

# Die Wirkung von Gruppen auf ihre Teilnehmer und Teilnehmerinnen

Untersuchung einer Kindergruppe auf Diätferien

**Carina Hirschler**

Diplomarbeit

Eingereicht zur Erlangung des Grades  
Magistra(FH) für sozialwissenschaftliche Berufe  
an der Fachhochschule St. Pölten  
Im September 2009

Erstbegutachterin:

DSA Mag<sup>a</sup> (FH) Christine Haselbacher

Zweitbegutachter:

Prof. Dr. med. Anton Leitner

## **Abstract**

Die vorliegende Arbeit setzt sich mit dem Thema Qualität einer Gruppe, am Beispiel von Diätferien mit Kindern und Jugendlichen auseinander.

Statistiken zu Folge sind 19% der 6-15-Jährigen und bereits 42% der 18-65-Jährigen in Österreich übergewichtig. Es gibt verschiedene Faktoren, sowohl psychisch als auch physisch bedingt, die Übergewicht als Folge haben können, was wiederum schwere psychische wie auch physische Krankheiten auslösen kann. Oftmals werden als Hilfe zur Gewichtsreduktion Gruppen, wie auf den Diätferien aufgesucht, die dabei unterstützen sollen an Gewicht zu verlieren.

Die Erkenntnis dieser Arbeit besteht darin, herauszufinden, welche Relevanz die beforschte Gruppe hat, um ein Ziel zu erreichen. Welchen Stellenwert hat die Gruppe für den/die Einzelne/n? Wie sehr wird die Gruppe als Unterstützung zum Erreichen eines Zieles wahrgenommen? Aus diesen Fragen ergab sich folgende Forschungsfrage „Wie beeinflusst die Gruppe auf den Diätferien den Erfolg bzw. Misserfolg beim abnehmen?“.

Zur Beantwortung dieser Frage wurden Interviews während und nach den Diätferien mit den TeilnehmerInnen durchgeführt. Zudem folgte eine fachliterarische Auseinandersetzung zum Thema Gruppe und Übergewicht, um die Ergebnisse aus den Interviews zu ergänzen und neue Erkenntnisse zu erhalten.

Die Ergebnisse der Arbeit zeigten, dass die Gruppe einen sehr hohen Stellenwert bei den Befragten hat und diese als große Unterstützung gesehen wird um ein Ziel zu erreichen.

Die Ergebnisse sollen dabei behilflich sein den Gruppenprozess auf den Diätferien besser verstehen zu können und infolgedessen besser darauf eingehen zu können um möglicherweise Bessere Ergebnisse zu erhalten. Im Bezug auf die Sozialarbeit können die Ergebnisse auf jegliche Art von Gruppe umgelegt und somit angewendet werden.

This diploma thesis deals with the quality of a group on diet vacation.

Statistics say that 19% of the 6-15 year old people and 42% of the 18-65 year olds in Austria are overweight.

There are different physical and psychological reasons and consequences for overweight. Often the affected people look for someone to help them to lose weight.

This diploma thesis deals with the question of the relevance of the quality of the researched group to achieve a goal. How does the group affect the individual? Do the individuals see the group as an aid to achieve their goal? Specifically asked, how does such a group on a diet vacation affect the overweight children?

Interviews were made during and after the diet vacations to answer these questions. Also a literature research concerning the topics of group and overweight was made, to compare with the results of the interviews.

The results of the interviews and the literature research show that the group is very important for the children and helps them to achieve their goal. In this case to lose weight.

The research should help to understand the group process better in order to improve the results of such diet vacations. Socialworkers can also use the results to work with groups.

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
1.1	Themenwahl	1
1.2	Aufbau der Arbeit	3
1.3	Forschungsfrage und Ziel der Arbeit	5
1.4	Statistik	6
<b>2</b>	<b>Klärung zentraler Begriffe und Beschreibung der beforschten Institution</b>	<b>8</b>
2.1	Zentrale Begriffe	8
2.1.1	Übergewicht bzw. Adipositas	8
2.1.2	Jo-Jo-Effekt	11
2.1.3	Gruppe	12
2.2	Beforschte Institution	13
2.2.1	F.-I.-T.	13
2.2.2	Diätferien	14
2.2.3	Weitere AnbieterInnen von Diätferien in Österreich	15
<b>3</b>	<b>Empirischer Teil</b>	<b>16</b>
3.1	Methodendesign	16
3.1.1	Auswahl der InterviewpartnerInnen	16
3.1.2	Das Setting	17
3.1.3	Kategoriebildung	18
3.1.4	Beschreibung der Kategorien	19
3.2	Forschungsergebnisse	21
3.2.1	Auswertung	21
3.2.2	Gewichtsentwicklung	32
3.2.3	Resümee	33
<b>4</b>	<b>Ursachen und Folgen von Übergewicht und Adipositas</b>	<b>34</b>
4.1	Ursachen	34
4.2	Folgen	35
4.2.1	Physische Folgen	36
4.2.2	Psychische Folgen	38
<b>5</b>	<b>Arbeitsansätze für die Arbeit mit Gruppen</b>	<b>39</b>
5.1	TZI	39
5.1.1	Ruth C. Cohn	39
5.1.2	Entstehung von TZI	40
5.1.3	Erklärung der Methode	41
5.1.4	Relevanz von TZI bei der beforschten Gruppe	48
5.2	Weitere Ansätze mit Gruppen zu arbeiten	50
<b>6</b>	<b>Ergebnisse der Arbeit und Ausblick</b>	<b>56</b>
<b>7</b>	<b>Resümee</b>	<b>59</b>
	Literatur	61

# 1 Einleitung

## 1.1 Themenwahl

Die Idee zu meiner Diplomarbeit entstand, nachdem ich mich als Betreuerin auf den Diätferien der Institution F-I-T (Fitness-Incentives-Teambuilding) beworben hatte und angenommen wurde.

