier habe es deutliche Berührungängste gegeben.

In der 7. Klassenstufe hätten vor allem die Jungen Probleme gehabt, z.B. sich zu trauen, die Augen zu schließen, sich wirklich zu entspannen oder sich bei den Interaktionsspielen zu berühren. Die Mädchen seien hier deutlich offener gewesen und hätten sich bereitwilliger eingelassen. Insgesamt sei die Akzeptanz weitgehend gleich geblieben. Einige würden nach wie vor herumalbern, aber diese Störungen hätten eher nachgelassen.

Unterschiede in der Akzeptanz einzelner Bausteine wurden nicht wahrgenommen. Eine der Lehrer/innen meinte aber sowieso, hauptsächlich Entspannungselemente durchgeführt zu haben, während die andere offensichtlich primär Interaktionsspiele mit den Schüler/innen gemacht hatte.

4.4.10.10 Bisherige Wirkungen des Projekts

Eine Lehrerin meinte, das Lehrer-Schüler-Verhältnis habe sich verbessert, insofern seien die Übungen "eine vertrauensbildende Maßnahme" gewesen. Außerdem sei ihre eigene Sensibilität für Stimmungen und Störungen in der Klasse größer geworden. In Hinblick auf die Klassengemeinschaft sei schwer zu sagen, ob es

Verbesserungen gegeben habe, weil eine gute Klassengemeinschaft schon Voraussetzung sei, um solche Übungen überhaupt sinnvoll durchführen zu können. Andererseits sei schon denkbar, daß sich das Klima noch einmal etwas verbessert habe. Die andere Lehrerin sah keine Veränderung im Klassenklima. Beide Lehrerinnen waren nicht der Meinung, daß der Unterricht selbst profitiert habe, also z.B. daß er leichter oder effizienter geworden sei. Eine Befragte meinte, so eine Wirkung habe auch gar nicht auftreten können, weil die Bausteine hierzu "viel zu rudimentär" seien, als daß eine solche Wirkung realistisch sei.

Beide Befragten vermuteten, daß wohl keine(r) der Schüler/innen die Übungen für sich allein zu Hause durchführte. Die eine Lehrer/in meinte, dies sei allein deshalb unwahrscheinlich, weil sie die Entspannungsübungen ja kaum im Unterricht gemacht hätten, und die Interaktionsspiele ließen sich nur in der Gruppe durchführen.

Auf die Frage, ob die Schüler/innen ihrer Meinung nach durch das Projekt gelernt hätten, sich leichter oder besser zu entspannen oder sich nun besser konzentrieren könnten, meinten beide Lehrerinnen einhellig, dies sei wohl noch nicht der Fall, man stehe erst am Anfang und es müsse noch sehr viel mehr systematische Arbeit geleistet werden, um an diesen Punkt kommen zu können, aber im Schulalltag sei dies nur sehr schwer zu leisten.

4.4.10.11 Spaß/Freude der Lehrerinnen an dem Projekt

Beide Lehrerinnen sagten, das Projekt habe ihnen persönlich viel Spaß gemacht.

4.4.10.12 Zukunftspläne für das Projekt

Beide Lehrerinnen meinten, sie würden das Projekt fortführen, sowohl in den bisherigen siebten Klassen sowie in neuen fünften Klasse, wobei eine der Befragten angab, sie wolle die Häufigkeit der Übungen steigern, sofern sie

genügend Unterrichtsstunden habe. Die andere sagte, sie wolle in der fünften Klasse besonders im Grundkurs Mathematik Konzentrationsübungen einführen.

4.4.11 Zusammenfassung

Die Zielgruppenkriterien konnten in diesem Projekt bezüglich der sozialen Herkunft (die Schule hatte primär Unterschichtschüler/innen) und der Geschlechtsverteilung, jedoch kaum bezüglich des Alters erreicht werden. Die befragten Schüler/innen waren zwischen 12 und 14 Jahren, davon 92 % unter 14 Jahren, alt. Dies dürfte - wie beim Krefelder Parallel-Projekt - primär eine Folge der Drop-Out-Rate in diesem Projekt sein, da - nach Angaben der beteiligten Lehrerinnen - vor allem Klassen aus höheren Stufen aus dem Projekt "ausgestiegen" waren. Wenn es richtig ist, daß ursprünglich 20 Lehrer/innen beabsichtigt hatten, die Unterrichtsbausteine durchzuführen, diese aber zum Zeitpunkt der Befragung nur in drei Klassen regelmäßig durchgeführt worden sind, dann läge die Ausfallquote bei 85%. [Es ist hier allerdings nicht auszuschließen, daß die Bausteine doch noch in weiteren Klassen - wenn auch sporadischer - eingesetzt wurden - was diese hohe Quote wieder reduzieren würde]. Auch in den Klassen, wo die Bausteine praktiziert wurden und wo dann die Evaluation stattfand, scheint deren Einsatz nicht übermäßig häufig gewesen zu sein. Die befragten Lehrerinnen nannten eine Frequenz von circa dreimal im Monat. In der schriftlichen Schülerbefragung gaben 52% eine Frequenz von mehr als einmal im Monat an; die mündlich interviewten Jugendlichen meinten mehrheitlich, die Übungen in der letzten Zeit vor der Befragung gar nicht mehr gemacht zu haben.

Die Kriterien zur formalen Durchführung waren z.B. hinsichtlich der Anleitungen und des formalen Ablaufs der Übungen erfüllt - jeweils eine deutliche Mehrheit äußerte sich hier positiv. Die eigenen Mitbestimmungsmöglichkeiten wurden dagegen eher skeptisch beurteilt. Nur 48% gaben hier ein positives Urteil ab.

Auch hinsichtlich der Akzeptanzkriterien fielen die Bewertungen überwiegend positiv, zum Teil - vor allem was neue Erfahrungen anging - auch ambivalent aus.

So äußerten 67% eine positive Meinung über die Entspannungsbausteine, 71% über die Bausteine zur Konzentration. 74% hatten sich bei den Übungen wohl gefühlt, 68% hatten Spaß bei den Übungen gehabt, während allerdings nur 48% der Auffassung waren, viel Neues gelernt zu haben - speziell in Hinblick auf die Entspannungsübungen waren es 53%. 52% sagten auch, sie könnten jetzt besser mit Streß umgehen bzw. sich besser im Unterricht konzentrieren. 51% meinten, sie wüßten jetzt besser als vorher, was sie für ihr Wohlbefinden tun könnten. 57% gaben an, in Zukunft stärker auf ihre Entspannung achtgeben zu wollen.

Darüber hinaus stellt sich wie beim Krefelder Parallel-Projekt hinsichtlich der hohen Abbrecherquote die Frage, wie mit der Altersproblematik umgegangen werden kann. Die interviewten Lehrerinnen gaben an, daß circa ab Stufe 8 deutliche Probleme mit der Umsetzung der Bausteine aufgetreten seien und daß die betroffenen Lehrer oft nicht gewußt hätten, wie mit den Widerständen umzugehen sei. Sie selbst äußerten die Absicht, die Bausteine demnächst in Stufe 5 (!) einzusetzen.

4.5 Projekt: Klassenreise - Collegium Josephinum, Bonn

4.5.1 Projektprogramm

Das Projekt "Klassenreise" fand im Oktober 1995 statt; es handelte sich dabei um die einwöchige "Abschlußreise einer 13. Gymnasialklasse in einen kleinen Ort in Südwestdeutschland. Die Reise, für die die Vorbereitungsarbeiten bereits im Februar 1994 begonnen hatten, hatte als besonderen Schwerpunkt das Thema "Ernährung". Geplant war eine Selbstversorgung der Jugendlichen unter Anleitung einer Ernährungsberaterin. Bereits im Rahmen der Vorbereitung fanden eine Reihe von "Vorbereitungessen" statt. Kurz vor der Reise wurden die benötigten Lebensmittel eingekauft.

Die Hauptaktionen während der Reise waren Stadtbesichtigungen (Karlsruhe, Freiburg, Basel, Colmar) sowie Wanderungen mit Waldführung durch einen Förster, Sägewerkbesichtigung und Besuch einer Winzergenossenschaft. Frühstück, Mittagessen und Abendessen wurden in der Heimstätte, in der die Schüler untergebracht waren, selbst zubereitet, wobei das Mittagessen meist unterwegs als Picknick eingenommen wurde, während das Abendessen die warme Hauptmahlzeit war, die von wechselnden Teams unter Anleitung der Ernährungsberaterin zubereitet wurde. Der Schwerpunkt lag hierbei nicht auf gesunder Ernährung im Sinne von Vollwertkost sondern auf "normaler" ausgewogener Kost und deren adäquater Zubereitung.

4.5.2 Teilnehmer und Teilnehmerinnen

Befragt wurde die gesamte Klasse des 13. Jahrgangs, die die entsprechende Reise durchgeführt hatte. Insgesamt nahmen 23 männliche Jugendliche im Alter zwischen 18 und 20 Jahren an der Befragung teil. Das Durchschnittsalter der Befragten lag bei 19.0 (SD = .6).

4.5.3 Beteiligung an den Vorbereitungen

13% haben sich nach eigenen Angaben sehr intensiv, 26% ziemlich viel an den Vorbereitungen für die Klassenreise beteiligt. Weitere 30% waren mittelmäßig engagiert, während 26% bzw. 4% von sich selbst sagten, daß sie sich eher wenig bis gar nicht beteiligt hätten.

34% meinten, es sei sehr wichtig, daß Schüler/innen sich an der Vorbereitung einer solchen Reise beteiligen, 30% fanden es eher wichtig. 23% waren unentschieden, und 4% bzw. 9% fanden eine Beteiligung der Schüler/innen nicht so wichtig oder gar nicht wichtig.

Die häufigsten Nennungen in Hinblick auf die Erwartungen, die man an das Projekt hatte, waren "Spaß haben" (87%), "meine Klassenkameraden besser kennenlernen" (75%), und "raus aus dem üblichen Trott kommen" (75%) (Mehrfachnennungen möglich).

4.5.4 Urteile der Jugendlichen über das Projekt

Angaben zu Mittelwerten und Standardabweichungen für die einzelnen Beurteilungsdimensionen finden sich im Anhang, in den Tabellen 40-46.

4.5.4.1 Gesamturteil über das Projekt

8% fanden die Reise sehr gut, 70% gut. 9% urteilten mit "mittelmäßig", 13% mit "eher schlecht" (siehe Abb. 41).

Gesamtbeurteilung des Projekts

- TMA - Klassenreise / Bonn -

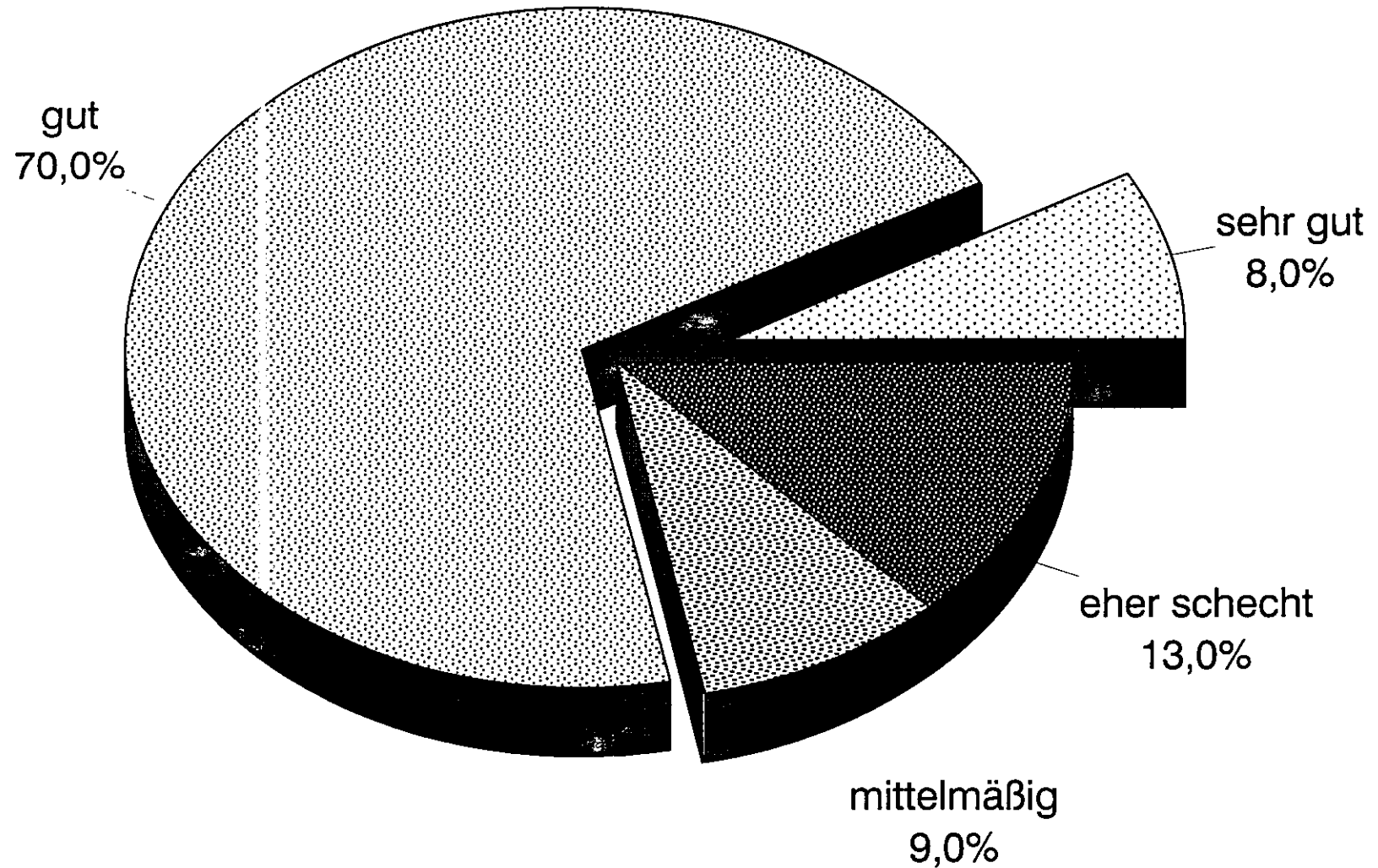


Abb. 41

4.5.4.2 Beurteilung der Organisation, der Betreuung und der Mitbestimmungsmöglichkeiten

Was die **Betreuung** anging, so meinten 21% der Befragten, sie seien sehr gut betreut worden, 70% fanden die Betreuung gut, und nur 9% gaben das Urteil "mittelmäßig" ab.

Die **Qualität der Organisation** (Funktionalität des Reiseablaufs) wurde ausschließlich positiv gesehen. 30% äußerten sich mit "sehr gut", 70% mit "gut".

Die **Qualität der Beziehung zu den Gruppenleiter/innen** (primär dem Lehrer) wurde von 25% als sehr gut, 65% als gut bezeichnet.

Das **Gruppenklima** während der Reise (also die Beziehungen innerhalb der Klasse selbst) wurde von 35% als sehr gut eingeschätzt, 56% fanden es gut, und nur 9% mittelmäßig.

Die **eigenen Mitbestimmungsmöglichkeiten** während der Reise sahen 9% definitiv als gegeben an, 74% sagten, sie hätten überwiegend mitbestimmen können. 17% meinten dagegen, dies sei eher nicht der Fall gewesen.

Die **Unterkunft** beurteilten 44% als sehr gut, weitere 44% als gut. 8% fanden das Haus mittelmäßig, und 4% hielten es für weniger gut.

4.5.4.3 Beurteilung der Aktivitäten im Projekt

Speziell danach befragt, wieviel **Spaß/ Freude** sie auf der Reise gehabt hätten, antworteten 30%, daß sie sehr viel Spaß gehabt hätten. Weitere 52% gaben an, überwiegend Spaß gehabt zu haben. 14% äußerten sich unentschieden, und 4% hatten nach eigenen Angaben eher wenig Spaß gehabt (siehe Abb. 42).

Beurteilung einzelner Projektaspekte

- TMA: Klassenfahrt / Bonn -

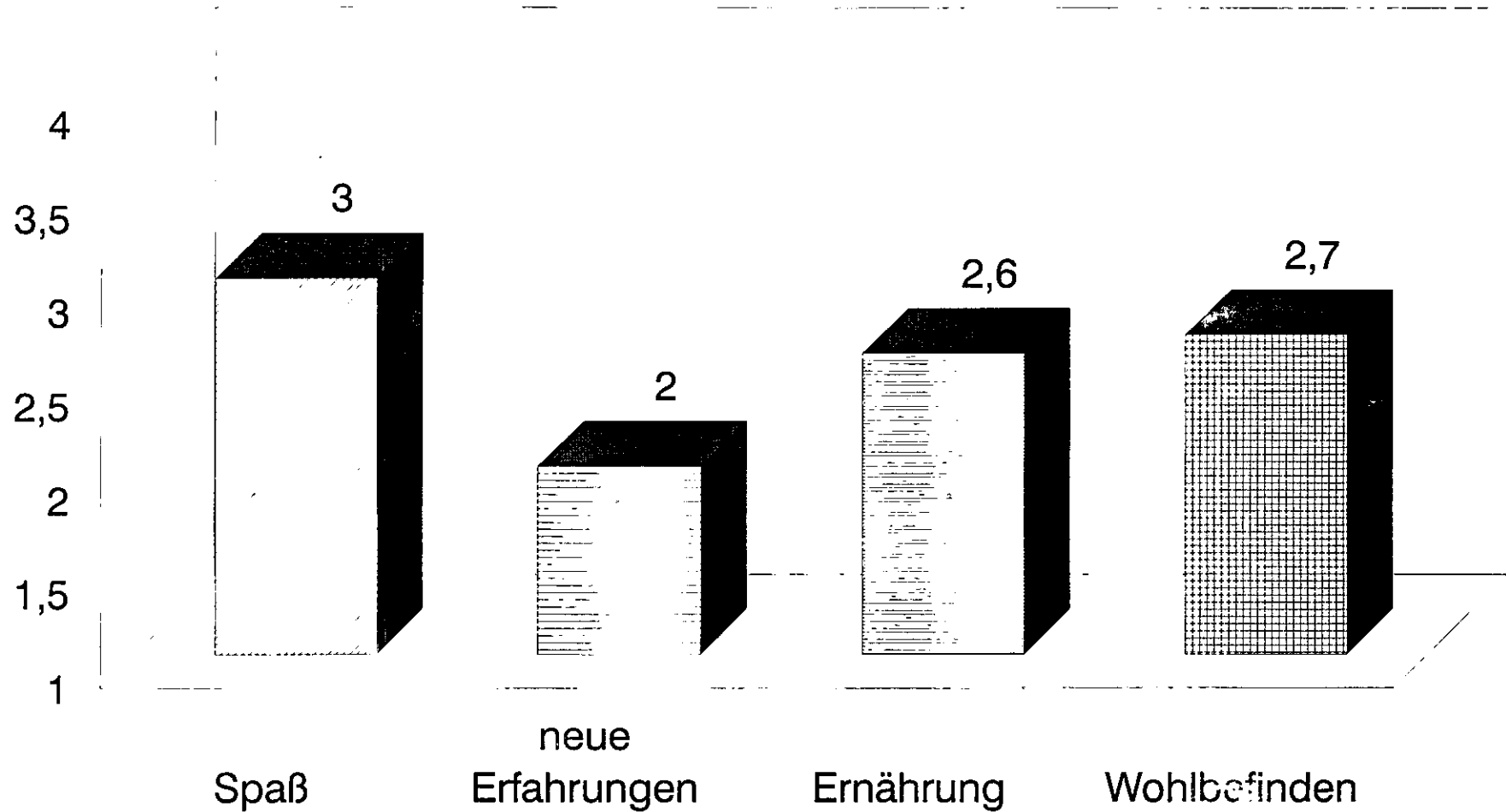


Abb. 42

Eine weitere Frage bezog sich darauf, ob **neue Erfahrungen** gemacht worden seien und ob man etwas gelernt habe, was man vorher noch nicht gewußt habe. (Neben zwei allgemein formulierten Statements bezogen sich die einzelnen Items der Skala zum Teil auf Ernährung/Kochen, zum Teil auf Möglichkeiten/Methoden zur Steigerung von Wohlbefinden). Insgesamt war die Meinung hier eher skeptisch. 18% meinten, tendenziell neue Erfahrungen gemacht zu haben. Dem entgegen standen jedoch 55%, die dies eher bzw. 27%, die dies für sich ganz verneinten (siehe Abb. 42).

Die beiden Dimensionen 'Spaß' und 'neue Erfahrung' wurden signifikant unterschiedlich beurteilt. Die Werte für Spaß lagen deutlich über denen für neue Erfahrungen ($t = 5.6; p < .001$).

Eine übergreifende Thematik bezog sich darauf, ob auf der Reise **neue Erfahrungen mit Wohlbefinden** gemacht wurden bzw. ob man auf der Reise etwas Neues über die Herstellung von Wohlbefinden gelernt habe. Dies wurde überwiegend nicht so gesehen. Nur 14% gaben hier eine tendenziell positive Antwort. 43% sagten dagegen, dies träfe eher nicht zu, und weitere 43% lehnten dies für die eigene Person völlig ab (siehe Abb. 42).

Auf die Frage, ob sie die **Reise**, die sie gemacht hätten, **an andere Schüler weiterempfehlen könnten**, antworteten 18% "auf jeden Fall". 50% sagten "eher ja". 14% zeigten sich unentschieden, während jeweils 9% die Reise eher nicht oder gar nicht weiterempfehlen wollten.

