

Gesundheitserziehung im Museum – Ausstellungsmodulare und KletterRegal

Gesundheit – wann ist jemand gesund?
 Die Weltgesundheitsorganisation WHO fasste bereits vor über 60 Jahren Gesundheit als »Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen«. Dazu gehören:

- > ein stabiles Selbstwertgefühl
- > ein positives Gefühl zum eigenen Körper
- > Freundschaften und soziale Beziehungen
- > eine lebenswerte Gegenwart und eine begründete Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft.

Das MACHmit! Museum orientiert seine Arbeit an diesen Grundgedanken.
 Je nach Ausstellungsthema fließen entsprechende Aspekte ein:

GENUSS

In der Ausstellung »Schokolade macht glücklich – Fenchel auch« (2008/2009) beinhalteten verschiedene interaktive MACHmit-Aktionen für alle Altersgruppen, auch Erwachsene, die Thematik »Genuss«. Die übergeordnete Zielsetzung war, Suchtprävention am Beispiel Schokoladenkonsum zu leisten. Dabei ließen wir die negative Seite – Sucht – bewusst außen vor. Wir wollten den erhobenen Zeigefinger vermeiden: Du darfst nicht, weil . . . Du sollst nicht, weil . . .
 Stattdessen konzentrierten wir uns auf die positiven Aspekte von GENUSS und vertieften diese bzw. hoben sie stärker ins Bewusstsein: Wie und wann genieße ich? Was kann ich tun, damit ich mich wohl fühle? Was schmeckt mir wirklich?
 Die MACHmit-Aktionen bestärkten die eigene Sinneswahrnehmung und ein positives Körpererlebnis. Sie förderten die Beobachtung

der persönlichen Verhaltensweisen und Reaktionen in gewohnten Alltagssituationen. Zusätzlich hatten sie eine starke kommunikative Ausrichtung und initiierten den gegenseitigen Austausch innerhalb der Familien und zwischen den Besuchern.



GENUSSÜBUNG – Anleitung in 6 Schritten

1. Schritt: anschauen des eingewickelten Schokoladenstückchens – was empfinde ich?
2. Schritt: auspacken des eingewickelten Schokoladenstückchens – was empfinde ich?
3. Schritt: riechen an der Schokolade – nachspüren
4. Schritt: an der Schokolade lecken – beobachten, wo sich der Geschmack im Mund ausbreitet
5. Schritt: ein kleines Stückchen abbeißen – auf der Zunge liegenlassen – warten bis es schmilzt – am Gaumen zerdrücken – spüren, wie sich der Geschmack ausbreitet
6. Schritt: den Rest der Schokolade genussvoll essen

SCHLAFEN & TRÄUMEN

In der Ausstellung »schlafen & träumen« (2009/2010) war es u.a. der Bereich Einschlaf-rituale, der die Bedeutung einer entspannten Nachtruhe thematisierte. Das große Bett mit Bethimmel für eine Großfamilie lud ein, Geschichten zu erfinden, Schäfchen zu zählen oder über Kopfhörer Schlafliedern zuzuhören und auch mitzusingen. Werkstattangebote mit der

Herstellung von Traumfängern und Sorgen-Püppchen boten Gesprächsanlass für die Fragestellungen wie »Wann schlafe ich gut oder schlecht? Wie schlafe ich gerne ein? Wie viel Schlaf brauche ich? Möchte ich gerne ins Bett gebracht werden?«. Ein Fragebogen, den unsere Besucher in der MuseumsDruckerei druckten, bestand aus einem Fragenkatalog, der mit einem Museumspädagogen und den Eltern besprochen wurde und »praktische« Ratschläge zum Ergebnis hatte: Die meisten Kinder wünschten sich ein individuelles Zubettgehen mit mindestens einem Elternteil.



BEWEGUNG

Als fester Einbau im MACHmit! Museum ist das KletterRegal mit zwei 7 m hohen und 11 m langen Türmen, Bestandteil des Bewegungskonzeptes – balancieren, springen, kriechen: Bewegung ist



Im KletterRegal

»das Tor zum Lernen«. Bewegung vermittelt Erfahrung vom eigenen Körper, entspannt und trägt zum Abbau von Stress bei. Die motorische Entwicklung von Kindern ist eine wesentliche Voraussetzung für ihre intellektuellen, sozialen und sprachlichen Entwicklungsschritte. Ohne Schuhe und Strümpfe und ab 5 Jahren auch ohne Begleitperson erobern sich Kinder einen Raum, der durchaus ihr Orientierungsvermögen und ihre Wendigkeit herausfordert. Zeitweise erweitern wir die Ausstellungsfläche um das KletterRegal: Bei Leonardo da Vinci war das gesamte malerische Werk im KletterRegal ausgestellt. Mit der Aufgabenstellung, sich ein schönstes Bild zu wählen, entließen wir die Klassen für 10 Minuten in die Kletterei. Und es war erstaunlich, wie genau Kinder, trotz Flitzen und Jauchzen beim Hin und Her, sich Details merkten: Sie wussten genau, welches Tier die Dame mit dem Hermelin im Arm hielt oder dass die Mona Lisa ebenfalls im KletterRegal hing!