Spezifisch für den Ernährungsbereich wurde zum einen nach der **Qualität der Ernährung/ der Mahlzeiten** gefragt. 65% antworteten hierauf, es habe sehr gut geschmeckt, 22% fanden das Essen gut, 13% sagten, es sei mittelmäßig gewesen. Von allen Mahlzeiten wurde das Abendessen im Durchschnitt am besten bewertet. 87% meinten, dies sei jeweils die attraktivste Mahlzeit gewesen.

Die **Beratung durch die mitgereiste Ernährungsberaterin** beurteilten 48% als sehr positiv, 43% als eher positiv. 9% fanden die Anleitung eher negativ.

44% der befragten Schüler sagten, ihnen habe das **Kochen auf der Reise definitiv Spaß** gemacht, 35% konnten dies für sich zumindest tendenziell bejahen. 17% meinten dagegen, sie hätten eher wenig Spaß dabei gehabt und 4% es habe gar keinen Spaß/keine Freude gemacht.

Neue Erfahrungen und Erkenntnisse auf dem Gebiet der *Nahrungszubereitung* hatten 9% auf der Reise definitiv und 46% tendenziell gewonnen. 36% bzw. 9% sagten dagegen, sie hätten hier eher nichts oder gar nichts Neues gelernt (siehe Abb. 42).

Im Durchschnitt wurde das **Angebot an Unternehmungen/Aktionen**, die während der Reise stattfanden, sehr positiv bewertet. 22% fanden das Angebot sehr gut, 48% gut, 22% mittelmäßig und nur 8% sagten, es sei eher schlecht gewesen.

Ein **Einzel-Rating der verschiedenen Aktivitäten** zeigte, daß das gemeinsame Essen tatsächlich am besten bewertet wurde, gefolgt von den Stadtbesichtigungen und dem gemeinsamen Kochen. Stark ab fielen im Verhältnis dazu die Bewertungen des "Wanderns" und der "Spiele".

Da Bewegung/Sport auf dieser Reise kein Schwerpunktthema gewesen war, wurde nur gefragt, ob das **Ausmaß, an Bewegung/Sport auf der Reise als ausreichend empfunden worden sei**. Hier war die Meinung geteilt. 45% fanden, daß das, was an sportlicher Aktivität stattgefunden habe, ausgereicht habe, während 45% dies eher nicht und 9% gar nicht hinreichend fanden.

4.5.5 Gesundheit und Wohlbefinden der Jugendlichen

13% meinten, einen sehr guten und 61% einen guten **Gesundheitszustand** zu haben. 26% beurteilten ihren gesundheitlichen Zustand als mittelmäßig.

Nach dem eigenen **Wohlbefinden auf der Reise** befragt, antworteten 68%, sie hätten sich sehr wohl und entspannt gefühlt. 32% meinten dagegen, dies sei eher nicht der Fall gewesen.

4.5.6 **Gesundheitliche Kontrollüberzeugungen und Einstellungen zu Entspannung**

Die befragten Jugendlichen zeigten insgesamt eher internale **gesundheitliche Kontrollüberzeugungen**. 30% meinten, sie könnten sehr viel selbst für ihre Gesundheit tun, 48% gaben an viel bzw. 22% meinten, eher viel tun zu können.

Zu *Sport/Bewegung* äußerten 41% eine uneingeschränkt positive Haltung, und weitere 50% waren eher positiv eingestellt. Nur 9% zeigten hier eine eher negative Haltung (siehe Abb. 43).

Die Einstellungen zu *Entspannung* fielen insgesamt ebenfalls recht günstig aus. 48% waren hier sehr positiv eingestellt, 43% äußerten eine eher positive Meinung. Auch hier hatten wiederum nur 9% eine eher ablehnende Haltung (siehe Abb. 43).

Im Vergleich dazu hatten nur 4% eine uneingeschränkt positive und 43% eine eher positive Einstellung zu *gesunder Ernährung*, während knapp mehr als die Hälfte, nämlich 53% eine eher negative Position erkennen ließen (siehe Abb. 43).

Während sich im Vergleich der Werte keine Unterschiede zwischen den Einstellungen zur Bewegung und denen zur Entspannung ergaben, zeigten sich signifikante Differenzen zwischen der Haltung zu Entspannung und Ernährung ($t = 3.1$; $p < .01$) und Bewegung und Ernährung ($t = 3.4$; $p < .01$). Einstellungen zu Bewegung und Entspannung fielen deutlich günstiger aus als die zu gesunder Ernährung.

Einstellungen zu gesundheitsrelevantem Verhalten

- TMA: "Klassenfahrt" / Bonn -

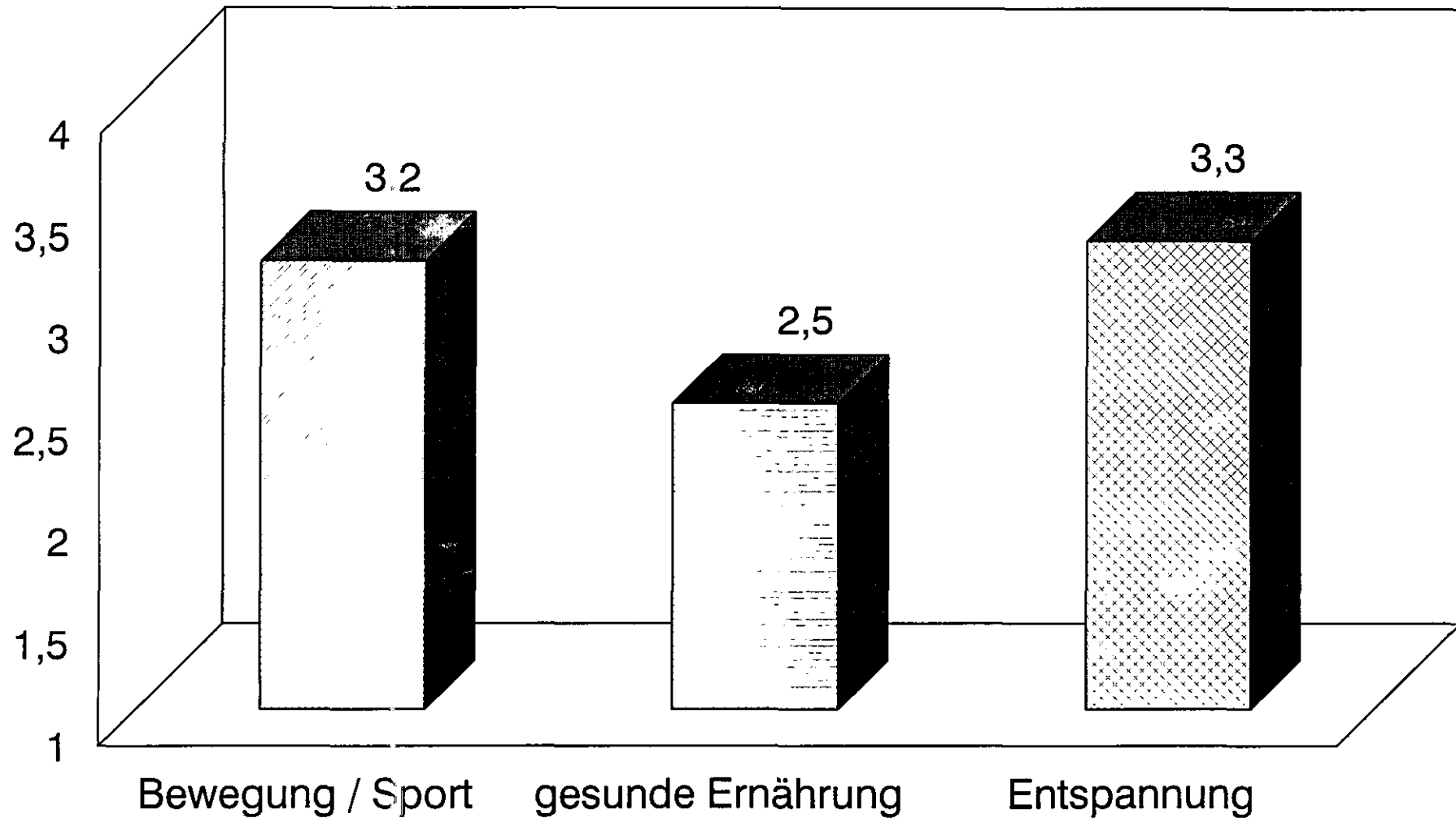


Abb. 43

4.5.7 Intentionen und Verhalten hinsichtlich Bewegung, Entspannung und Ernährung

Die Frage nach dem Verhalten im Bereich *Entspannung*, also danach, wie oft sie absichtlich etwas unternähmen, um sich zu entspannen, beantworteten 5% mit "mehrmals täglich", 52% mit "täglich", 22% mit "mehrmals die Woche" sowie 13% mit "einmal die Woche" und nur jeweils 4% mit "ein- bis dreimal im Monat" oder "nie".

Danach befragt, ob sie in Zukunft stärker darauf achten wollten, daß sie sich *ausreichend entspannen können*, antworteten 17% mit tendenzieller Zustimmung. 61% sagten dagegen, dies träfe auf sie eher nicht und 22% dies träfe gar nicht zu (siehe Abb. 44).

An einer anderen Stelle im Fragebogen war danach gefragt worden, wie die **allgemeine Absicht** bezüglich *Entspannung* aussehe (unabhängig von einer Absicht, dieses Verhalten zu intensivieren). Hier äußerten 31% eine sehr starke und 22% eine starke Absicht, in der nächsten Zeit auf Entspannung zu achten. Weitere 17% stimmten dem tendenziell zu. 4% zeigten sich unentschieden, und 13% hatten diese Absicht eher wenig und weitere 13% gar nicht.

9% der Befragten gaben an, täglich *Sport zu treiben*, 61% taten dies mehrmals wöchentlich, 9% einmal die Woche, und nur 17% machten weniger als einmal wöchentlich bzw. 4% nie Sport.

Wurde hier nach einer Intensivierungsabsicht gefragt, fiel diese auch eher gering aus. Nur 17% wollten tendenziell mehr Sport treiben, 52% sagten, dies sei eher unwahrscheinlich, und 30% lehnten dies ganz ab (siehe Abb. 44).

Grundsätzlich war jedoch die Absicht, Sport zu treiben/sich zu bewegen recht groß. 35% gaben eine sehr starke, 26% eine starke und 22% überhaupt eine Absicht an, in nächster Zeit Sport zu treiben. 13% waren hier unentschieden, und 4% meinten, sie wären sicher, auf diesem Gebiet nicht aktiv werden zu wollen.

In puncto *gesunde Ernährung* äußerten 26%, sie würden in Zukunft mehr darauf achten, sich gesund zu ernähren. 39% hielten dies für eher unwahrscheinlich, während 35% dies gänzlich ablehnten (siehe Abb. 44).

Grundsätzlich hatten 4% eine sehr starke und 22% eine starke Absicht, sich gesund zu ernähren. 30% äußerten dies Absicht tendenziell. Dagegen meinten 13% bzw. 22% und 9%, sie hätten diese Absicht eher nicht bis gar nicht.

Ein Vergleich zwischen den generellen Intentionen ergab, daß die Absichten, sich viel zu bewegen/viel Sport zu treiben höher ausgeprägt waren als die, auf gesunde Ernährung zu achten ($t = 3.3$; $p < .01$). Bei den Intentionen, die auf Verhaltensänderung ausgerichtet waren, zeigten sich dagegen keine bereichsspezifischen Unterschiede.

48% der Befragten gaben an, **seit der Rückkehr von der Reise schon oft oder sogar sehr oft selbst gekocht zu haben**. 17% sagten, dies sei manchmal der Fall gewesen. 22% schätzen die Häufigkeit des eigenen Kochens als eher selten ein und 12% meinten, sie hätten seitdem noch nicht selbst gekocht. Ein Vergleich mit einer anderen Frage, die die Frequenz des Kochens vor der Reise abgefragt hatte, erbrachte keine signifikanten Unterschiede, d.h. keine Steigerung.

4.5.8 Zusammenhangsanalysen

4.5.8.1 Zusammenhänge zwischen dem Gesamturteil und einzelnen Urteilsdimensionen / Einstellungen/ Verhalten/ Intentionen

Das Gesamturteil über die Reise hing zusammen mit der eingeschätzten Qualität der Betreuung ($r = .50$; $p < .05$), mit der Beziehung zum Gruppenleiter/Lehrer ($r = .47$; $p < .05$), dem Klima in der Gruppe ($r = .69$; $p < .001$), der Beurteilung des Gesamtangebots an Aktionen während der Reise ($r = .76$; $p < .001$), dem Grad an Spaß, den man beim Kochen gehabt hatte ($r = .62$; $p < .01$), der Qualität des Essens ($r = .47$; $p < .05$), der Qualität der Unterbringung ($r = .73$; $p <$

Verstärkte Intentionen bezüglich gesundheitsrelevanten Verhaltens

- TMA: "Klassenfahrt" / Bonn -

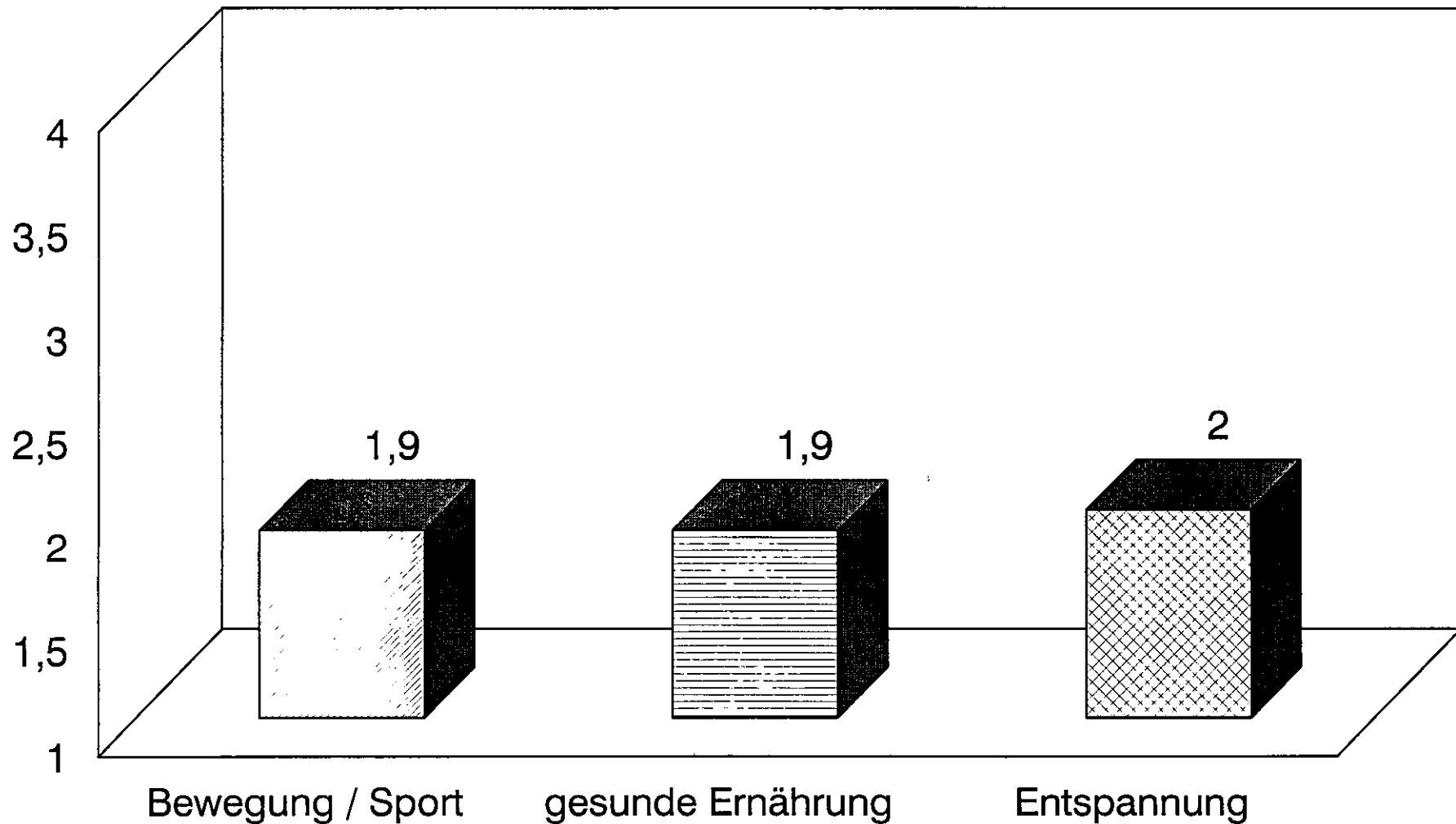


Abb. 44

.001), der Güte der Organisation der Reise ($r = .53$; $p < .05$), dem Grad an Wohlbefinden während der Reise ($r = .60$; $p < .01$). Außerdem gaben diejenigen, die die Reise insgesamt gut beurteilt hatten, eher an, daß sie sich vorstellen könnten, einige von den Mahlzeiten zu Hause selbst "nachzukochen" ($r = .47$; $p < .05$), wobei sich jedoch kein Zusammenhang zur tatsächlichen Aktivität in puncto Kochen seit der Rückkehr zeigte. Schließlich waren diejenigen, die ein positives Gesamturteil abgegeben hatten eher bereit, die Reise (bzw. diesen Typ von Reise) an andere Schüler weiterzuempfehlen ($r = .85$; $p < .001$).

Nicht relevant für die Gesamtbeurteilung waren dagegen zum Beispiel der Grad, zu dem man sich selbst an der Organisation beteiligt hatte, die Mitbestimmungsmöglichkeiten, die Erfahrungen, die auf der Reise über Ernährung/Kochen gemacht wurden oder der Grad an Zufriedenheit mit der Beratung durch die Ernährungsberaterin. Auch die insgesamt gemachten Erfahrungen oder der Grad an Spaß, den man auf der Reise gehabt hatte, spielte hier keine Rolle.

Diejenigen, die ein geringeres habituelles Maß an körperlicher Aktivität angaben ($r = .48$; $p < .05$) und auch weniger ausgeprägte Intention für zukünftige sportliche Aktivität hatten ($r = .50$; $p < .05$), gaben ein besseres Gesamturteil ab.

4.5.8.2 Zusammenhänge zwischen dem Erleben von Spaß und Einstellungen/Verhalten/ Intentionen

Mit Ausnahme einer erhöhten Bereitschaft, die Reise weiterzuempfehlen bei denjenigen, die mehr Spaß berichtet hatten ($r = .57$; $p < .01$) zeigten sich hier keine Zusammenhänge.

4.5.8.3 Zusammenhänge zwischen neuen Erfahrungen und Einstellungen/ Verhalten/ Intentionen

Diejenigen, die angaben, viele neue Erfahrungen gemacht zu haben, hatten eine negativere Einstellung zur Bewegung ($r = -.49$; $p < .05$) und äußerten geringere generelle Absichten, sich demnächst viel zu bewegen ($r = -.52$; $p < .05$), waren dafür aber eher bereit, ihr Aktivitätsniveau zu steigern ($r = .51$; $p < .05$), sagten eher, daß sie verstärkt auf gesunde Ernährung achten wollten ($r = .68$; $p < .001$) sowie daß sie ihre Entspannungsaktivitäten steigern wollten ($r = .64$; $p < .001$).

Auch hier waren diejenigen, die mehr gelernt hatten, eher bereit, die Reise weiterzuempfehlen ($r = .44$; $p < .05$).

4.5.9 Befunde aus den mündlichen Zusatzbefragungen

Die mündliche Befragung zeigte einerseits eine relative Zufriedenheit mit der Reise bei den Schülern. Man habe "viel Spaß" gehabt, und die "Kameradschaft untereinander" sei gut gewesen. Auch die Organisation habe hervorragend geklappt. Von drei der Befragten wurde lediglich bedauert, daß man nicht - wie andere Klassen - in eine interessante Großstadt gefahren sei, weil dort wo man war, doch "wenig los" gewesen sei - vor allem was das Abendprogramm betraf. ("Ich wußte nicht, daß das da eine solche Einöde ist"). Andererseits wurde auch deutlich, daß die Reise als "normale Klassenreise" empfunden wurde; es sei halt "nett" gewesen - ein 'besonderer' Aspekt wurde jedoch eher nicht wahrgenommen.

Alle Befragten waren in der Lage, die Ernährung auf der Fahrt relativ ausführlich zu beschreiben; sie äußerten sich positiv über den Aspekt der Selbstversorgung an sich ("Das schafft viel mehr Flexibilität") und meinten, das gemeinsame Kochen habe gut geklappt. Probleme habe es da keine gegeben. Die Idee, eine Ernährungsberaterin mitzunehmen, wurde grundsätzlich positiv beurteilt, aber es wurde auch deutlich, daß keiner der Befragten dies als absolut notwendig betrachtete oder der Meinung war, er habe persönlich stark profitiert bzw. viel über Ernährung oder

Kochen gelernt - was zum Teil damit begründet wurde, daß man auch vorher schon habe kochen können. Auf Nachfrage wurde allerdings zum Teil zugestanden, daß man einige "Tips" doch habe mitnehmen können.

Das Essen selbst wurde von allen Befragten gelobt; es habe gut geschmeckt. Bei der Auswahl habe man sich eigentlich nicht primär an "Gesundheitsaspekten" orientiert, obwohl es - wie sich dann mehrere Befragte erinnerten "zum Essen fast immer zusätzlich Salat gegeben hat", sondern eher geschaut, was gut schmeckt bzw. "daß eine gewisse Ausgewogenheit da ist" und auch, "daß man sich nach den regionalen Spezialitäten richtet".

4.5.10 Zusammenfassung

Bei den Teilnehmern der Reise handelte es sich um eine reine Jungenklasse der 13. Stufe, die bei einem Durchschnittsalter von 19 etwas über der vorgesehenen Altersspanne lagen.

Die meisten Kriterien der Programmimplementation konnten erfüllt werden. Die Bewertungen für Organisation, Betreuung, Gruppenklima, Mitbestimmungsmöglichkeiten etc. fielen ausnahmslos positiv aus.

Von der inhaltlichen Konzeption her beschränkte sich das Projekt weitgehend auf den Aspekt 'Ernährung'. Aktivitäten wie Wandern und Besichtigungen spielten auf der Reise zwar auch eine große Rolle, waren aber in dem Sinne kein Bestandteil des GUT DRAUF-Konzepts.

Hinsichtlich der Akzeptanzkriterien ergab sich ein gemischtes Bild. Die Gesamtbewertung der Reise fiel günstig aus (78% gaben eine positive Wertung ab); 68% gaben an, sich während der Reise wohl gefühlt zu haben.

Auch die Werte für 'Spaß' fielen mit 82% Zustimmung sehr gut aus. Positiv bewertet wurde insgesamt vor allem der Bereich um das Kochen/Essen: So

äußerten sich 77% positiv über die geschmackliche Qualität, wobei vor allem die (warme) Abendmahlzeit viel Anklang fand. 91% fanden die Beratung durch die Ernährungsberaterin gut, 79% hatten speziell Spaß am Kochen. Ein geringerer Prozentsatz (54%) meinte, daß sie etwas Neues über Kochen/ Ernährung gelernt hätten (nur 9% bejahten dies uneingeschränkt, 45% meinten, dies sei tendenziell der Fall gewesen). Noch weniger Schüler konnten der Frage zustimmen, ob sie auf der Reise etwas über Möglichkeiten, das eigene Wohlbefinden zu verbessern, gelernt hätten. 86% meinten, dies sei nicht der Fall gewesen.

Auf ihre Zukunftsabsichten in puncto Ernährung angesprochen, meinten 26% sie würden in Zukunft stärker darauf achten, sich gesund zu ernähren.

Positiv zu bilanzieren ist, daß das Projekt den Jugendlichen im Bereich 'Ernährung/Kochen' angenehme Erfahrungen vermittelt hat; der 'schmale' Ansatz (Beschränkung auf den Aspekt des Kochens) mag eine breitere Wirkung in Hinblick auf den Umgang mit der eigenen Befindlichkeit jedoch verhindert haben.

III Kriterienspezifische Zusammenfassung der Ergebnisse

1. Zielgruppenspezifische Kriterien

1.1 Geschlecht

Eine in etwa gleiche Berücksichtigung beider Geschlechter konnte - betrachtet man die Gesamtzahl aller Projekte - erreicht werden. Abgesehen von einem expliziten Mädchenprojekt und einem weiteren Projekt, das, initiiert von einem Lehrer an einer Jungenschule, zwangsläufig nur männliche Teilnehmer umfaßte, wies nur ein Projekt ein deutliches Mißverhältnis in der Geschlechterverteilung auf. Dabei handelt es sich um eines der Reiseprojekte, wo die angebotenen Themen (Computer und Klettern) Mädchen unabsichtlich abgeschreckt zu haben scheinen, so daß 14% Mädchen 86% Jungen gegenüberstanden.

Insgesamt war das Geschlechterverhältnis mit 48% weiblichen und 52% männlichen Teilnehmer/innen annähernd ausgewogen. Dabei muß allerdings hinzugefügt werden, daß diese Verteilung stark durch den hohen Anteil der meist a priori geschlechtsmäßig recht ausgewogenen Schulklassen in der Gesamtstichprobe bestimmt wurde. Berechnet man die Werte ohne Berücksichtigung der Schulklassen, fällt das Verhältnis etwas ungünstiger aus. Wenn man den Mittelwert der prozentualen Anteile über alle (nicht-schulischen) Projekte heranzieht, erhält man ein Verhältnis von 43% zu 57% zuungunsten der Mädchen; auf die absoluten Zahlen bezogen ergäbe sich sogar nur ein Verhältnis von 36% zu 64%.

1.2 Alter

Hauptzielgruppe des GUT-DRAUF-Projekts sollten die 14-18-jährigen sein. Der Gesamtmittelwert der Stichprobe von 14.8 liegt zwar innerhalb dieser Spanne, legt aber bereits nahe, daß die Verteilung rechtsschief ist, das heißt einen Schwerpunkt auf der linken Seite, also bei den jüngeren Jugendlichen hat. Eine Aufspaltung auf die einzelnen Altersgruppen (siehe Tabelle 5) zeigt tatsächlich, daß immerhin 44% der

Jugendlichen unter 14 waren und weitere 30% zwischen 14 und 15 Jahre alt waren, während sich die Repräsentationshäufigkeiten nach oben hin ausdünnten.

Tabelle 5: Verteilung der jugendlichen Teilnehmer/innen auf die Altersklassen

Altersgruppe	Anteil (in %)
10-11	7%
12-13	37%
14-15	30%
16-17	16%
18-19	8%
20 und älter	2%

Da gerade in den - teilnehmermäßig stark ins Gewicht fallenden - Schulprojekten die unteren Altersgruppen verstärkt vertreten waren, wird das Verhältnis etwas günstiger, wenn man die Verteilung statt nach Teilnehmer/innen nach Projekten ausrechnet. Hiernach war immerhin in 45% der Projekte eine Mehrheit der Teilnehmer/innen im Alter zwischen 14 und 18. 36% der Projekte hatten mehrheitlich jüngere Teilnehmer/innen (unter 14), während jeweils 9% über 18-jährige als Teilnehmer gewonnen hatten. Weitere 9% der Projekte wiesen mehrheitlich Jugendliche unter 14 bzw. über 18 Jahren als Teilnehmer/innen auf.

Der erwähnte vergleichsweise niedrige Altersdurchschnitt in einigen der Schulprojekte ist - zumindest in zwei der Fälle, nicht primär auf die Auswahl der Projektteilnehmer zurückzuführen, sondern eher ein Resultat selektiven Drop-Outs. Da auf die Projektinhalte (Unterrichtsbausteine Entspannung) in höheren Klassen zum Teil mit deutlichen Widerständen reagiert wurde, wurde hier in vielen Fällen

das Projekt nach kurzer Zeit abgebrochen. An der Erhebung nach Beendigung des Projekts wollten aber nur die Klassen teilnehmen, die das Projekt auch zu Ende geführt hatten bzw. noch mit den Bausteinen arbeiteten - dies waren jedoch in erster Linie jüngere Schüler/innen.

1.3 Soziale Schicht/Bildung

Valide Aussagen sind hier nur schwer zu machen, da mit Ausnahme des Bildungsniveaus, ermittelt über die Art der besuchten Schule, kein Indikator direkt erhoben wurde (unter den Umständen auch nicht erhoben werden konnte), sondern die Schichtzugehörigkeit nur über die Gruppenleiter/innen erfragt wurde. Unter diesem Vorbehalt scheint es so zu sein, als ob Mittelschichtangehörige - wie in den meisten Gesundheitsförderungs-/Präventionsprojekten - deutlich überrepräsentiert waren. Dies bestätigt auch ein Blick auf die Verteilung der Teilnehmer/innen auf die besuchten Schulen. Über alle Projekte gerechnet zeigt sich ein extrem hoher Anteil von Gesamtschüler/innen (siehe Tab. 6). Dies ist natürlich primär dadurch bedingt, daß es sich bei vier von fünf Schulprojekten um Gesamtschulen handelte, die aufgrund ihrer relativ hohen Teilnehmer/zahlen mit einem starken Gewicht in die Berechnung eingingen.

Betrachtet man die Verteilung ohne Berücksichtigung der Schulprojekte, wird das Bild nur insoweit ausgewogener als der Anteil der Gymnasiasten deutlich steigt (siehe Tab. 7). Bedenklich ist in jedem Fall primär die Tatsache, daß - auf der Basis der Selbstaussagen der Teilnehmer/innen nicht ein(e) Hauptschüler/in und nur sehr wenig Realschüler/innen in den Projekten vertreten waren. Hinzugefügt sei hier, daß eines der in der Evaluation nicht einbezogenen Projekte des BSJ speziell auf Unterschichtjugendliche ausgerichtet war, und dort waren auch Hauptschüler/innen vertreten. An der generellen Untergewichtung Unterschichtjugendlicher würde sich jedoch auch durch deren Einbezug nichts grundlegend ändern.

Im Vergleich schien das Problem der sozialen Schieflage bei den Teilnehmer/innen der Jugendreisen und der Sportvereinprojekte am schwerwiegendsten zu sein. Der

Bereich Jugendsozialarbeit ist dagegen (schon qua Ansatz) stärker an benachteiligten Jugendlichen orientiert. Auch einige der Schulen hatten in diesem Fall zumindest relativ gesehen einen breiteren Einzugsbereich; eine Schule hatte sogar primär eine Unterschichtklientel.

Tabelle 6: Verteilung der jugendlichen Teilnehmer/innen auf einzelne Schultypen (mit Schulprojekten)

Schultyp	Anteil (in %)
Hauptschule	0%
Realschule	3%
Gesamtschule	80%
Gymnasium	15%
Berufsschule	1%
Universität	1%

Tabelle 7: Verteilung der jugendlichen Teilnehmer/innen auf einzelne Schultypen (ohne Schulprojekte)

Schultyp	Anteil (in %)
Hauptschule	0%
Realschule	14%
Gesamtschule	33%
Gymnasium	42%
Berufsschule	7%
Universität	4%

1.4 Regionale Herkunft

Teilnehmer/innen aus den neuen Bundesländern hatten, berechnet auf Basis der Projektanzahl, einen Anteil von 27%. Ihr Anteil an der Gesamtteilnehmerzahl lag allerdings deutlich niedriger, da keines der teilnehmerstarken Schulprojekte in den neuen Bundesländern angesiedelt war.

Sehr wenige Projekte waren auf Landjugendliche ausgerichtet. Im Grund war nur eines der (hier evaluierten) Projekte dem ländlichen Bereich zuzurechnen. Da dieses absolut gesehen auch noch die geringste Teilnehmerzahl aufwies, war der Anteil verschwindend gering. [Auf die Gesamtzahl aller GUT DRAUF-Projekte bezogen, wird dieser Anteil etwas höher, da zwei weitere Projekte des BSJ zumindest teilweise diesem regionalen Bereich zugerechnet werden können].

2. Akzeptanzkriterien - Gesamtbeurteilung des Projekts

Wie aus Abb. 45 deutlich wird, fielen die Gesamtbewertungen der Projekte durch die Jugendlichen überwiegend positiv aus. Die große Mehrheit der Jugendlichen schien sehr zufrieden mit den Projekten, d.h. in fast allen Projekten urteilte eine große Mehrheit (sehr) positiv. Deutlich wird, daß die Schulprojekte insgesamt etwas schlechter abschnitten als die außerschulischen Projekte. Während bei den Freizeitprojekten der Mittelwert mit einer Ausnahme zwischen "5 = sehr gut" und "4 = gut" angesiedelt war, wobei die Kategorie "sehr gut" in der Regel die am häufigsten besetzte war, urteilten die Schüler/innen in den schulischen Projekten im Schnitt zwischen den Werten "3 = mittelmäßig" und "4 = gut", wobei die Kategorie "gut" jedoch ausnahmslos deutlich häufiger besetzt war als "mittelmäßig", d.h. die Werte lagen näher an der "4" als an der "3". Der Unterschied in den Ratings läßt sich zum einen sicherlich durch die unterschiedlichen Kontexte "Freizeit versus Schule" erklären, wobei Schule als leistungs- und bewertungsorientierter Kontext von Jugendlichen a priori ambivalenter erlebt werden dürfte, so daß ein hier verortetes Gesundheitsförderungsprojekt zum einen *gegen* bestehende Erwartungsschemata arbeiten muß, zum anderen auch einem erheblich

Gesamtbeurteilung des Projekts

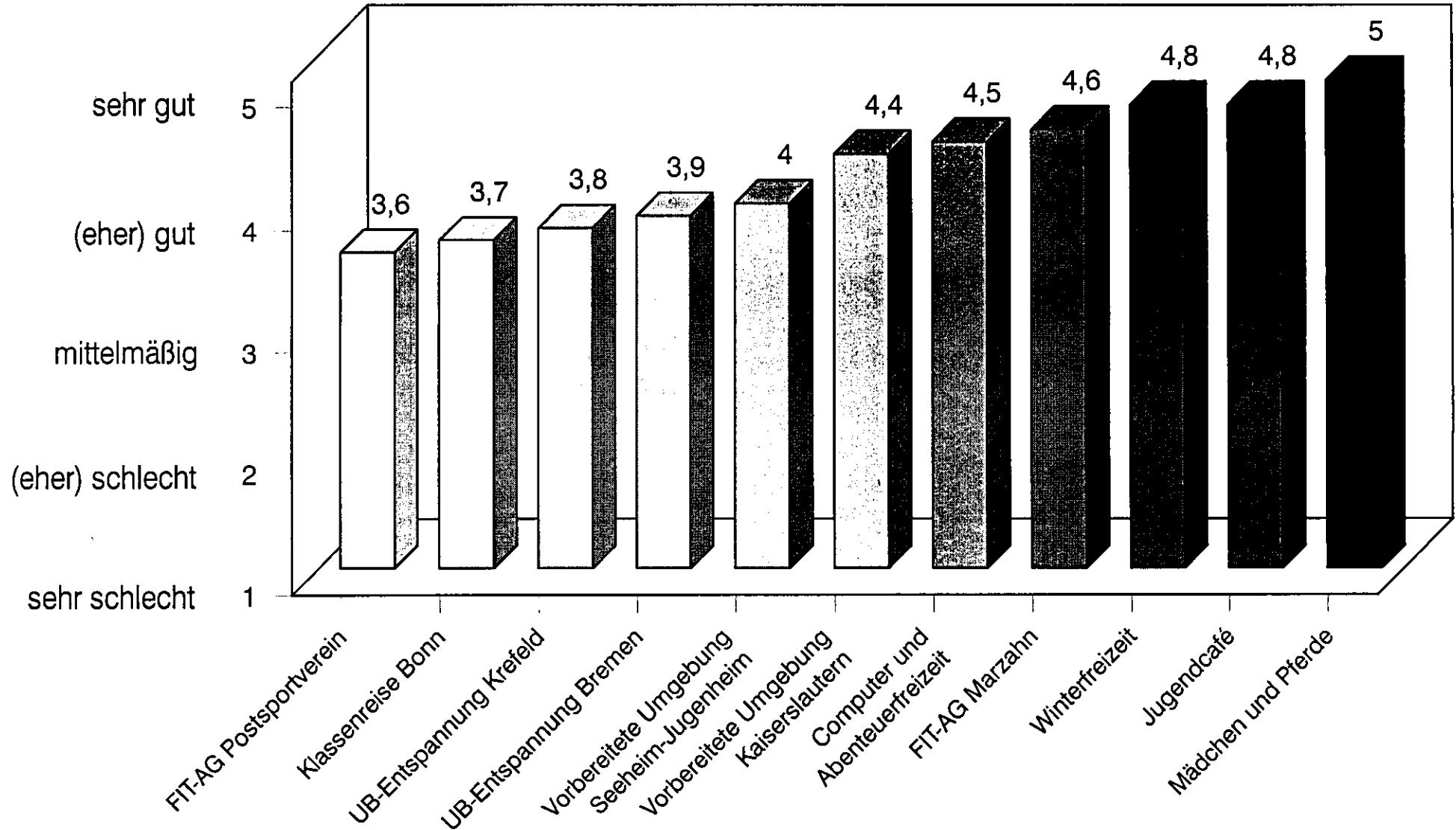


Abb. 45

Gesamtbeurteilung des Projekts

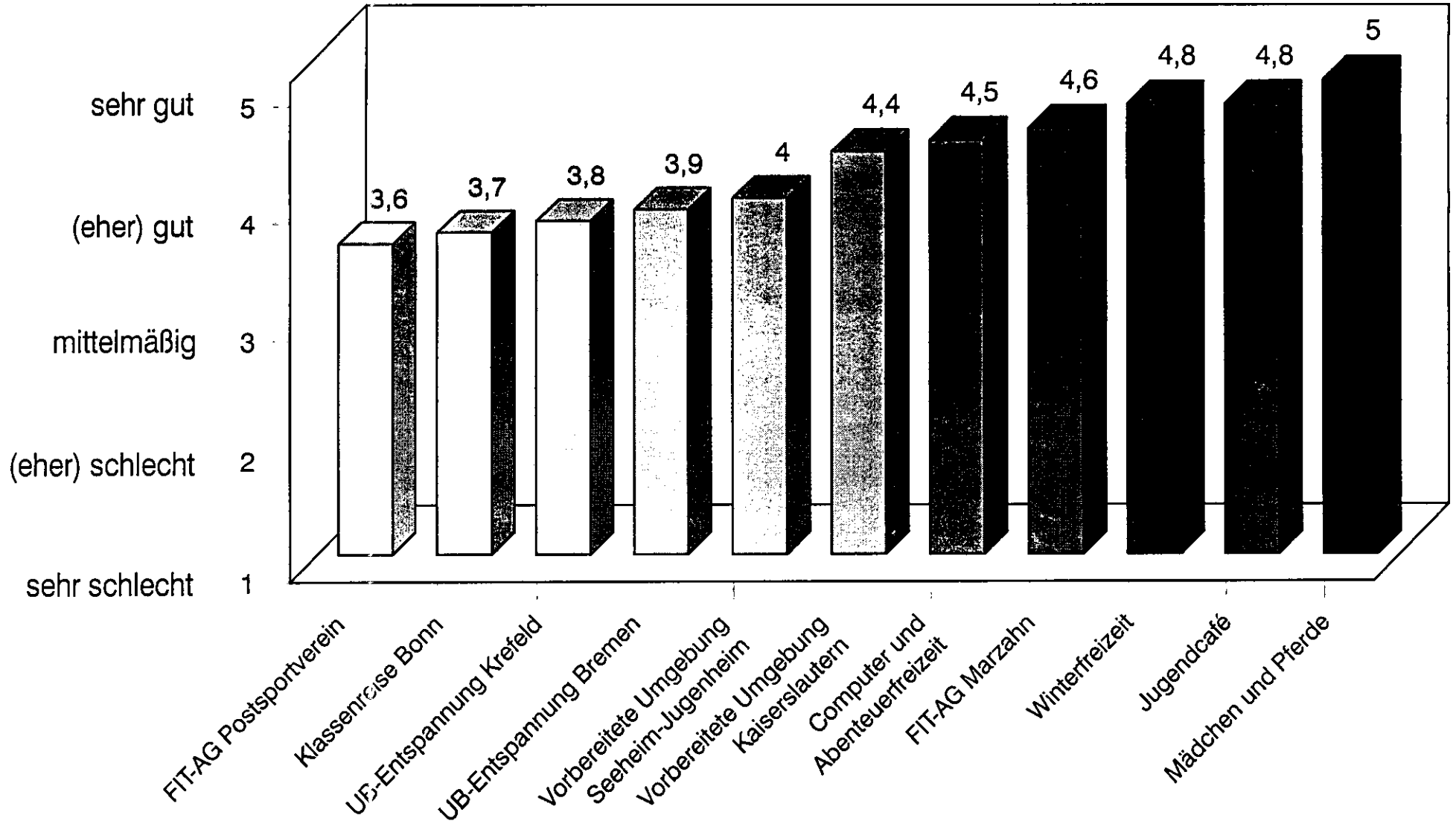


Abb. 45

größeren Maß an Restriktionen unterworfen ist als dies bei einem Freizeitprojekt der Fall ist. Hinzu kommt die unterschiedliche 'Ansatzbreite' der Projekte. Während die außerschulischen Programme in der Regel ein sehr umfassendes Programm in Kontrast zum normalen Alltag boten, offerierten die schulischen Projekte im Vergleich hierzu "nur" ein sehr beschränktes Angebot im Rahmen des alltäglichen Schullebens. Eine etwas distanziertere Haltung seitens der Schüler/innen ist in diesem Fall erwartungsgemäß.

3. Kriterien der Programmimplementation

3.1 Organisation des Projektablaufs

Die Urteile der Jugendlichen in diesem Bereich fielen - von einer Ausnahme abgesehen, wo die Meinung geteilt war - fast ausnahmslos positiv aus, so daß diese Dimension insgesamt als unproblematisch eingeschätzt werden kann. Bei den schulischen Projekten urteilten jeweils zwischen 3% und 30% mit "sehr gut", zwischen 58% und 82% mit "(eher) gut". Bei den nicht-schulischen Projekten waren in der Regel die Anteile der "sehr gut"-Voten etwas höher (zwischen 26% und 100%).

3.2 Betreuung durch die Gruppenleiter/innen

Die Werte lagen ausnahmslos im eher positiven Bereich; die große Mehrheit war sogar sehr positiv (siehe Abb. 46). Von den außerschulischen Projekten erzielten, bis auf eines, zwischen 64% und 93% Bestbewertungen ("sehr gut") auf dieser Dimension, wobei die jeweiligen Restvoten auf die Note "gut" entfielen. Relativ schlechter als die Freizeit-Betreuer/innen schnitten in diesem Punkt die Lehrer/innen aus den Schulprojekten ab, wobei hier nicht nach "Betreuung" generell, sondern im engeren Sinn nach der "Anleitung" der Übungen/Aktionen gefragt wurde. Diese Bewertungsdiskrepanz muß (siehe oben) bis zu einem gewissen Grad als normativ gesehen werden, da die Beziehung zu Lehrer/innen in der Regel eine grundsätzlich

Einschätzung: Betreuung durch die Gruppenleiter/innen

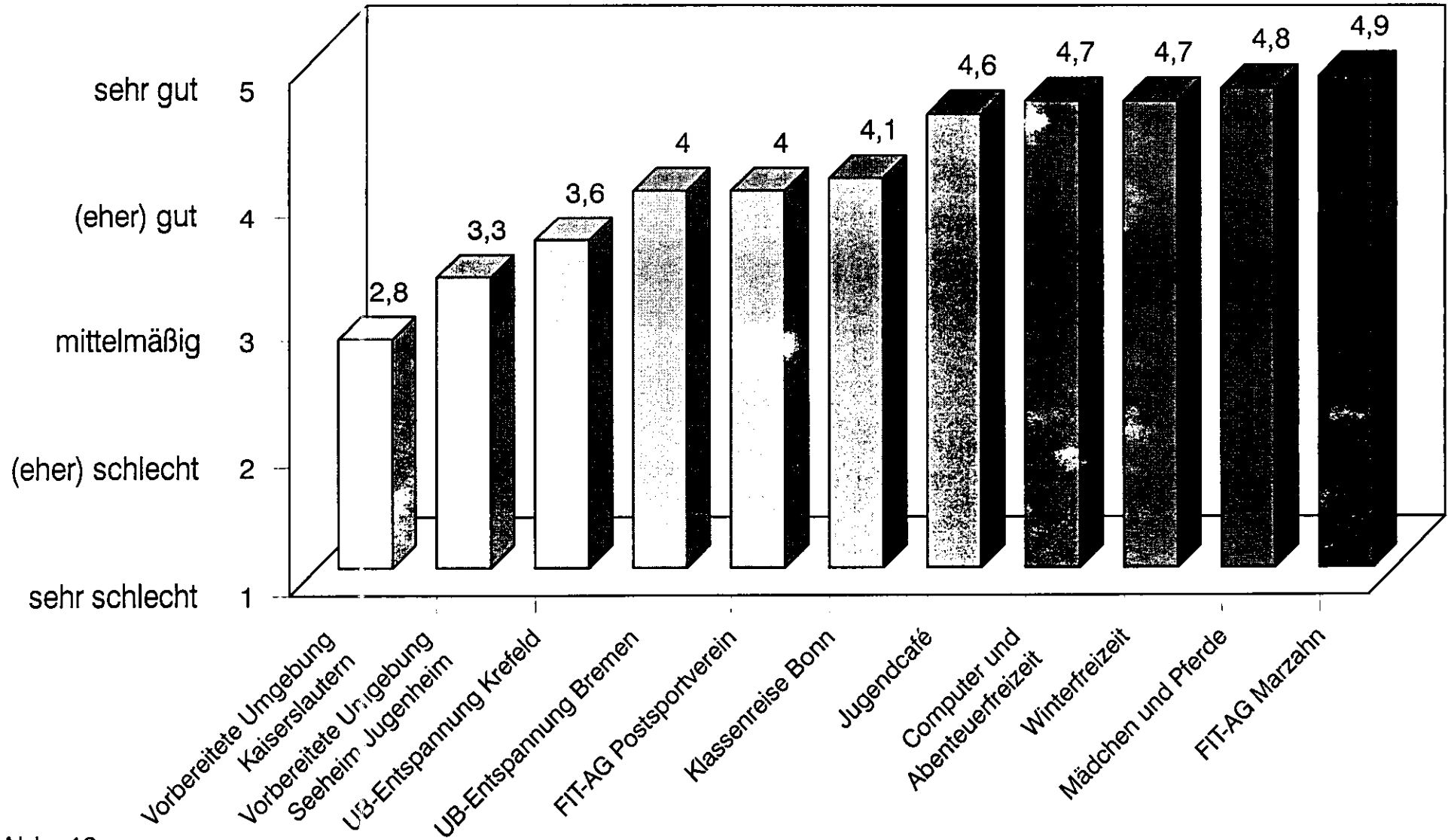


Abb. 46

ambivalentere ist als zu Betreuer/innen von Freizeitprojekten, die nicht gleichzeitig eine Funktion als Beurteiler über die Leistungen der Jugendlichen ausüben. Auch bei den Schulprojekten urteilten jedoch immer noch zwischen knapp 50% und 92% im positiven Bereich ("sehr gut" bis "gut"). Relativ häufiger als in den anderen Projekten wurde hier vor allem die Bewertungskategorie "mittelmäßig" genutzt (zwischen 18% und 33% der Voten entfielen auf diese Wertung).

3.3 Partizipationsmöglichkeiten

Die erreichten Werte lagen auch hier durchweg im positiven Bereich und können als zufriedenstellend bis sehr gut interpretiert werden (siehe Abb. 47). Daß zwei der Schulprojekte am unteren Rand der Verteilung zu finden waren, erstaunt wenig, zum einen weil die Schulumgebung generell selten als Ort der Selbstverwirklichung erlebt wird; darüber hinaus boten die Unterrichtsbausteine zur *Entspannung, als durch die Lehrer/innen initiierte und gesteuerte Angebote - a priori* erst einmal weniger Partizipationsmöglichkeiten als z.B. die ebenfalls schulischen Aktionen zur Raumgestaltung, die ja auch entsprechend etwas besser abschnitten.

Für die Interpretation muß einmal mehr darauf hingewiesen werden, daß es sich hier nicht um die de-facto-Beteiligung der Jugendlichen handelt, sondern lediglich um deren subjektive Beurteilung im Sinne einer Möglichkeit, sich zu beteiligen. Ob man diese dann auch wahrnahm, ist eine andere Frage. So bedauerte z.B. der betreuende Lehrer der Klassenreise, daß die Jugendlichen sich insgesamt sehr wenig an der Vorbereitung der Reise beteiligt hätten; die Betroffenen selber waren aber mit ihren Partizipationsmöglichkeiten mehrheitlich durchaus zufrieden. Sehr gute Werte in diesem Bereich erhielt auch das Jugendcafé, obwohl die Projektbetreuer in ihrem Bericht die mangelnde "Eigenaktivität, Mitgestaltung und Verantwortlichkeit" der Jugendlichen bedauern...

Partizipationsmöglichkeiten der Jugendlichen

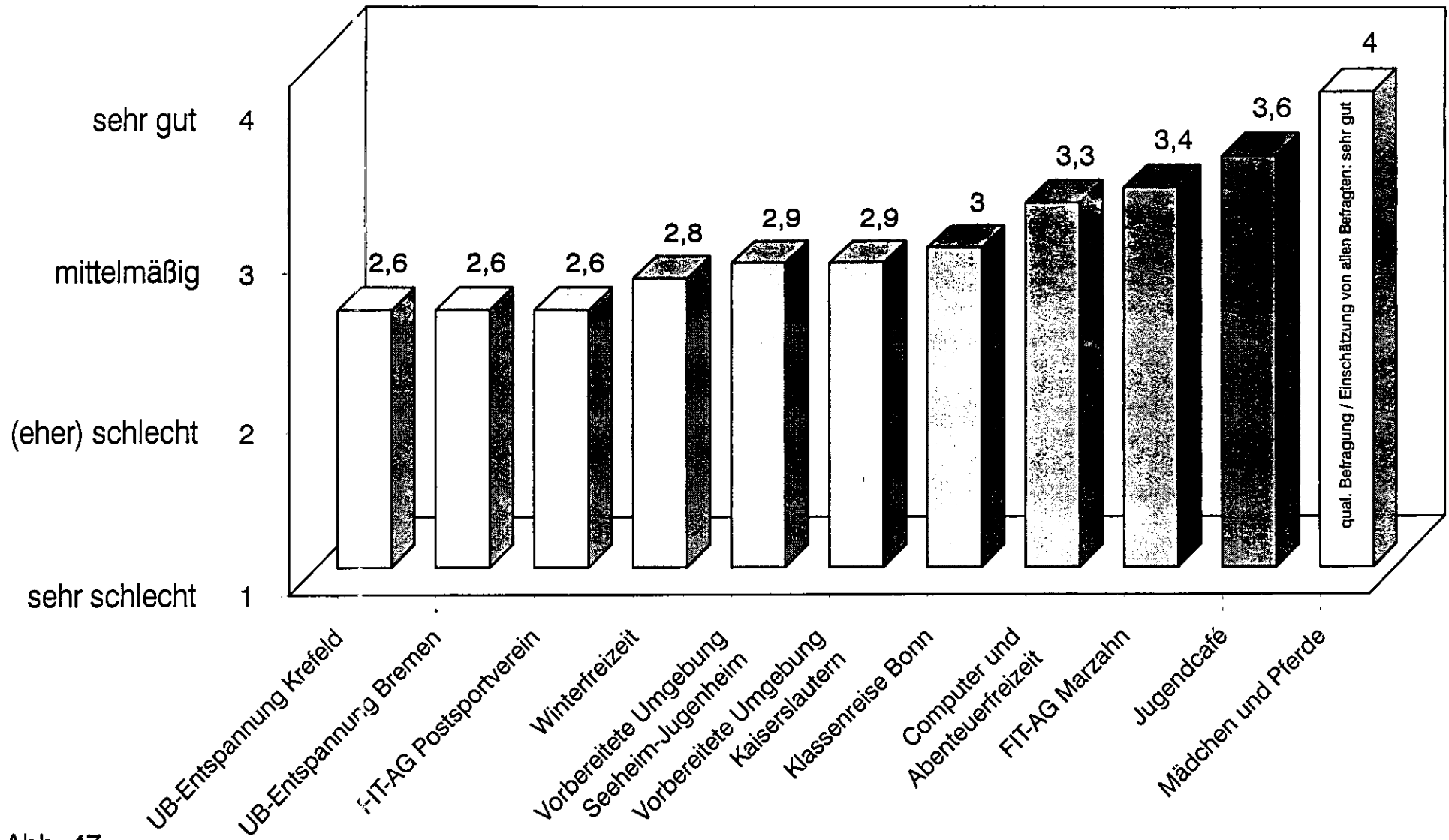


Abb. 47

3.4 Beziehungen der Jugendlichen untereinander (Gruppenklima)

Auch in diesem Bereich waren keine Probleme oder Schwierigkeiten erkennbar. Die Bewertungen lauteten fast ausnahmslos "sehr gut" (zwischen 33% und 75%) oder "gut" (zwischen 25% und 56%), so daß man davon ausgehen kann, daß die Jugendlichen problemlos miteinander ausgekommen sind, bzw. daß es allen Gruppenleiter/innen gelungen ist, ein günstiges Projektklima herzustellen.

3.5 Beziehungen zwischen Betreuer/innen und Jugendlichen

Unabhängig vom (eher instrumentellen) Aspekt der Betreuung der Aktionen wurde in allen außerschulischen Projekten auch noch abgefragt, wie gut die Jugendlichen mit ihren Betreuern zurecht gekommen seien. Bis auf ein Projekt, wo immerhin auch ein Drittel der Befragten mit "mittelmäßig" urteilte, variierten die Bewertungen ausnahmslos zwischen "sehr gut" und "gut", wobei in zwei der Sportvereinprojekte (FIT-AG Marzahn und Jugendcafé), einem Reiseprojekt (Winterreisen) und dem Mädchenprojekt die "sehr gut"-Bewertungen deutlich dominierten (zwischen 73% und 100%). Bestätigt wurde dies durch die schriftlichen und mündlichen Zusatzkommentare der Jugendlichen, wo häufig (ohne direkte Nachfrage hiernach) darauf hingewiesen wurde, wie nett und engagiert die Betreuer/innen gewesen seien.

3.6 Drop-Out-/Beteiligungs-Raten

Aussagen über Drop-Out-Rate (siehe Tab. 8) sind zum Teil sicher spekulativ, weil in einigen Projekten nicht einmal die Projektleiter/innen oder die Koordinatorinnen mit Sicherheit angeben konnten, wieviel Personen überhaupt beteiligt waren bzw. wieviele definitiv aufgehört hatten. Umgekehrt stellt sich die Frage der Abbrecher in einigen Fällen gar nicht erst - dies betrifft die Projekte, die mit den Jugendlichen auf Reisen gingen. Die für diese Projekte genannten 0% haben also keine inhaltliche Relevanz.

Sehr hoch waren vor allem die Drop-Out-Raten in den beiden Schulprojekten zu den Unterrichtsbausteinen. Die Feststellung dieser Raten ist aufgrund des unsicheren Referenzmaßstabes nicht unproblematisch (zur Erklärung siehe Fußnote). Selbst wenn man diese Quoten jedoch deutlich niedriger ansetzte, lägen sie immer noch in einem kritischen Bereich. Das Problem dieser Projekte schien vor allem in einer differentiellen Akzeptanz durch die Schüler/innen zu bestehen: während jüngere Schüler/innen die Bausteine sehr gut aufnahmen, erwies sich deren Einsatz bei älteren Jugendlichen als außerordentlich problematisch (siehe Projektbeschreibung).

Tabelle 8: Drop-Out-Raten für die einzelnen Projekte

Projekt	Drop-Out-Quote
FIT-AG, Postsportverein	20%-30%
FIT-AG, Sportjugendclub	circa 25%*
Jugendcafé	33%
Winterreisen	0%
Computer und Abenteuer	0%
Mädchen und Pferde	0%
Vorbereitete Umgebung, Kaiserslautern	x
Vorbereitete Umgebung, Seeheim-Jugendheim	33%
Unterrichtsbausteine Entspannung, Bremen	85% ¹
Unterrichtsbausteine Entspannung, Kref.	50% ¹
Klassenreise, Bonn	0%

* sehr unsichere Schätzung

x keine Angabe möglich, da keine Referenzpopulation zu benennen war bzw. die Nutzung des Raums auch gerade erst angelaufen war.

¹ auch hier ist die Schätzung nur sehr vage; Referenzgröße ist die Anzahl der Lehrer/innen, die das Projekt begonnen haben; es bleiben jedoch Unklarheiten. In Bremen war z.B. nur zu erfahren, daß 20 Lehrer/innen sich für das Projekt interessiert und die Fortbildung mitgemacht hatten, während nur drei Lehrer/innen die Bausteine systematisch eingesetzt haben. Ob die anderen die Umsetzung in den Klassen jedoch abgebrochen oder gar nicht erst begonnen hatten, war nicht abschließend zu klären, so daß hier die ursprünglichen 20 Personen als Referenzgröße herangezogen wurden. Im Krefelder Projekt hatten sich 19 Lehrer/innen für das Projekt interessiert, de facto haben 10 tatsächlich mit der Umsetzung begonnen. Die hier aufgeführte Quote orientiert sich entsprechend an diesen 10 Lehrer/innen.

Die Präsenzquoten für diejenigen, die bis zum Schluß teilgenommen hatten und insofern in der schriftlichen Befragung hierüber Angaben machen konnten, sind für die Mehrzahl der Projekte als sehr gut bis zufriedenstellend einzuschätzen; allerdings besteht auch hier wieder das Problem, daß die Raten über die Projektbereiche hinweg nur schlecht zu vergleichen sind, da die Verbindlichkeit der Aktionen im Schulbereich sowie auf den Reisen sicherlich a priori höher einzuschätzen ist als z.B. bei den Sportvereinen oder im Bereich der offenen Jugendsozialarbeit. So lagen die Angaben für den Bereich "Schulen", was z.B. die Teilnahme an den Übungen zur Entspannung anging, sehr hoch (95% gaben an, immer mitgemacht zu haben. Auch die Teilnehmer der schulischen Klassenreise gaben an, an allen Aktionen teilgenommen zu haben; deutlich niedriger lagen die Werte, wenn nach der (eigentlich von der gesamten Klasse zu leistenden) Vorbereitung der Reise gefragt wurde: nur 69% hatten sich mehr oder minder (die meisten davon minder) intensiv beteiligt. Für die Winterreise gaben 84% an, sich an allen Aktionen beteiligt zu haben; bei der "Computer-und-Abenteuer-Reise" lag die Quote mit 60% Beteiligung an allen Aktionen etwas niedriger. 32% meinten, sie hätten sich an etwa zwei Drittel der Angebote beteiligt.

Im Projekt "Mädchen und Pferde" hatten 86% immer und 14% (eine Teilnehmerin) nur einmal nicht teilgenommen. Im Sportvereinsbereich variierten die Raten je nach Projekt. Im Jugendcafé lag die Beteiligungsrate mit 64% ständiger und 27% häufiger (2/3 der Aktionen) Teilnahme recht hoch. Eher mäßig war sie dagegen im Postsportverein, wo nur 30% ständig und weitere 10% häufig teilnahmen. Die Quote für den Sportjugendclub war dem vergleichbar, ließ sich allerdings nur schwer interpretieren, da hier eine Teilnahme aller Jugendlicher an allen Aktionen gar nicht intendiert war, sondern spezifische Angebote sich auch an spezifische Zielgruppen (jüngere -ältere Jugendliche/Mädchen - Jungen) richteten.

3.7 Integration der einzelnen inhaltlichen Bereiche

Von den elf evaluierten Projekten hatten nur 36% (Mädchen und Pferde, Jugendcafé, FIT-AG-PSV, Winterreisen) tatsächlich alle drei Bereiche: Bewegung, Entspannung und Ernährung durch Aktionen abgedeckt. 18%, das heißt zwei weitere Projekte waren auf zwei Gebieten tätig (FIT-AG-Marzahn: Bewegung und Ernährung und Computer und Abenteuer: Bewegung und Entspannung, und 36% (alle Schulprojekte) "bearbeiteten" jeweils nur einen Aspekt (in drei Fällen war dies Entspannung, in einem Fall Ernährung). 9% (das Projekt Vorbereitete Umgebung/Klassenraumgestaltung) war thematisch direkt gar nicht zuzuordnen, würde am ehesten jedoch auch noch dem Entspannungsbereich zuzuordnen sein.

Anzumerken ist zu dieser Bilanz allerdings, daß sie etwas günstiger ausfallen würde, bezöge man alle im Rahmen von GUT DRAUF durchgeführten (nicht nur die evaluierten) Projekte ein. In diesem Fall hätten fast 50% der Projekte alle drei Bereiche thematisiert. Wenn man darüber hinaus davon ausgeht, daß die Umsetzung aller drei Aspekte im Schulbereich (mit Ausnahme der Klassenreisen) sehr schwierig wäre (was von Seiten des GUT DRAUF-Projekts de facto getan wurde, so daß den Schulen die inhaltliche Beschränkung a priori zugestanden wurde) und diesen Bereich ausklammert, ergäben sich Quoten von 65% für alle drei Themen und 21% für zwei Themen.

Unabhängig von dieser formalen Repräsentanz der einzelnen Aspekte ist die Frage, inwieweit diese Aspekte nur "nebeneinanderstanden", das heißt im einfachsten Fall erst Sport getrieben, dann gegessen und dann Entspannungsübungen durchgeführt wurden, die einzelnen Aktivitäten also eher wenig miteinander zu tun hatten, oder ob Verknüpfungen versucht wurden. Fast alle Projekte ließen Ansätze zu bestimmten Verknüpfungen erkennen wie z.B. die Schaffung einer bewußt entspannenden Atmosphäre beim Essen; nur einige wenige Projekte scheinen diesen Anspruch jedoch weitergehend umgesetzt zu haben. Hierzu gehörte z.B. das Jugendcafé mit der originellen Idee "Länderreisen" als thematische Klammern für ein bestimmtes inhaltlich zusammengehörendes Angebot an Bewegungen, Entspannungsformen und Ernährungsformen zu verwenden, das Projekt "Winterreise", wo durch be-

stimmte Skiübungen Bewegungs- und Entspannungsaspekte bewußt miteinander verbunden wurden, und das Projekt "Mädchen und Pferde", wo ebenfalls Bewegung auf dem Pferd mit Entspannung durch meditatives Nachempfinden des Rhythmus oder einem "Hineinhören" in den Wald verknüpft wurden. Andere Projekte ließen solche expliziten Ansätze weniger deutlich erkennen - dies ging bis zur völligen personellen Trennung der Aspekte wie in einem der Sportverein-Projekte (FIT-AG-Marzahn), wo zwar die Programmpunkte Ernährung und Bewegung angeboten wurden, aber weitgehend unterschiedliche Teilnehmer/innen die bereichsspezifischen Angebote wahrnahmen. Was in diesem Projekt allerdings auch deutlich wurde, war das Phänomen, daß die Jugendlichen zum Teil für sich selbst Verknüpfungen vornahmen, die so explizit von Seiten der Programmacher nicht intendiert waren. Das genannte Projekt hatte z.B. kein eigenes Entspannungsangebot. Aus den Antworten der Jugendlichen wurde jedoch deutlich, daß sie die Sportangebote (vor allem Aerobic) auch als Angebote zur Entspannung wahrnahmen, in ihrer subjektiven Wahrnehmung Entspannung also keineswegs mit Ruhe gleichzusetzen war, sondern auch in den Bewegungsbereich gehörte.

Insgesamt entstand bei der Beurteilung dieser Kriteriumsdimension jedoch der Eindruck, daß dieser Aspekt der Verknüpfung noch nicht von allen Projekten hinreichend umgesetzt werden konnte.

4. Programmakzeptanz und Programm"wirkung"

Insgesamt konnte festgestellt werden, daß es nur sehr wenig Geschlechtsunterschiede in den Beurteilungen gab. Altersunterschiede traten dagegen relativ häufig auf. In aller Regel urteilten jüngere Jugendliche etwas positiver als ältere.

4.1 Spaß/Freude bei den Projektaktivitäten

Die spezielle Frage danach, wieviel Spaß und Freude die Jugendlichen an den Projektaktivitäten gehabt hatten, erbrachte insgesamt ebenfalls ein positives Bild

Erleben von Spaß / Freude

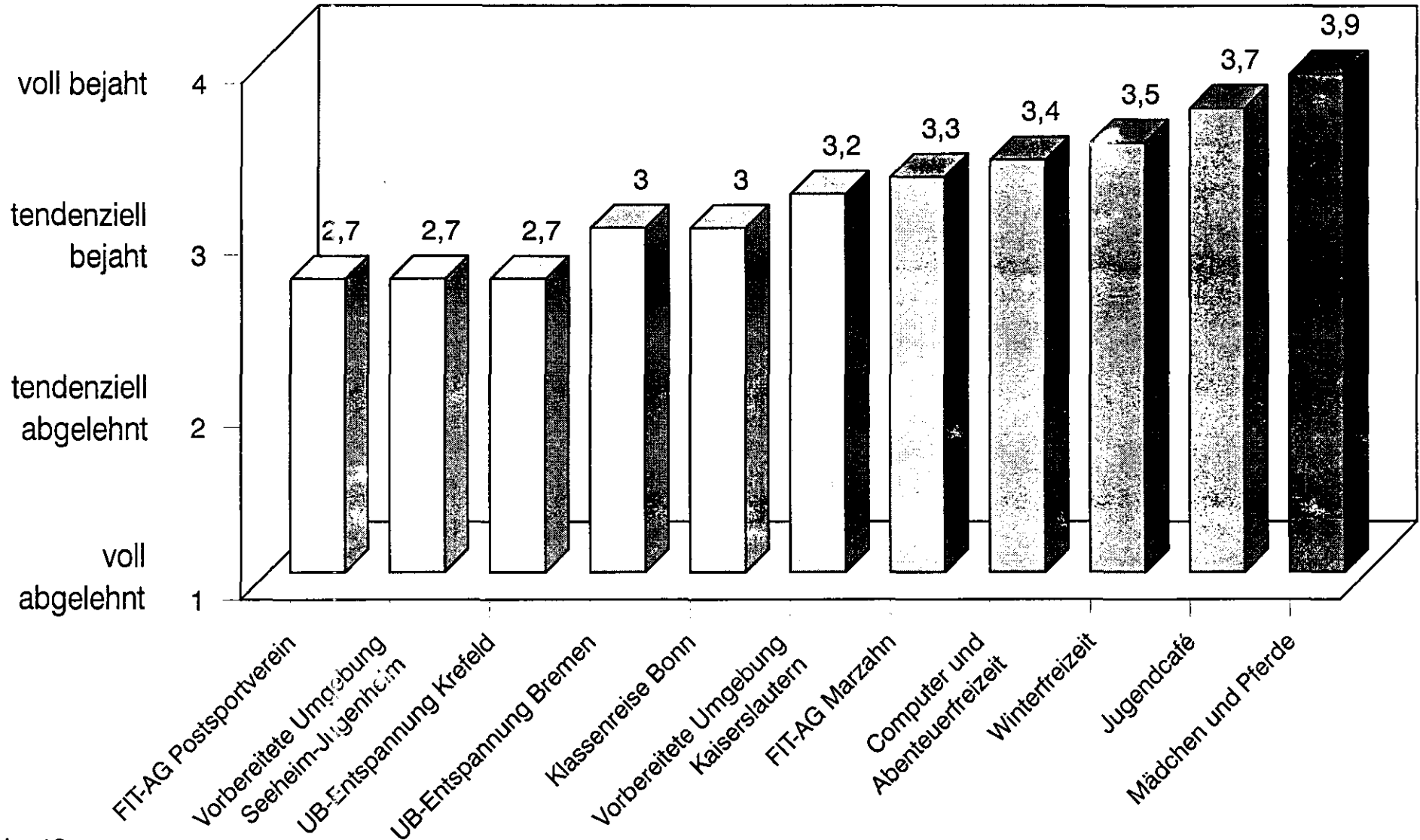


Abb. 48

(siehe Abb. 48). In 45% der Projekte wurde dieser Aspekt von allen Teilnehmer/innen ausschließlich positiv (vollständig oder tendenziell) bewertet. Bei weiteren 45% lag die Zustimmungquote immerhin zwischen 60% und 85%. Die Abfolge der Projekte entsprach in diesem Punkt weitgehend (mit leichten Abweichungen) der der Gesamtbewertung der Projekte. Beide Aspekte waren in fast allen Projekten tatsächlich hoch korreliert, das heißt das Ausmaß an erlebtem Spaß war offensichtlich eine wichtige Determinante für die Gesamtbeurteilung des Projekts. Das relativ schlechtere Abschneiden der Schulprojekte ist auch hier unter dem oben ausgeführten Vorbehalt zu interpretieren. Ergänzt werden muß in diesem Zusammenhang auch, daß bei zwei der Schulprojekte (Vorbereitete Umgebung/ Klassenraumgestaltung und Unterrichtsbausteine Entspannung/Krefeld) die Ergebnisse je nach untersuchten Klassen und der konkreten Projektausführung unterschiedlich, das heißt im einzelnen auch deutlich besser ausfielen (siehe projektspezifischer Ergebnisteil).

Für die Projekte, die mehrere Inhaltsaspekte berücksichtigt hatten, wurde darüber hinaus bereichsspezifisch nach dem Erleben von Spaß/Freude gefragt. Die projekt-internen Reihenfolgen zeigten mit Ausnahme eines Projekts das Bewegungs-/Sportangebot eindeutig auf dem ersten Platz (der Mittelwert über alle Projekte lag für diesen Bereich bei 3.5 auf einer Skala von 1 -4); die Aspekte Ernährung und Entspannung folgten fast gleichauf dahinter (mit Mittelwerten von 3.1 bzw. 3.2).

4.2 Neue Erfahrungen durch die Projektaktivitäten

Wie aus Abb. 49 hervorgeht, entsprach auch auf dieser Dimension die Reihenfolge der Projekte in etwa der der Gesamtbewertung. Wie beim Erleben von Spaß ergab sich auch in puncto 'neue Erfahrungen' ein starker Zusammenhang, so daß man davon ausgehen kann, daß auch die Lernerfahrungen eine Rolle für die Gesamtbewertung spielten. Deutlich wird allerdings auch, daß dieser Aspekt verglichen mit der Bewertung des 'Spaß' schlechter abschnitt. In 91% der untersuchten Projekte unterschieden sich die Punktwerte auf den beiden Bewertungsdimensionen signifikant, wobei ausnahmslos mehr Spaß erlebt als Neues gelernt wurde.

Neue Erfahrungen im Projekt

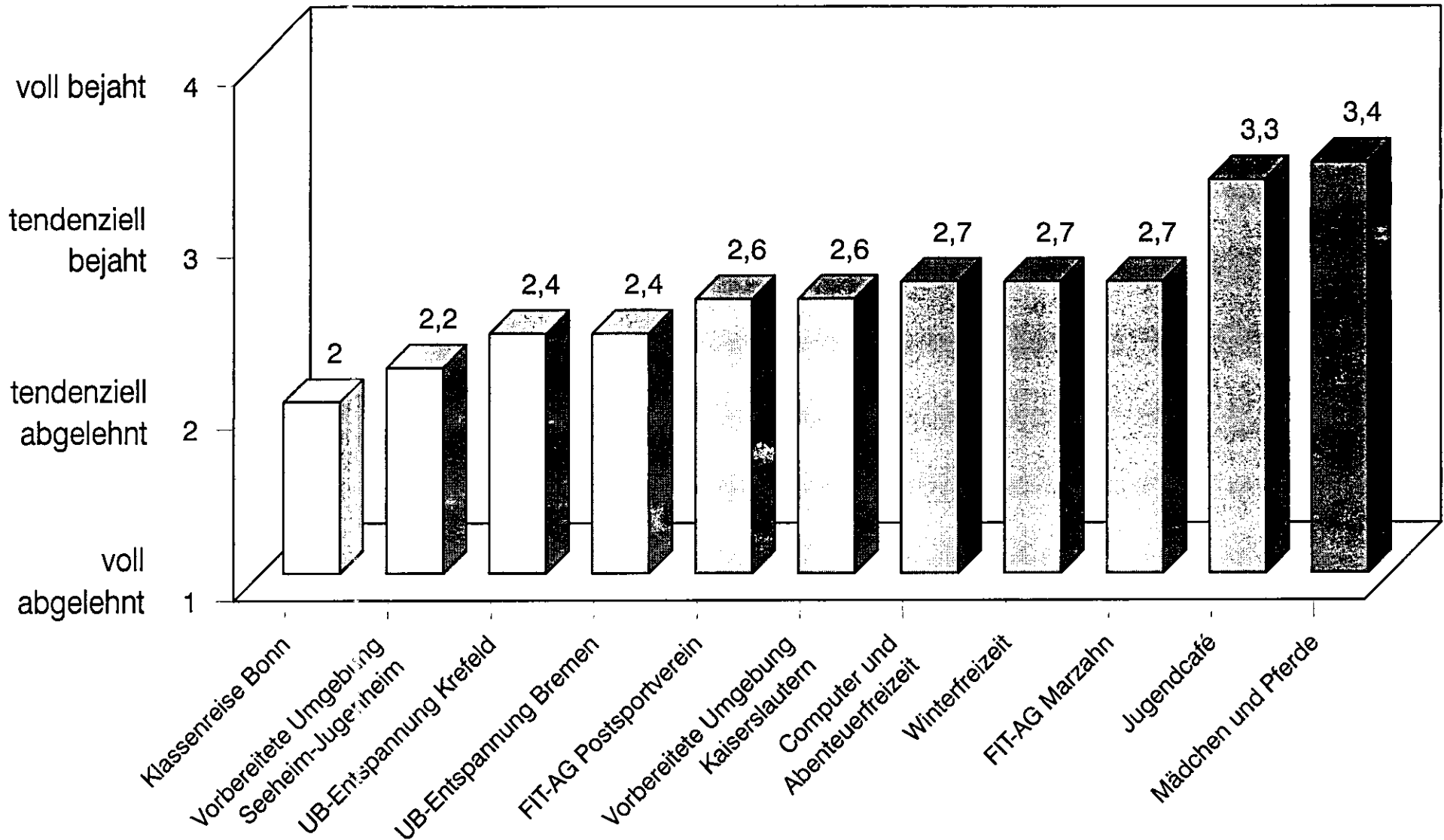


Abb. 49

Dies resultierte zum einen daraus, daß in puncto 'neues Wissen/neue Erfahrungen' mehr Jugendliche skeptisch-ablehnend reagierten. 36% der Projekte wiesen bei diesen Fragen höhere Ablehnungs- als Akzeptanzquoten auf. Dagegen hatten nur in 10% der Projekte eine Mehrheit der Jugendlichen angegeben, eher keinen Spaß gehabt zu haben. Zum anderen waren die Bewertungen auch im positiven Bereich vorsichtiger. Dies heißt, im Gegensatz zur Bewertung des Spaßerlebens wurde hier deutlich weniger oft die oberste Kategorie gewählt, sondern eher gesagt, man habe tendenziell Neues gelernt. Nur in einem Projekt reagierte die Mehrheit der Teilnehmerinnen mit vollständiger Zustimmung, ansonsten lagen die Quoten für die uneingeschränkte Bejahung zwischen 5% und 38%.

Trotz dieses Unterschiedes korrelierten beide Aspekte in der Mehrzahl der Projekte miteinander, das heißt, wer mehr Spaß erlebt hatte, hatte auch mehr gelernt und umgekehrt.

Nach Bereichen aufgeschlüsselt, ergaben sich die höchsten Werte für 'neues Wissen/neue Erfahrungen' im Bereich Bewegung/Sport (Mittelwert = 2.9 auf einer Skala von 1 - 4). Hier meinten im Gesamtdurchschnitt 41%, sie hätten definitiv viel Neues gelernt, weitere 31% sagten, sie hätten tendenziell neue Erfahrungen gemacht. Für alle anderen Bereiche lagen die Werte niedriger. Für Ernährung lag der Durchschnittswert z.B. bei 2.4. Nur 20% meinten, bestimmt Neues auf diesem Gebiet gelernt zu haben und noch einmal 36% gaben an, dies träfe tendenziell auf sie zu. Für Entspannung und Wohlbefinden lagen die Werte ebenfalls niedriger als für die Bewegung, nämlich bei 2.4 bzw. 2.5. Allerdings beinhalteten die Mittelwerte für diese beiden Bereiche im Gegensatz zu den Angaben für Bewegung und Ernährung auch die Schulprojekte, die ja über alle Beurteilungsdimensionen relativ ungünstiger abgeschnitten hatten, so daß dieser Vergleich problematisch ist (siehe oben). Berechnungen ohne die Werte für diese Projekte, erbrachten für die Bereiche 'neue Erfahrungen' mit Entspannung und Wohlbefinden jeweils Durchschnittswerte von 2.9, entsprachen somit denen für die Lernerfahrungen im Bereich Bewegung.

Im Entspannungsbereich war noch einmal spezifischer nachgefragt worden, ob man meinte, nun - nach dem Projekt - besser mit Streß umgehen zu können (im

Verbesserte Streßbewältigungsfertigkeiten

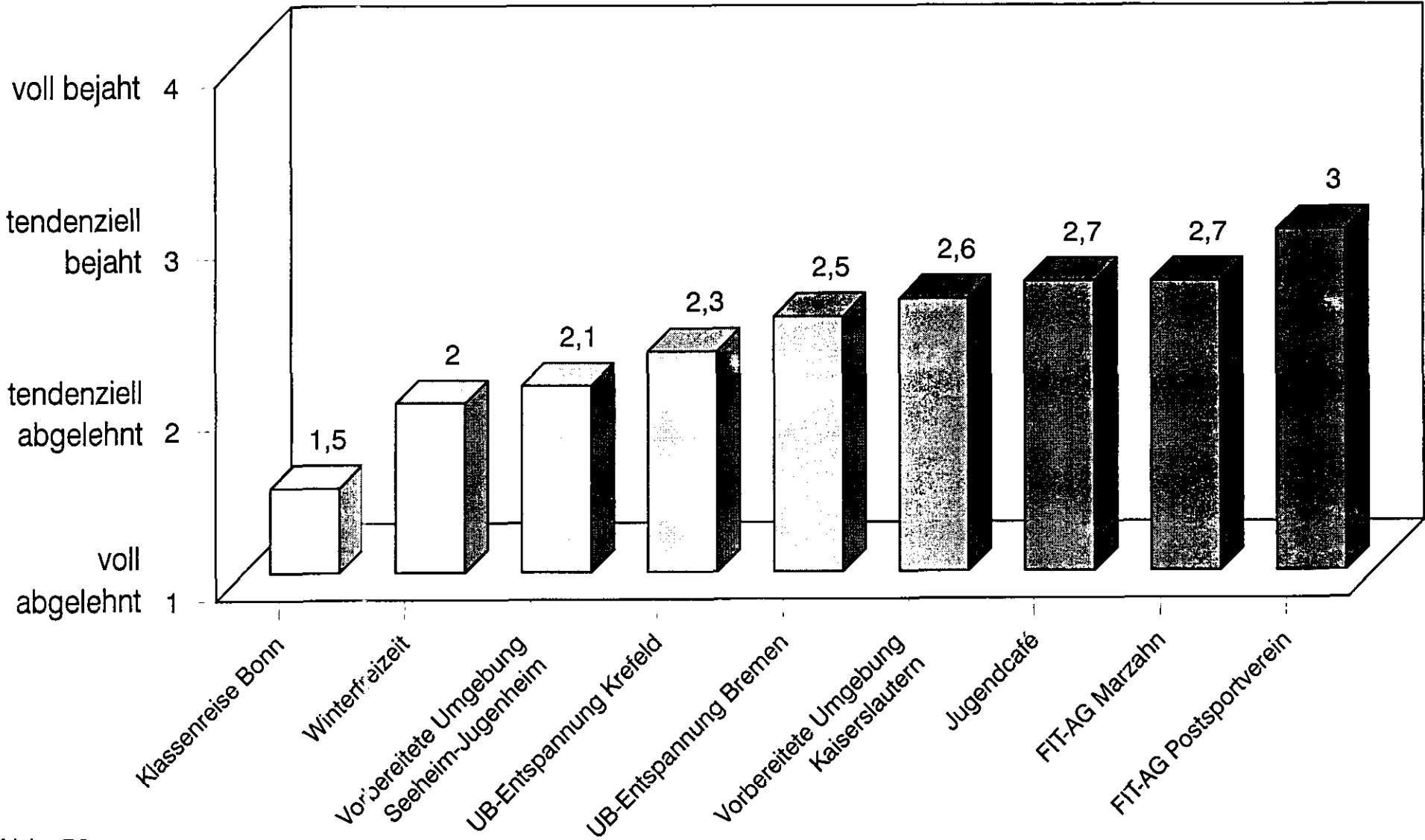


Abb. 50

Gegensatz zu der eher kognitiven Dimension, etwas über Streßbewältigung oder Umgang mit Stress/Entspannungsmöglichkeiten gelernt zu haben). Hier lag der Durchschnittswert über alle Projekte mit 2.4 auf dem gleichen Niveau wie der für den Entspannungsbereich insgesamt. Obwohl auf diese Frage also nicht mit überwältigender Zustimmung reagiert wurde, ergab sich doch zumindest eine positive Tendenz (siehe Abb. 50). Zwischen 35% und 78% meinten, bestimmt oder doch wahrscheinlich zukünftig besser in der Lage zu sein, mit Belastungen umzugehen.

4.3 Wohlbefinden im Projekt

Wie aus Abb. 51 zu ersehen ist, waren die Werte für das Wohlbefinden während des Projekts durchgängig mittelhoch bis hoch ausgeprägt. In der großen Mehrzahl der Projekte scheint es in dieser Hinsicht keine Probleme gegeben zu haben. So kamen in den Projekten am oberen (rechten) Rand der Verteilung (alle Projekte mit Mittelwerten ab 3.4) ausschließlich positive Nennungen vor (vollständig oder überwiegend wohl gefühlt). Selbst im unteren (linken) Bereich der Verteilung (siehe z.B. bei den beiden Schulprojekten zur Entspannung) gaben immer noch 73% bzw. 74% an, sie hätten sich vollständig oder zumindest weitgehend wohl gefühlt. Die relativ niedrige Bewertung für eines der Schulprojekte (Vorbereitete Umgebung: Seeheim-Jugendheim) ist insofern zu differenzieren, als diese Werte primär durch die schlechten Wertungen einer Klasse zustande kamen, die das Projekt abbrach (siehe Projektbeschreibung). Wenn man nur die Wertungen der beiden Klassen, die das Projekt zu Ende führten, heranziehen würde, läge der entsprechende Mittelwert auf dem Niveau der anderen Schulprojekte.

Der von den Jugendlichen selbst eingeschätzte eigene Gesundheitszustand lag in allen Projekten deutlich im positiven Bereich. Zwischen 14% und 50% bezeichneten ihren Gesundheitszustand als "sehr gut", weitere 28% bis 57% als "gut". Insgesamt war die Varianz zwischen den Projekten in diesem Punkt eher gering. Einzige Ausnahme war das Projekt "Winterfreizeit", das in der relativen Rangreihe deutlich vorne lag, und dessen Teilnehmerwerte für diese Dimension signifikant

Wohlbefinden im Projekt

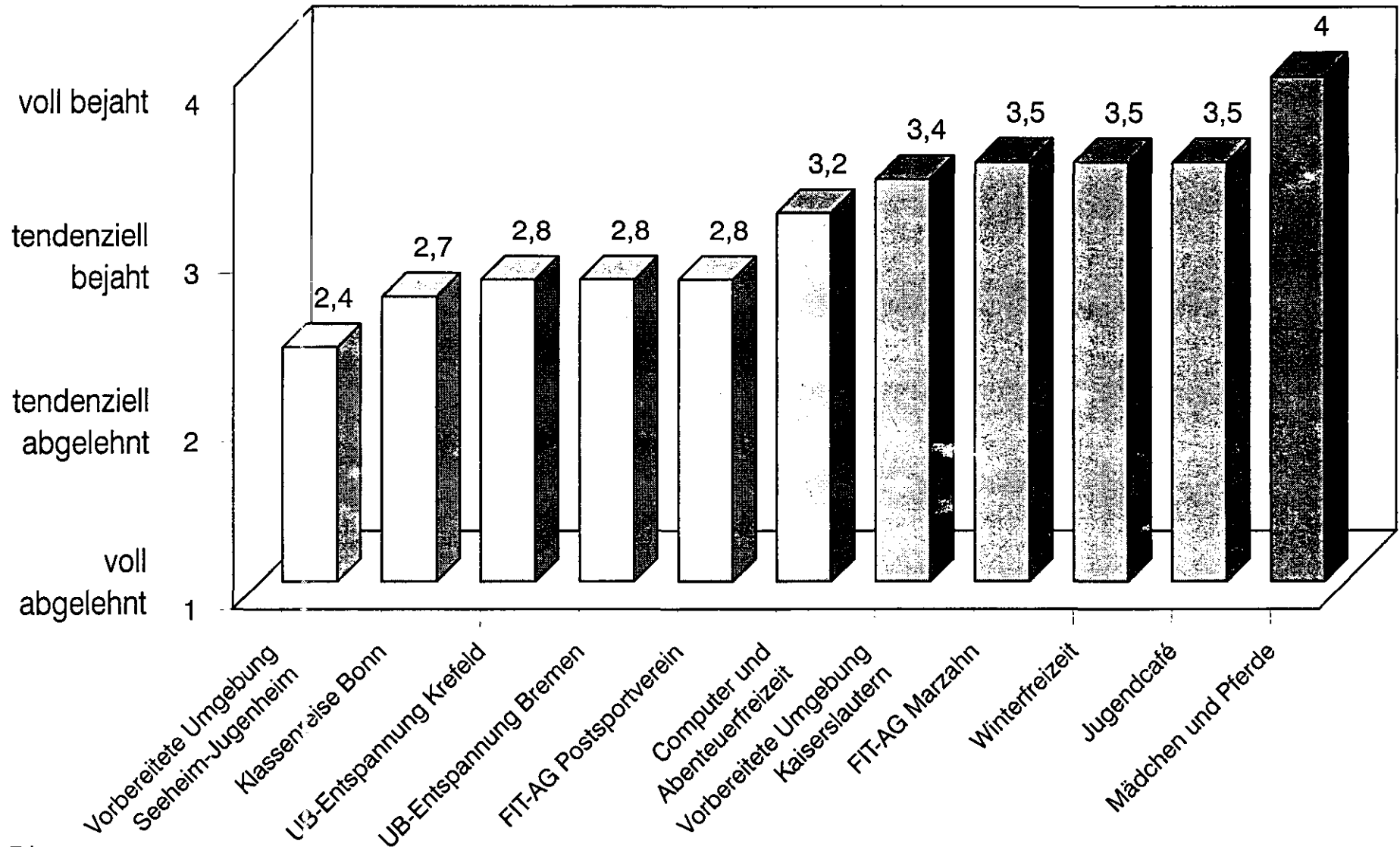


Abb. 51

oberhalb derer einer zum Vergleich herangezogenen repräsentativen Stichprobe von Jugendlichen mit einem Durchschnittsalter von 15 (Kolip & Hurrelmann, 1994) lagen, während alle anderen Werte nicht signifikant von diesen Referenzwerten für 15-jährige abwichen. (Beim Projekt Winterfreizeit ist in diesem Kontext zu berücksichtigen, daß die Jugendlichen sich mit einem Durchschnittsalter von knapp 19 Jahren vom Altersdurchschnitt der Referenzstichprobe deutlich unterschieden).

4.4 Einstellungen zu Bewegung, Entspannung und Ernährung

Auffällig waren in diesem Bereich vor allem Unterschiede zwischen den Einstellungen zu den einzelnen Verhaltensbereichen.

In puncto Bewegung/Sport äußerten sich in *allen* Projekten zwischen 80% und 100% positiv, hinsichtlich Entspannung waren es immerhin zwischen 70% und 100%, die eine positive Haltung erkennen ließen. Was gesunde Ernährung anging, so lagen die Raten für eine grundsätzlich günstige Einstellung dagegen nur in 27% der Projekte über 80%. In 46% der Projekte äußerten sich zwischen 60% und 79% der Teilnehmer/innen positiv, während in weiteren 27% der Fälle weniger als 60% gesunde Ernährung für eine gute bzw. interessante Sache hielten.

In 36% der Projekte schnitten die Einstellungen zu Bewegung/Sport signifikant besser ab als die Einstellungen zu den beiden anderen Bereichen. Bei 54% der Projekte waren die Haltungen zu Sport/Bewegung auf der einen und Entspannung auf der anderen Seite etwa gleich positiv ausgeprägt und beide unterschieden sich signifikant von den Einstellungen zu gesunder Ernährung. Nur in einem Projekt (Mädchen und Pferde) zeigten sich keine Unterschiede, sondern alle drei Einstellungsbereiche erreichten sehr positive Werte.

Eine Überprüfung der projektinternen korrelativen Zusammenhänge zwischen den Einstellungen und den Bewertungen des Projekts erbrachten im Bewegungsbereich kaum signifikante Resultate - was aufgrund der mangelnden Varianz in den Einstellungen zur Bewegung aber kaum anders zu erwarten war. Etwas anders sah

dies in den Bereichen Entspannung und Ernährung aus. So zeigte sich in drei der Schulprojekte, daß ein erhöhtes Ausmaß an Spaßerleben sowie an neuen Erfahrungen im Projekt mit positiveren Einstellungen zur Entspannung einherging, während in beiden der evaluierten Jugendreiseprojekten eine bessere Bewertung der Aspekte "Spaß im Projekt" und "neue Erfahrungen" mit einer besseren Einstellung zur Ernährung einhergingen. Dies *mag* vielleicht ein Hinweis darauf sein, daß durch die Projektaktivitäten Einstellungen partiell verbessert wurden. Aufgrund der rein querschnittlichen Anlage der Untersuchung ist aber *in keinem Fall* festzustellen, ob nicht - umgekehrt - Jugendliche mit a priori positiveren Einstellungen diese Projekte besser bewerteten, also mehr Spaß bei den Aktivitäten hatten und aufnahmebereiter für neue Informationen waren.

Um dieser Frage noch weiter nachzugehen, wurde versucht, die Einstellungen zu den jeweiligen Schwerpunktaktivitäten der Projekte in Beziehung zu setzen. Für den Bewegungsbereich ergab sich erneut kein Zusammenhang. Die Einstellungen zur Bewegung fielen z.B. in den Schulprojekten, wo es ja keine Aktivitäten in puncto Bewegung gegeben hatte, nicht grundsätzlich schlechter aus als in den Projekten, die Bewegungsaktivitäten in ihrem Programm hatten. Aufgrund der durchgängig hohen Werte in diesem Bereich (s.o.) waren Steigerungen aber sowieso kaum möglich.

Auch im Entspannungsbereich zeigte sich kein systematischer Zusammenhang; allerdings waren hier Vergleiche nur eingeschränkt möglich, da immerhin 73% der Projekte Entspannungsaktivitäten einbezogen hatten.

Lediglich im Ernährungsbereich fiel auf, daß von den sechs Projekten, die sich explizit dieses Themas angenommen hatten, vier Projekte Teilnehmer/innen mit relativ günstigen Einstellungen zu gesunder Ernährung aufwiesen. In den fünf Projekten, die diesen Aspekt nicht behandelt hatten, war eine überwiegend positive Haltung gegenüber gesunder Ernährung dagegen nur in einem Fall (Projekt) festzustellen. Auch hier ist bei der Interpretation jedoch Vorsicht geboten. Während es denkbar ist, daß besonders intensive Projektaktivitäten zu einer Einstellungsverbesserung beigetragen haben mögen, ist es ebenso gut möglich,

daß die betreffenden Projekte durch ihre "Anwerbeaktionen" eher Teilnehmer/innen mit positiver Einstellung zu gesunder Ernährung zur Teilnahme motiviert haben.

4.5 Intentionen bezüglich Bewegung/Sport, Entspannung und gesunder Ernährung

Eine Veränderungsmessung ist, wie schon mehrfach gesagt, aufgrund der Anlage der Studie nicht möglich. Um wenigstens einen (wenn auch schwachen) Anhaltspunkt für mögliche Denkanstöße und Verhaltensänderungen durch die Projektarbeit zu gewinnen, wurden die Jugendlichen explizit danach gefragt, ob sie beabsichtigten, zukünftig stärker auf ausreichend Bewegung bzw. Entspannung oder gesunde Ernährung zu achten.

Im Gegensatz zu den Werten für die Einstellungen gab es zwischen den Ausprägungen dieser Intentionen zu den verschiedenen Verhaltensbereichen keine signifikanten Unterschiede.

4.5.1 Intentionen bezüglich der Veränderung von Bewegungsverhalten

Alle sechs Projekte, die Bewegungskomponenten in ihrem Programm angeboten hatten, zeigten eine positive Tendenz in den Äußerungen der Jugendlichen bezüglich der Absicht, in Zukunft stärker darauf zu achten, sich ausreichend zu bewegen (siehe Abb. 52). Im günstigsten Fall waren es 86% (Mädchen und Pferde), im ungünstigsten immer noch 55% (FIT-AG/PSV), die sagten, sie hielten es für sicher bzw. wahrscheinlich, daß sie hierauf in Zukunft verstärkt achten würden.

Ein Vergleich der Werte aus verschiedenen Projekten ergaben eine - sehr plausible - inverse Beziehung zwischen den geäußerten Intentionen und dem bereits bestehenden Aktivitätsniveau. In den Projekten, wo das Aktivitätsniveau der Teilnehmer/innen bereits sehr hoch lag (dies betraf vor allem die Teilnehmer der Sportvereinprojekte, aber auch die "Winterfreizeitler") wurde in der Regel eine

Intentionen bezüglich Bewegungsaktivitäten

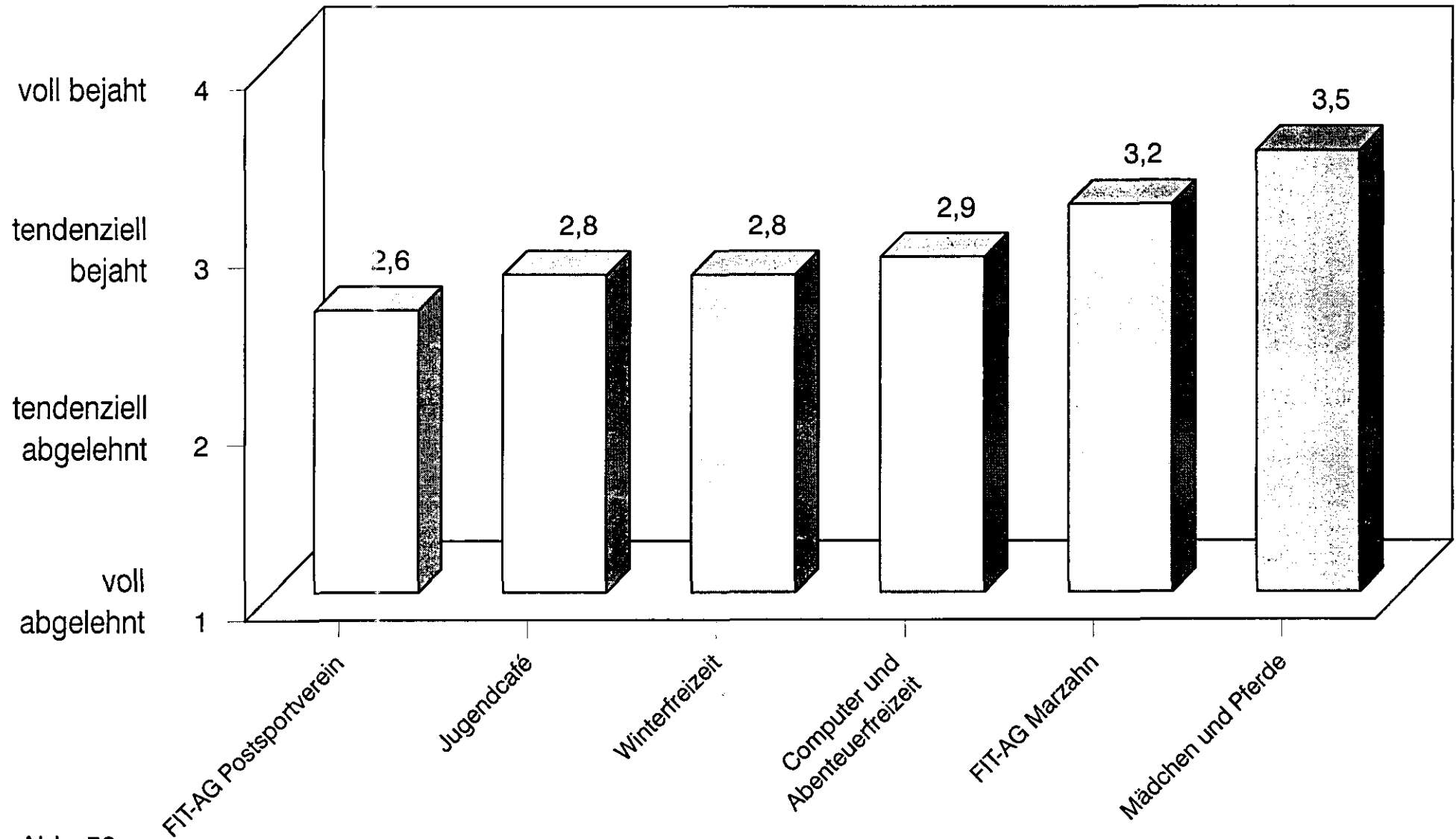


Abb. 52

weniger starke Veränderungsabsicht von den Teilnehmer/innen geäußert als dort, wo das Aktivitätsniveau eher gering war. In diesen vier Projekten lagen die durchschnittlichen Frequenzen für sportliche Aktivitäten signifikant über den Werten einer repräsentativen Jugendstichprobe mit einem Durchschnittsalter von 15 Jahren (Kolip & Hurrelmann, 1994), die hier zum Vergleich herangezogen wurde. In allen anderen Projekten lag die durchschnittliche Häufigkeit des Sporttreibens innerhalb der Norm. Auf diesem Hintergrund sind z.B. die o.g. 55% mit Intensivierungsabsichten in der FIT-AG/PSV eher als ein recht hoher Anteil zu werten. Ein wichtiger Hinweis auf den möglichen Erfolg der Projektarbeit mag jedoch vor allem sein sein, daß die weniger sportlich Aktiven vielleicht motiviert konnten, in dieser Hinsicht mehr zu tun.

In vier der sechs Projekte, die eine Bewegungskomponente in ihrem Programm hatten, zeigten sich signifikante Zusammenhänge zwischen dem Ausmaß an erlebtem Spaß sowie den neuen Erfahrungen, die man glaubte, gemacht zu haben und der Absicht, stärker auf das eigene Bewegungsverhalten acht zu geben. Diejenigen, die mehr Spaß gehabt hatten und mehr neues Wissen bzw. neue Fähigkeiten erworben hatten, zeigten eine größere Bereitschaft zur Verhaltensänderung.

4.5.2 Intentionen zur Veränderung von Ernährungsverhalten

Wie aus Abb. 53 zu entnehmen ist, äußerte in fünf der sieben Projekte, die eine Ernährungskomponente beinhaltet hatten, jeweils eine Mehrheit der befragten Jugendlichen die Absicht, zukünftig definitiv oder zumindest wahrscheinlich stärker auf gesunde Ernährung achten zu wollen. Dies entsprach maximal einem Anteil von 82% (Jugendcafé), minimal von 62% (FIT-AG/Marzahn) - für ein eher "schwieriges" Thema wie gesunde Ernährung sind diese Quoten durchaus beachtenswert.

Bei den beiden Projekten, wo die Antworten auf diese Frage nach möglichen Intensionsänderungen weniger zustimmend ausfielen, handelte es sich zum einen um ein Projekt, wo die angebotene Vollwertkost die Jugendlichen als "zu gesund"

Intentionen bezüglich gesunder Ernährung

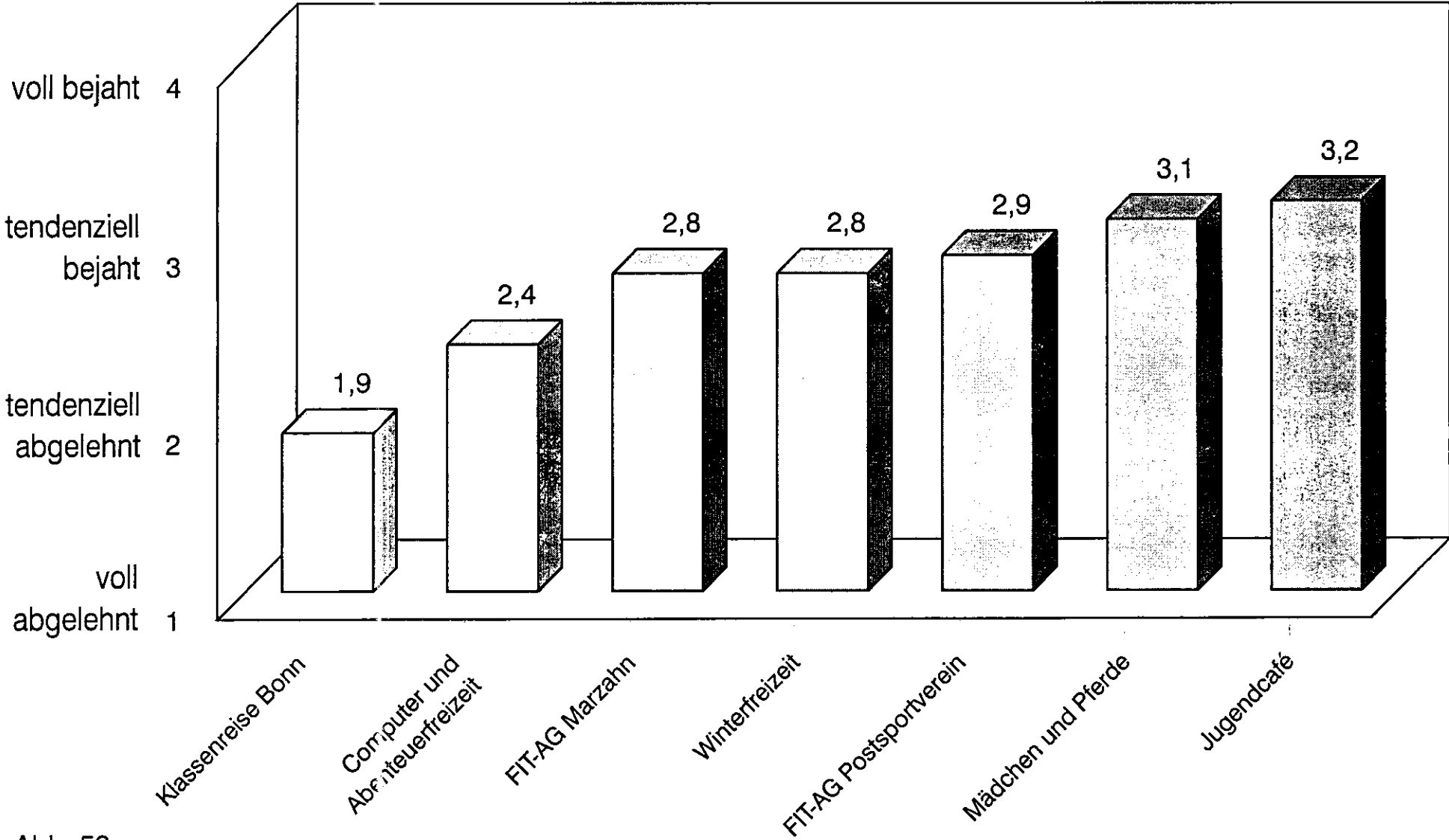


Abb. 53

abgeschreckt haben mag (Computer und Abenteuer), zum anderen um eine Klassenreise mit 19-jährigen Schülern, die sich während der Fahrt mit 'normaler' Küche, das heißt ohne besondere Thematisierung des Gesundheitsaspekts selbst versorgten. Die Teilnehmer dieser beiden Projekte zeigten im Durchschnitt kein besseres Ernährungsverhalten als die anderer Projekte, so daß die Unterschiede in den Werten nicht auf eine unterschiedliche Ausgangsbasis, also z.B. darauf, daß die Betroffenen eine Verhaltensänderung weniger "nötig" gehabt hätten, zurückgeführt werden können.

Auch ansonsten gab es bezüglich der Beziehung zwischen dem Ausgangsniveau im Verhalten und den Veränderungsintentionen keinen klaren Trend. So zeigte sich zum einen, daß die Jugendlichen im Jugendcafé und im Postsportverein mit relativ hohen Veränderungsintentionen auf einigen Dimensionen ein schlechteres Ernährungsverhalten zeigten. Der Vergleich mit der repräsentativen Jugendstichprobe (s.o.) ergab z.B., daß die Werte für den Konsum von frischen Obst unterhalb der Norm, die für den Konsum von Süßigkeiten oberhalb der Vergleichsnorm lagen. Die relativ starken Intentionen in diesen Projekten könnten also ein Indiz dafür sein, daß hier tatsächlich ein gewisses Bewußtsein für eigene Defizite geschaffen und Möglichkeiten zur Veränderung aufgezeigt wurden. Andererseits hatten jedoch auch Projekte, wo das durchschnittliche Ernährungsverhalten eher besonders positiv ausgefallen war (Mädchen und Pferde / Winterfreizeit) vergleichbare Veränderungstendenzen.

In allen Projekten, die Ernährung zu einem thematischen Bestandteil ihres Programms gemacht haben, ergaben sich signifikante Zusammenhänge zwischen dem Erleben von Spaß und der Intentionsbildung sowie dem Grad an neuen Erfahrungen und der Intensivierung der eigenen Absichten. Wer mehr Spaß im Projekt gehabt hatte und mehr Neues gelernt hatte, sagte auch eher, er oder sie wolle zukünftig stärker auf gesunde Ernährung achten.

4.5.3 Intentionen zur Veränderung von Entspannungsverhalten

Wie Abb. 54 zeigt, befinden sich die Durchschnittswerte der einzelnen Projekte mehrheitlich (75%) im positiven Bereich. Die projektinternen Anteile derjenigen, die sagten, sie wollten zukünftig stärker auf Entspannung achten, reichte von 22% (FIT-AG/PSV) bis hin zu 86% im günstigsten Fall (Mädchen und Pferde).

Ein Vergleich mit den Aktivitätsdaten in diesem Bereich zeigte, genau wie bei den Veränderungsintentionen zur Bewegung, einen Trend zur Inversion, vor allem bei den "Extremfällen". Projekte, in denen ein besonders gering ausgeprägtes Verhalten im Bereich "Entspannung" berichtet wurde (Mädchen und Pferde, FIT-AG Marzahn, zum Teil auch Jugendcafé), hatten die höchsten Werte auf den Skalen zur Erfassung einer Veränderungsmotivation. Umgekehrt zeigten diejenigen, die bereits ein ausgeprägteres Verhalten in diesem Bereich hatten (Klassenreise/Bonn, FIT-AG-PSV) die geringsten Intentionen in Hinblick auf eine Veränderung. Dies mag darauf hindeuten, daß bis zu einem gewissen Grad tatsächlich Aufmerksamkeit für den Umgang mit dem eigenen Streßerleben und dessen Bewältigung geschaffen werden konnte.

Auch in diesem Bereich ergaben sich Zusammenhänge zwischen den Beurteilungen des Projekts und den Intentionen bezüglich des eigenen Verhaltens. Allerdings traten hier nur in drei von acht Projekten, die eine explizite Entspannungskomponente besaßen, positive Beziehungen zwischen dem Spaßerleben und den Intentionen auf; für den Grad an neuen Erfahrungen konnte eine signifikante Beziehung zu den Intentionen in sechs Projekten festgestellt werden. Wer glaubte, mehr neue Erfahrungen gemacht zu haben, hatte auch eine ausgeprägtere Intention, zukünftig mehr auf die eigene Entspannung zu achten.

Intentionen bezüglich Entspannungsaktivitäten

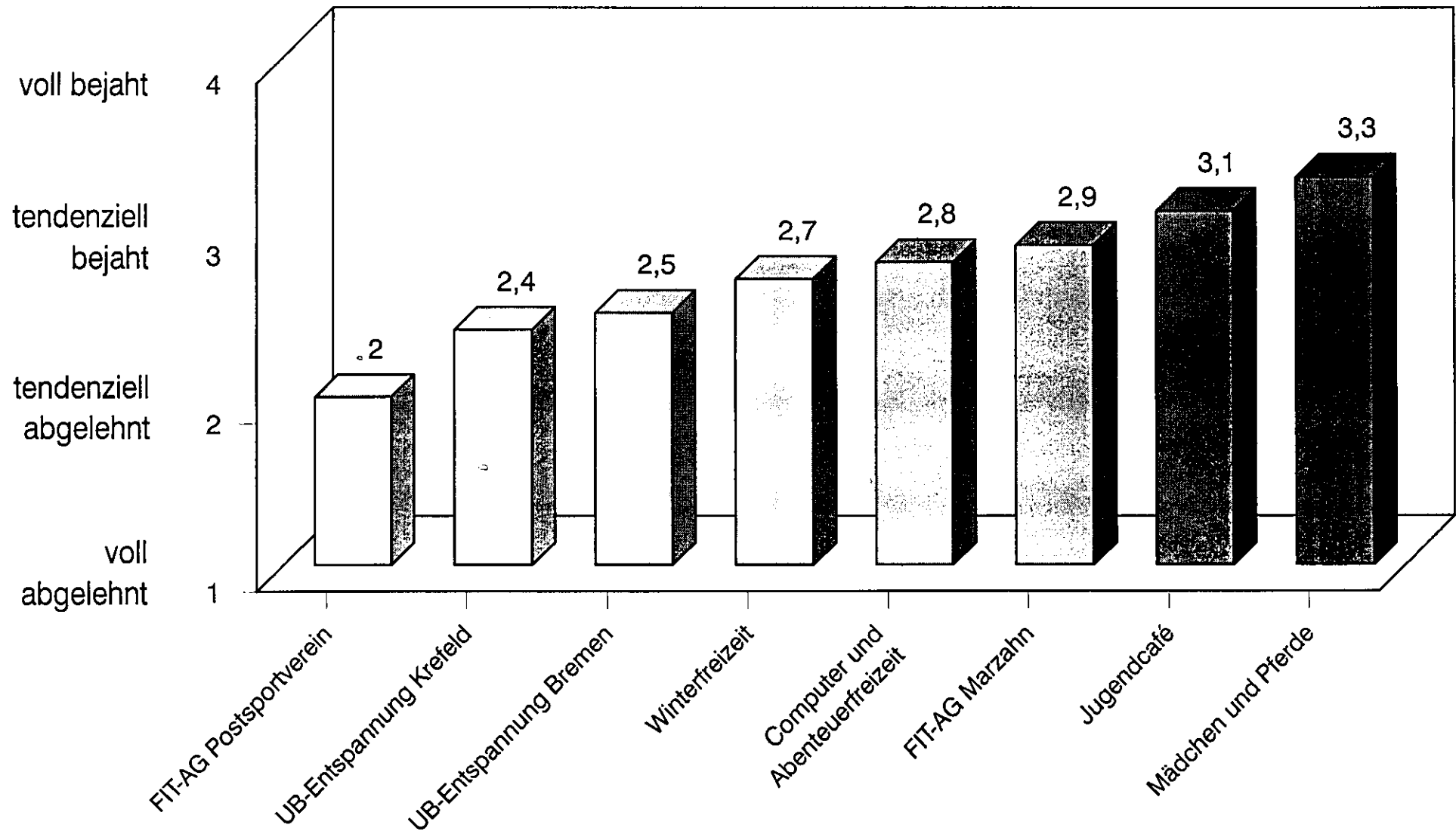


Abb. 54

4.6 Fazit

Bevor ein Fazit gezogen wird, soll noch einmal darauf hingewiesen werden, daß jegliche generalisierenden Zusammenfassungen und Schlußfolgerungen nur unter einem gewissen Vorbehalt oder im Sinne von Tendenzen zu interpretieren sind. Abgesehen von der querschnittlichen Anlage der Untersuchung, die Kausalaussagen nicht zuläßt, besteht ein zentrales Problem auch darin, daß die extreme Heterogenität der Projekte einen Vergleich stark erschwert. Wenn bestimmte Projekte bezüglich bestimmter Kriterien, also z.B. der Bewertung einzelner Beurteilungsdimensionen durch die Jugendlichen, konsistent günstiger abschnitten als andere, mag dies daran liegen, daß ihre spezifischen Programmelemente bzw. deren Umsetzung besonders erfolgreich waren. In der Regel unterschieden sich die Projekte jedoch nicht nur hinsichtlich ihrer Programme, sondern auch auf vielen anderen Dimensionen, angefangen von den spezifischen jugendlichen Teilnehmer/innen selbst, über die Länge und Intensität der Projektarbeit bis zu den sozialen Kontexten, in denen die Projekte arbeiteten. So kann man z.B. davon ausgehen, daß 12-13-jährige Mädchen grundsätzlich ein anderes Urteilsverhalten haben als 19-jährige Jungen. Wenn sich Projekte, die mit dieser unterschiedlichen Klientel arbeiten, in den Bewertungen, die sie erzielen, unterscheiden, mag dies zu einem gewissen Anteil auch auf die Teilnehmergruppe und nicht ausschließlich auf eine unterschiedliche Programmgestaltung zurückzuführen sein. Auch das bereits mehrfach angesprochene Problem der Schulprojekte im Vergleich zu Freizeitprojekten gehört in diesen Kontext der Vergleichbarkeit bzw. Nicht-Vergleichbarkeit von Projekten. Verstärkt wurde diese Disparität dadurch, daß die Projekte in Hinblick auf ihre Teilnehmerzahl zum Teil sehr klein waren, so daß oft unklar blieb, inwieweit die Zusammensetzung nicht sehr zufällig-idiosynkratisch war und damit unter Umständen nicht replizierbare Ergebnisse produzierte. Eine weitere Schwierigkeit besteht natürlich darin, daß die Wertungen ausschließlich über Selbstaussagen der Jugendlichen erhoben wurden. Insoweit diese in den Projekten grundsätzlich Spaß gehabt und positive Erfahrungen gemacht hatten und außerdem ein gutes Verhältnis zu den Projektbetreuer/innen hatten, besteht natürlich die Gefahr, daß aus Gründen sozialer Erwünschtheit z.B. positivere Einstellungen zu den im Projekt "bearbeiteten" Verhaltensweisen geäußert wurden oder die eigenen Absichten, ein

bestimmtes (erwünschtes) Verhalten zu verstärken, stärker dargestellt wurden als sie eigentlich waren. Diese letztgenannte Gefahr scheint durch die gefundenen inversen Zusammenhänge zwischen dem bereits bestehenden Verhalten und den Intentionsäußerungen etwas gemindert, allerdings nicht aufgehoben. Wenn die Angaben tatsächlich *nur* auf sozialer Erwünschtheit beruhten, wären sie durchgängig erhöht und nicht - abhängig von der bestehenden Verhaltensausprägung - differenziell ausgeprägt.

Unter diesen Vorbehalten kann festgehalten werden, daß es bei den evaluierten Projekten zwar gewisse Defizite in der Erreichung der Zielgruppenkriterien gegeben hat, daß die Kriterien zur Programmimplementation jedoch weitgehend erfüllt wurden. Die einzige Ausnahme ist hier vielleicht die tatsächliche inhaltliche Verzahnung der einzelnen Themenbereiche, die nicht immer gegeben war. Auch in Hinblick auf die Programmakzeptanz ergibt sich insgesamt ein positives Bild. Die große Mehrheit der befragten Jugendlichen scheint in ihren Projekten tatsächlich "gut drauf" gewesen zu sein. Etwas weniger deutlich ausgeprägt, aber dennoch im Durchschnitt beachtlich waren die Zuwächse an neuem Wissen und neuen Erfahrungen.

Was die einzelnen Verhaltensbereiche angeht, so waren die Befunde für den Aspekt der "Bewegung" sicher insgesamt am günstigsten; hier scheint es so gut wie keine Probleme gegeben zu haben, die Akzeptanz war durchgängig sehr hoch. Da dies insgesamt der "traditionellste" der drei Verhaltensbereiche ist, das heißt auf diesem Gebiet in der Regel auch die meisten Vorerfahrungen bestanden und die ausgereiftesten Konzepte existierten, ist dies ein relativ erwartungskonformer Befund. Im Entspannungsbereich waren gute Ansätze erkennbar, punktuell wurden jedoch auch Schwierigkeiten sichtbar, sei es, daß die jeweiligen Multiplikatoren und Multiplikatorinnen sich selbst nicht hinreichend geübt fühlten, sei es, daß bestimmte Gruppen von Jugendlichen - und dies schien ältere und männliche Teilnehmer eher als jüngere und weibliche Teilnehmerinnen zu betreffen - Widerstände gegen (explizite) Entspannungsübungen entwickelten. Die relativ größten Schwierigkeiten schien im Vergleich die Ernährungskomponente zu bereiten. Die hohe Originalität und Kreativität, die in den Konzepten für die anderen beiden Bereiche

meist erkennbar wurde, wurde hier häufiger vermißt als gefunden, was sich auch in den Bewertungen der Jugendlichen widerspiegelte.

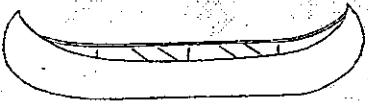
Besondere Aufmerksamkeit im positiven Sinn verdient der für alle Bereiche geltende Befund, daß es anscheinend einen Zuwachs an Motivation gegeben hat, dem eigenen Wohlbefinden und den eigenen gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen eine größere Aufmerksamkeit zu schenken, und daß der Grad dieser Motivation von der Art der Erfahrungen im Projekt abhängig war.

Abschließend sei noch vermerkt, daß in diesem Kontext die Frage des Anspruchs oder der Erwartungen, die man an den "Erfolg" eines solchen Projekts haben kann, thematisiert werden muß. Letztlich handelt es sich bei allen dieser einzelnen Projekte - gemessen an ihrer Dauer und ihrem punktuellen Charakter im Alltag der Jugendlichen - um minimale Interventionen. Mehr als "Denkanstöße" sind hier im Prinzip kaum zu erwarten - tatsächliche Verhaltensänderungen wären nur bei längerfristiger und vielleicht auch bereichsübergreifender Intervention möglich. Den GUT DRAUF-Ansatz an kleinen Gruppen verschiedenster Jugendlicher in verschiedenen Kontexten zu testen, ist sicherlich ein sinnvoller Anfang, letztlich müßten jedoch größere Gruppen der gleichen Jugendlichen über einen längeren Zeitraum mit GUT DRAUF-orientierten Einflüssen auf verschiedensten Ebenen konfrontiert werden.

ANHANG

Projektbereich: Sportvereine

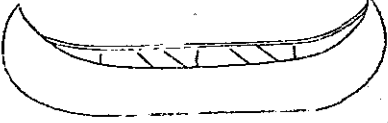
Einschätzung des Projekts I

 Beurteilungsdimension	F.I.T.-AG PSV		F.I.T.-AG SPJC		Jugend- café	
	<u>M</u>	(SD)	<u>M</u>	(SD)	<u>M</u>	(SD)
Organisation (1-4)	2.5	(0.3)	3.2	(0.6)	3.6	(0.5)
Betreuung (1-5)	4.0	(0.8)	4.9	(0.3)	4.6	(0.5)
Beziehungen der Jugendlichen untereinander (1-5)	4.2	(0.8)	4.6	(0.6)	4.5	(0.5)
Beziehungen zu den Betreuer/innen (1-5)	3.8	(1.1)	4.9	(0.4)	4.7	(0.5)
Partizipationsmöglichkeiten (1-5)	2.6	(0.9)	3.4	(0.5)	3.6	(0.7)

Tab. 1

Projektbereich: Sportvereine

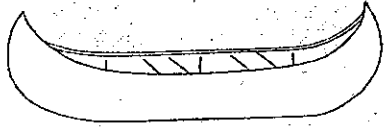
Einschätzung des Projekts II

 Beurteilungsdimension	F.I.T.-AG PSV		F.I.T.-AG SPJC		Jugend- café	
	<u>M</u>	(SD)	<u>M</u>	(SD)	<u>M</u>	(SD)
Essen (1-5)	3.8	(1.0)	4.3	(0.9)	4.4	(0.5)
Kochaktionen (1-5)	4.0	(0.9)	4.5	(1.0)	4.8	(0.4)
Räumlichkeiten (1-5)						

Tab. 2

Projektbereich: Sportvereine

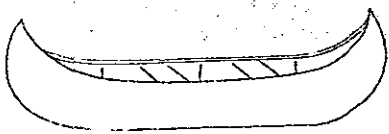
Einschätzung des Projekts III

 Beurteilungsdimension	F.I.T.-AG PSV		F.I.T.-AG SPJC		Jugend- Café	
	<u>M</u>	(SD)	<u>M</u>	(SD)	<u>M</u>	(SD)
Gesamteinschätzung (1-5)	3.6	(1.1)	4.6	(1.1)	4.8	(0.4)
Bereitschaft, noch einmal mitzumachen (1-5)	3.4	(1.5)	4.6	(0.6)	4.7	(0.5)
Spaß / Freude						
insgesamt (1-4)	2.7	(0.5)	3.3	(0.3)	3.7	(0.3)
Bewegung (1-4)	3.0	(1.1)	3.3	(0.6)	3.5	(0.5)
Entspannung (1-4)	3.0	(1.0)	3.0	(0.9)	3.5	(0.5)
Ernährung / Kochen (1-4)	2.8	(1.3)	3.0	(0.9)	3.9	(0.3)
neue Erfahrungen						
insgesamt (1-4)	2.6	(0.9)	2.7	(0.5)	3.3	(0.7)
Bewegung (1-4)	2.4	(1.0)	2.8	(0.9)	3.5	(0.9)
Entspannung (1-4)	2.7	(1.1)	2.6	(0.9)	3.3	(0.9)
Ernährung (1-4)	3.0	(1.0)	2.3	(1.0)	2.9	(0.9)
Wohlbefinden (1-4)	2.4	(1.0)	2.8	(0.5)	3.4	(0.6)

Tab. 3

Projektbereich: Sportvereine

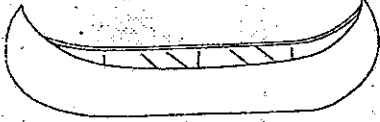
Befindlichkeit der Jugendlichen

 Beurteilungsdimension	F.I.T.-AG PSV		F.I.T.-AG SPJC		Jugend- Café	
	<u>M</u>	(SD)	<u>M</u>	(SD)	<u>M</u>	(SD)
Gesundheitszustand (1-5)	3.0	(0.7)	2.3	(1.3)	3.0	(1.0)
Wohlbefinden im Projekt (1-4)	2.8	(1.2)	3.5	(0.5)	3.5	(0.6)

Tab. 4

Projektbereich: Sportvereine

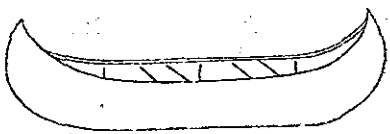
Kontrollüberzeugungen & Einstellungen

 Beurteilungsdimension	F.I.T.-AG PSV		F.I.T.-AG SPJC		Jugend- Café	
	<u>M</u>	(SD)	<u>M</u>	(SD)	<u>M</u>	(SD)
gesundheitliche Kontroll- überzeugungen (1-5)	2.8	(0.7)	4.5	(0.6)	4.5	(1.2)
Einstellungen						
Bewegung / Sport (1-4)	3.1	(0.7)	3.4	(0.5)	3.8	(0.3)
gesunde Ernährung (1-4)	2.3	(0.6)	2.8	(0.7)	2.8	(0.9)
Entspannung (1-4)	2.8	(0.6)	2.8	(0.6)	3.1	(0.6)

Tab. 5

Projektbereich: Sportvereine


Verstärkte Intentionen bezüglich gesundheitsrelevanten Verhaltens

 Beurteilungsdimension	F.I.T.-AG PSV		F.I.T.-AG SPJC		Jugend- Café	
	<u>M</u>	(SD)	<u>M</u>	(SD)	<u>M</u>	(SD)
Intentionen						
mehr Bewegung / Sport (1-4)	2.6	(1.0)	3.2	(0.8)	2.8	(1.0)
mehr gesunde Ernährung (1-4)	2.9	(0.8)	2.8	(0.9)	3.2	(1.0)
mehr Entspannung (1-4)	2.0	(1.0)	2.9	(0.6)	3.1	(1.0)

Tab 6

Projektbereich: Jugendreisen


Einschätzung des Projekts I

 Beurteilungsdimension	Winterfreizeit		Computer & Abenteuer	
	<u>M</u>	(SD)	<u>M</u>	(SD)
Organisation (1-4)	3.5	(0.5)	3.3	(0.4)
Betreuung (1-4)	4.7	(0.9)	4.7	(0.5)
Beziehung der Jugendlichen untereinander (1-4)	4.8	(0.5)	4.3	(0.9)
Beziehung zu den Betreuer/innen (1-5)	4.9	(0.3)	4.4	(0.5)
Partizipationsmöglichkeiten (1-5)	2.8	(0.3)	3.3	(0.7)

Tab. 7

Projektbereich: Jugendreisen


Einschätzung des Projekts II

 Beurteilungsdimension	Winterfreizeit		Computer & Abenteuer	
	<u>M</u>	(SD)	<u>M</u>	(SD)
Unterbringung (1-5)	4.6	(0.8)	4.7	(0.6)
Essen (1-5)	4.4	(0.9)	2.3	(1.0)
Sportangebot (1-5)	4.7	(0.5)	4.9	(0.5)
Computerangebot (1-5)	-	-	4.1	(1.1)
Entspannungsangebot (1-5)	-	-	4.7	(0.8)
zusätzliches Spieleangebot (1-5)	4.8	(0.4)	4.9	(0.4)

Tab. 8

Projektbereich: Jugendreisen


Einschätzung des Projekts III

 Beurteilungsdimension	Winterfreizeit		Computer & Abenteuer	
	<u>M</u>	(SD)	<u>M</u>	(SD)
Gesamteinschätzung (1-5)	4.8	(0.4)	4.5	(0.8)
Bereitschaft, noch einmal mitzumachen (1-5)	4.7	(0.8)	4.5	(0.7)
Spaß / Freude				
insgesamt (1-4)	3.5	(0.5)	3.4	(0.5)
Bewegung (1-4)	3.9	(0.3)	3.7	(0.6)
Entspannung (1-4)	3.0	(1.0)	3.2	(0.8)
Ernährung (1-4)	3.4	(0.9)		
Computer (1-4)	-	-	3.3	(1.1)
neue Erfahrung				
insgesamt (1-4)	2.7	(0.8)	2.7	(0.7)
Bewegung (1-4)	3.1	(0.3)	2.8	(1.0)
Entspannung (1-4)	2.4	(0.8)	2.9	(1.0)
Ernährung (1-4)	2.5	(1.0)	1.7	(1.0)
Wohlbefinden (1-4)	2.7	(0.9)	2.7	(0.8)
Computer (1-4)	-	-	3.1	(1.0)

Tab. 9

Projektbereich: Jugendreisen


Befindlichkeit der Jugendlichen

 Beurteilungsdimension	Winterfreizeit		Computer & Abenteuer	
	<u>M</u>	(SD)	<u>M</u>	(SD)
Gesundheitszustand (1-5)	4.5	(0.5)	3.7	(0.9)
Wohlbefinden im Projekt (1-4)	3.5	(0.4)	3.2	(0.7)

Tab.10

Projektbereich: Jugendreisen


Kontrollüberzeugungen & Einstellungen

 Beurteilungsdimension	Winterfreizeit		Computer & Abenteuer	
	<u>M</u>	(SD)	<u>M</u>	(SD)
Gesundheitliche Kontrollüberzeugung (1-5)	4.8	(0.6)	3.8	(1.0)
Einstellung				
Bewegung / Sport (1-4)	3.5	(0.3)	3.3	(0.5)
gesunde Ernährung (1-4)	3.0	(0.5)	2.6	(0.6)
Entspannung (1-4)	3.3	(0.4)	3.3	(0.5)

Tab. 11

Projektbereich: Jugendreisen

Intentionen bezüglich gesundheitsrelevanten Verhaltens

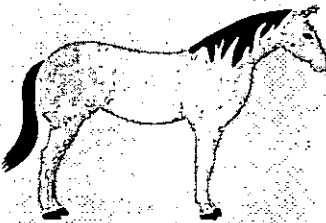
 Beurteilungsdimension	Winterfreizeit		Computer & Abenteuer	
	<u>M</u>	(SD)	<u>M</u>	(SD)
Intentionen				
mehr Bewegung / Sport (1-4)	2.8	(1.0)	2.9	(1.1)
mehr gesunde Ernährung (1-4)	2.8	(0.9)	2.4	(1.0)
mehr Entspannung (1-4)	2.7	(1.0)	2.8	(0.9)

Tab. 12

Projektbereich: Jugendsozialarbeit

Mädchen und Pferde

Einschätzung des Projekts I

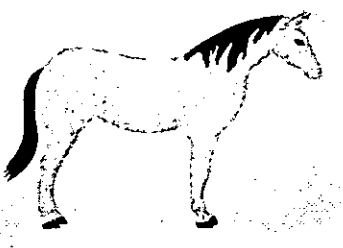
 Beurteilungsdimension	M (SD)
Organisation (1-4)	nur in mündlichen Interviews erfragt; wurde von allen als sehr gut eingeschätzt
Betreuung (1-5)	4.8 (0.4)
Beziehung der Jugendlichen untereinander (1-5)	4.7 (0.5)
Beziehung zu den Betreuer/innen (1-5)	nur in mündlichen Interviews erfragt; wurde von allen als sehr positiv eingeschätzt
Partizipationsmöglichkeiten (1-5)	nur in mündlichen Interviews erfragt; wurde von allen als sehr hoch eingeschätzt

Tab. 13

Projektbereich: Jugendsozialarbeit

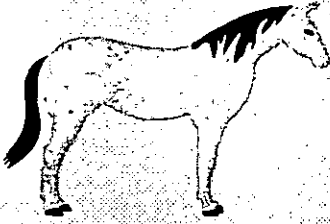
Mädchen und Pferde

Einschätzung des Projekts II

 Beurteilungsdimension	<u>M</u>	(SD)
Gesamteinschätzung (1-5)	5.0	(0)
Spaß / Freude		
insgesamt (1-4)	3.9	(0.8)
neue Erfahrungen		
insgesamt (1-4)	3.4	(0.5)
Bewegung (1-4)	3.0	(1.0)
Ernährung / Kochen (1-4)	2.8	(0.6)
Entspannung (1-4)	3.5	(0.6)

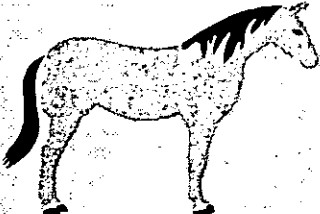
Tab. 14

Projektbereich: Jugendsozialarbeit
Mädchen und Pferde
Befindlichkeit der Jugendlichen

 Beurteilungsdimension	<u>M</u>	(SD)
Gesundheitszustand (1-5)	2.3	(0.8)
Wohlbefinden im Projekt (1-4)	4.0	(0)

Tab. 15

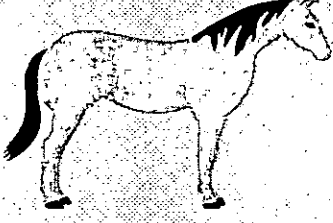
Projektbereich: Jugendsozialarbeit
Mädchen und Pferde
Kontrollüberzeugungen
&
Einstellungen

 Beurteilungsdimension	M	(SD)
Gesundheitliche Kontrollüberzeugungen (1-5)	4.0	(1.0)
Einstellungen		
Bewegung / Sport (1-4)	3.4	(1.0)
gesunde Ernährung (1-4)	3.2	(1.1)
Entspannung (1-4)	3.7	(0.7)

Tab. 16


Projektbereich: Jugendsozialarbeit

Mädchen und Pferde Intentionen bezüglich gesundheitsrelevanten Verhaltens

 Beurteilungsdimension	M	(SD)
	Intentionen	
mehr Bewegung / Sport (1-4)	3.5	(0.8)
mehr gesunde Ernährung (1-4)	3.1	(1.0)
mehr Entspannung (1-4)	3.3	(1.0)

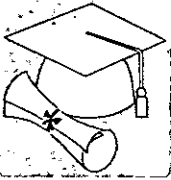
Tab. 17

Projektbereich: Schulen
 Vorbereitete Umgebung
 (Seeheim-Jugendheim)
 Einschätzung des Projekts I

 Beurteilungsdimension	<u>M</u>	(SD)
Organisation (1-4)	2.8	(0.7)
Betreuung / Anleitung (1-5)	3.3	(1.3)
Partizipationsmöglichkeiten (1-4)	2.9	(0.8)


Tab. 18

Projektbereich: Schulen
 Vorbereitete Umgebung
 (Seeheim-Jugendheim)
 Einschätzung des Projekts II

 Beurteilungsdimension	M	(SD)
Gesamteinschätzung (1-5)	4.0	(1.2)
Input- Output - Verhältnis (1-5)	3.7	(1.6)
Spaß (1-4)	2.7	(0.7)
neue Erfahrungen		
insgesamt (1-4)	2.2	(0.8)
Umweltgestaltung (1-4)	2.1	(0.8)
Entspannung (1-4)	2.1	(1.0)
Wohlbefinden (1-4)	2.1	(0.9)


Tab. 19

Projektbereich: Schulen
 Vorbereitete Umgebung
 (Seeheim-Jugendheim)
 Einschätzung des Projekts III

 Beurteilungsdimension	<u>M</u>	(SD)
Einstellung zum Klassenzimmer (1-5)	2.5	(1.2)
Verbesserte Einstellung zur Schule (1-4)	2.2	(1.1)
Wohlbefinden im neuen Klassenzimmer (1-4)	4.3	(0.9)
Veränderung des Unterrichts (1-5)	3.3	(1.2)
Veränderung der Lernbedingungen (1-5)	3.7	(0.9)
Akzeptanz durch andere Schüler/innen (1-5)	4.3	(0.8)


Tab. 20

Projektbereich: Schulen
 Vorbereitete Umgebung
 (Seeheim-Jugendheim)
 Befindlichkeit der Jugendlichen

 Beurteilungsdimension	<u>M</u>	(SD)
Gesundheitszustand (1-5)	2.3	(1.1)
Wohlbefinden im Projekt (1-4)	2.4	(0.9)

Tab. 21

Projektbereich: Schulen
 Vorbereitete Umgebung
 (Seeheim-Jugendheim)
 Kontrollüberzeugungen
 &
 Einstellungen

 Beurteilungsdimension	<u>M</u>	<u>(SD)</u>
gesundheitliche Kontrollüberzeugungen (1-5)	3.0	(0.9)
Einstellungen		
Bewegung / Sport (1-4)	3.1	(0.6)
gesunde Ernährung (1-4)	2.6	(0.8)
Entspannung (1-4)	3.3	(0.6)

Tab. 22

Projektbereich: Schulen


Vorbereitete Umgebung

(Seeheim-Jugendheim)

Intentionen bezüglich


Bewegung / Ernährung /

Entspannung

 Beurteilungsdimension	M	(SD)
Intentionen		
Bewegung / Sport (1-7)	5.4	(1.5)
gesunde Ernährung (1-7)	4.4	(1.6)
Entspannung (1-7)	5.0	(1.6)


Tab. 23

Projektbereich: Schulen
 Vorbereitete Umgebung
 (Kaiserslautern)
 Einschätzung des Projekts I

 Beurteilungsdimension	<u>M</u>	<u>(SD)</u>
Organisation (1-4)	2.9	(0.6)
Betreuung / Anleitung (1-4)	2.8	(0.8)
Partizipationsmöglichkeiten (1-4)	2.9	(0.7)


Tab. 24

Projektbereich: Schulen
 Vorbereitete Umgebung
 (Kaiserslautern)
 Einschätzung des Projekts II

 Beurteilungsdimension	M	(SD)
Nutzungsgrad des Raumes (offene Antwort / Anzahl)	8.0	(5.9)
Zweckmäßigkeit des Raumes (1-5)	4.7	(0.6)
Einstellungen zum Erscheinungsbild der Schule vorher (1-5)	4.0	(0.9)
Einstellungen zum Erscheinungsbild der Schule nachher (1-5)	4.4	(0.8)
Akzeptanz der Aktion durch andere Schüler/innen (1-5)	3.7	(1.0)
Einstellung zur Schule (1-4)	2.2	(1.1)


Tab. 25

Projektbereich: Schulen
 Vorbereitete Umgebung
 (Kaiserslautern)
 Einschätzung des Projekts III

 Beurteilungsdimension	<u>M</u>	<u>(SD)</u>
Gesamteinschätzung (1-5)	4.4	(1.0)
Input - Output - Verhältnis (1-5)	4.2	(1.0)
Spaß		
insgesamt (1-4)	3.2	(0.7)
neue Erfahrungen		
insgesamt (1-4)	2.6	(0.8)
Umweltgestaltung (1-4)	2.5	(0.8)
Entspannung (1-4)	2.6	(1.1)
Wohlbefinden (1-4)	2.8	(0.9)


Tab. 26

Projektbereich: Schulen
 Vorbereitete Umgebung
 (Kaiserslautern)
 Befindlichkeit der Jugendlichen

 Beurteilungsdimension	<u>M</u>	(SD)
Gesundheitszustand (1-5)	2.7	(1.1)
Wohlbefinden im Projekt (1-4)	3.4	(0.8)


Tab. 27

Projektbereich: Schulen
 Vorbereitete Umgebung
 (Kaiserslautern)
 Kontrollüberzeugungen
 &
 Einstellungen

 Beurteilungsdimension	M	(SD)
Gesundheitliche Kontrollüberzeugungen (1-5)	3.0	(0.8)
Einstellungen		
Bewegung / Sport (1-4)	3.3	(0.6)
gesunde Ernährung (1-4)	2.7	(0.7)
Entspannung (1-4)	3.1	(0.7)

Tab. 28


Projektbereich: Schulen
 Vorbereitete Umgebung
 (Kaiserslautern)
 Intentionen bezüglich
 Bewegung / Ernährung / Sport

 Beurteilungsdimensionen	M	(SD)
Intentionen		
Bewegung / Sport (1-7)	5.4	(1.6)
gesunde Ernährung (1-7)	4.5	(1.5)
Entspannung (1-7)	4.5 [2.4]	(1.6) [(1.0)]

Tab. 29


- * Die Zahl in eckigen Klammern bezieht sich auf die Intention zur Verstärkung des Verhaltens (1-4)

Projektbereich: Schulen
 Unterrichtsbausteine Entspannung
 (Krefeld)
 Einschätzung des Projekts I

 Beurteilungsdimension	<u>M</u>	<u>(SD)</u>
Organisation (1-4)	2.7	(0.4)
Anleitung / Betreuung (1-5)	3.6	(1.3)
Partizipationsmöglichkeiten (1-4)	2.6	(0.7)


Tab. 30

Projektbereich: Schulen
 Unterrichtsbausteine Entspannung
 (Krefeld)
 Einschätzung des Projekts II

 Beurteilungsdimension	<u>M</u>	(SD)
Gesamtbeurteilung Entspannungsübungen (1-5)	3.8	(1.2)
Gesamtbeurteilung Konzentrationsübungen (1-5)	3.8	(1.2)
Wunsch, Übungen auf Dauer in den Unterricht zu integrieren (1-7)	4.7	(1.9)
Spaß (1-4)	2.7	(0.9)
neue Erfahrungen		
insgesamt (1-4)	2.4	(0.8)
Entspannung		
kognitiv (1-4)	2.5	(0.8)
behavioral (1-4)	2.3	(1.0)
Konzentrationsübungen		
kognitiv (1-4)	2.5	(0.9)
behavioral (1-4)	2.5	(1.0)
Wohlbefinden (1-4)	2.4	(0.9)
Einstellungen zum Schulbesuch (1-4)	1.9	(0.9)


Tab. 31

Projektbereich: Schulen
 Unterrichtsbausteine Entspannung
 (Krefeld)
 Befindlichkeit der Jugendlichen

 Beurteilungsdimension	<u>M</u>	(SD)
Gesundheitszustand (1-5)	2.9	(1.0)
Wohlbefinden im Projekt (1-4)	2.8	(1.0)


Tab. 32

Projektbereich: Schulen
 Unterrichtsbausteine Entspannung
 (Krefeld)
 Kontrollüberzeugungen
 &
 Einstellungen bezüglich
 Bewegung / Ernährung / Entspannung

 Beurteilungsdimension	<u>M</u>	(SD)
Gesundheitliche Kontrollüberzeugungen (1-5)	3.0	(0.8)
Einstellungen		
Bewegung / Sport (1-4)	3.2	(0.5)
gesunde Ernährung (1-4)	2.7	(0.7)
Entspannung (1-4)	2.9	(0.6)

Tab. 33


Projektbereich: Schulen
 Unterrichtsbausteine Entspannung
 (Krefeld)
 Intentionen bezüglich
 Bewegung / Ernährung /
 Entspannung

 Beurteilungsdimension	M	(SD)
Intentionen		
Bewegung / Sport (1-7)	5.3	(1.6)
gesunde Ernährung (1-7)	4.7	(1.6)
Entspannung (1-7)	4.5 [2.4]	(1.6) [(1.0)]

Tab. 34


* Die Zahl in eckigen Klammern bezieht sich auf die Intention zur Verstärkung des Verhaltens (1-4)

Projektbereich: Schulen
 Unterrichtsbausteine Entspannung
 (Bremen)
 Einschätzung des Projekts I

 Beurteilungsdimension	M	(SD)
Organisation (1-4)	2.9	(0.6)
Anleitung / Betreuung (1-5)	4.0	(0.9)
Partizipationsmöglichkeiten (1-4)	2.6	(0.6)


Tab. 35

Projektbereich: Schulen
 Unterrichtsbausteine Entspannung
 (Bremen)
 Einschätzung des Projekts II

 Beurteilungsdimension	<u>M</u>	(SD)
Gesamtbeurteilung Entspannungsübungen (1-5)	3.9	(0.7)
Gesamtbeurteilung Konzentrationsübungen (1-5)	4.0	(1.1)
Wunsch, Übungen auf Dauer in den Unterricht zu integrieren (1-7)	4.7	(1.0)
Spaß (1-4)	3.0	(0.8)
neue Erfahrungen		
insgesamt (1-4)	2.4	(0.9)
Entspannungsübungen		
kognitiv (1-4)	2.5	(0.9)
behavioral (1-4)	2.4	(1.1)
Konzentrationsübungen		
kognitiv (1-4)	2.5	(1.0)
behavioral (1-4)	2.5	(1.2)
Wohlbefinden (1-4)	2.4	(1.2)
Einstellung zum Schulbesuch (1-4)	2.3	(1.0)


Tab. 36

Projektbereich: Schulen
 Unterrichtsbausteine Entspannung
 (Bremen)
 Befindlichkeit der Jugendlichen

 Beurteilungsdimension	<u>M</u>	(SD)
Gesundheitszustand (1-5)	2.8	(1.3)
Wohlbefinden im Projekt (1-4)	2.8	(1.0)

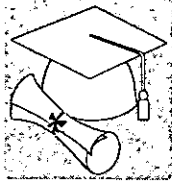
Tab. 37

Projektbereich: Schulen
 Unterrichtsbausteine Entspannung
 (Bremen)
 Kontrollüberzeugungen
 &
 Einstellungen
 bezüglich gesundheitsrelevanten
 Verhaltens

 Beurteilungsdimension	<u>M</u>	(SD)
Gesundheitliche Kontrollüberzeugung (1-5)	3.1	(0.9)
Einstellungen		
Bewegung / Sport (1-4)	3.4	(0.6)
gesunde Ernährung (1-4)	3.1	(0.7)
Entspannung (1-4)	3.0	(0.6)

Tab. 38


Projektbereich: Schulen
 Unterrichtsbausteine Entspannung
 (Bremen)
 Intentionen bezüglich
 Bewegung / Ernährung / Entspannung

 Beurteilungsdimension	<u>M</u>	(SD)
Intentionen		
Bewegung / Sport (1-7)	5.7	(1.6)
gesunde Ernährung (1-7)	4.6	(1.7)
Entspannung (1-7)	4.0 [2.5]	(2.1) [(1.1)]

Tab. 39


* Die Zahl in eckigen Klammern bezieht sich auf die Intention zur Verstärkung des Verhaltens (1-4)

Projektbereich: Schulen
 Klassenreise (Bonn)
 Einschätzung des Projekts I

 Beurteilungsdimension	M	(SD)
Organisation (1-4)	3.3	(0.4)
Betreuung (1-5)	4.1	(0.6)
Beziehungen der Jugendlichen untereinander (1-5)	4.3	(0.6)
Beziehungen zu den Betreuer/innen (1-5)	4.4	(0.5)
Partizipationsmöglichkeiten (1-5)	3.0	(0.5)


Tab. 40

Projektbereich: Schulen
 Klassenreise (Bonn)
 Einschätzung des Projekts II

 Beurteilungsdimension	<u>M</u>	(SD)
Essen (1-5)	4.5	(0.7)
Beratung durch die Ernährungsberaterin (1-5)	4.3	(0.9)
Unternehmungen (1-5)	3.8	(0.9)
Bewegung / Sport (1-4)	2.0	(0.6)
Unterbringung (1-5)	4.3	(0.8)


Tab. 41

Projektbereich: Schulen
 Klassenreise (Bonn)
 Einschätzung des Projekts III

 Beurteilungsdimension	M	(SD)
Gesamteinschätzung (1-5)	3.7	(0.8)
Bereitschaft eine solche Reise weiterzuempfehlen (1-5)	3.6	(1.2)
Spaß / Freude		
insgesamt (1-4)	3.0	(0.8)
Bewegung (1-4)	-	-
Ernährung (1-4)	3.0	(1.1)
Entspannung (1-4)	-	-
neue Erfahrungen		
insgesamt (1-4)	2.0	(0.7)
Bewegung (1-4)	-	-
Ernährung / Kochen(1-4)	2.6	(0.8)
Entspannung (1-4)	-	-


Tab. 42

Projektbereich: Schulen
 Klassenreise (Bonn)
 Befindlichkeiten der Jugendlichen

 Beurteilungsdimension	M	(SD)
Gesundheitszustand (1-5)	3.9	(0.6)
körperliche Koordination (1-5)	3.8	(0.9)
Wohlbefinden im Projekt (1-4)	2.7	(0.6)


Tab. 43

Projektbereich: Schulen
 Klassenreise (Bonn)
 Kontrollüberzeugungen
 &
 Einstellungen

 Beurteilungsdimension	<u>M</u>	(SD)
Gesundheitliche Kontrollüberzeugung (1-5)	4.1	(0.7)
Einstellungen		
Bewegung / Sport (1-4)	3.2	(0.6)
gesunde Ernährung (1-4)	2.5	(0.5)
Entspannung (1-4)	3.3	(0.6)


Tab. 44

Projektbereich: Schulen
 Klassenreise (Bonn)
 Verstärkte Intentionen
 bezüglich
 gesundheitsrelevanten
 Verhaltens

 Beurteilungsdimension	M	(SD)
Intentionen		
mehr Bewegung / Sport (1-4)	1.9	(0.7)
mehr gesunde Ernährung (1-4)	1.9	(0.8)
mehr Entspannung (1-4)	2.0	(0.6)
(selber) kochen (1-5)	3.6	(1.2)

Tab. 45

Projektbereich: Schulen
 Klassenreise (Bonn)
 Intentionen bezüglich
 gesundheitsrelevanten
 Verhaltens

 Beurteilungsdimension	M	(SD)
Intentionen		
Bewegung / Sport (1-7)	5.7	(0.7)
gesunde Ernährung (1-7)	4.5	(0.8)
Entspannung (1-7)	5.1	(0.6)

Tab. 46