Davor hatte ich mich nie näher mit dem Thema „Übergewichtige Kinder und Jugendliche“ auseinandergesetzt. Ich hatte zwar im Fernsehen manchmal Berichte über Abnehmferien für Kinder gesehen, mich aber nicht näher damit beschäftigt.

Jedoch denke ich nun, dass diese Art von Ferien ein immer aktuelleres Thema werden wird, wenn man Medienberichten glaubt, die mehr und mehr über die steigende Zahl der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen in Österreich und in aller Welt berichten.

Ich überlegte, ob diese Diätferien für Kinder und Jugendliche wirklich hilfreich sind, um an Gewicht zu verlieren, und ob sich die TeilnehmerInnen im Prozess des Abnehmens gegenseitig unterstützen würden oder nicht und welche Wirkung die Gruppe auf die TeilnehmerInnen haben würde. Aus diesen Gedanken heraus entstand langsam mein Forschungsinteresse und letztendlich entwickelte sich der Titel „Wirkung von Gruppen auf ihre TeilnehmerInnen“.

Ziel meines Forschungsinteresses ist es herauszufinden, inwiefern diese spezielle Gruppenteilnahme an den Diätferien den Kindern und Jugendlichen dabei hilft, ihr gemeinsames Ziel, die Gewichtsreduktion, zu erreichen. Welche Rolle spielt die Gruppe, um ein Ziel zu erreichen? Es wird ein Vergleich zwischen den Diätferien und der Situation zu Hause gemacht werden, um festzustellen, ob die Gruppe mitverantwortlich für Erfolg und Misserfolg ist oder nicht.

Die gesamte Arbeit bezieht sich auf Ergebnisse, welche durch Forschung auf den Diätferien der Institution F-I-T erhoben werden konnten.

Für die Sozialarbeit relevant ist das Thema deshalb, da mit der steigenden Anzahl an übergewichtigen Menschen wahrscheinlich auch die Anzahl der

übergewichtigen Klienten/Klientinnen steigt und es deshalb von Vorteil ist genauer über das Thema Übergewicht informiert zu sein.

Außerdem wird auch in der Sozialarbeit immer wieder mit Gruppen gearbeitet. Inhalte aus der vorliegenden Arbeit können also verwendet werden um mit Gruppen zu arbeiten.

## **1.2 Aufbau der Arbeit**

In der folgenden Arbeit wird, nachdem die Forschungsfrage erläutert worden ist, eine Statistik zum Thema „Übergewichtige Kinder und Jugendliche in Österreich“ angeführt. Dies soll verdeutlichen, wie viele Kinder und Jugendliche von Übergewicht betroffen sind.

Im Weiteren werden zum besseren Verständnis der Arbeit zentrale Begriffe wie Übergewicht und Adipositas definiert.

Danach wird die Institution F-I-T beschrieben und anschließend der Diätaufenthalt, welcher unter anderem ein Angebot von F-I-T ist. Dadurch soll ersichtlicher werden, um welche Zielgruppe es sich handelt, und es soll eine grobe Vorstellung entstehen, wie diese Diätferien aufgebaut sind. In weiterer Folge werden noch andere AnbieterInnen von Diätferien angeführt, um einen größeren Blickwinkel zu geben, welches Angebot in Österreich besteht.

In Kapitel 3 wird zuerst das Methodendesign vorgestellt und anschließend werden die Ergebnisse dargestellt, welche die Forschung ergeben hat. Die Ergebnisse werden auch in andere Teile der Arbeit übergreifen und immer wieder diskutiert werden.

In Kapitel 4 werden zuerst mögliche Ursachen für Übergewicht bzw. Adipositas dargestellt und anschließend werden die psychischen wie auch physischen Folgen näher erläutert.

Kapitel 5 behandelt das Thema „Gruppe“. Hier wird ein theoretischer Exkurs zur „Themenzentrierten Interaktion“ (TZI) mit Gruppen nach Ruth C. Cohn gemacht. Es wird die Methode der TZI beschrieben und im Anschluss die Relevanz für die beforschte Gruppe diskutiert. Zudem erfolgen Überlegungen, wie diese Methode bei der beforschten Gruppe angewendet werden könnte und was sich dadurch verändern würde. Weiters werden in diesem Teil der Arbeit noch weitere Ansätze, wie mit Gruppen gearbeitet werden kann, behandelt. Im Anschluss erfolgen wieder Überlegungen, wie diese Ansätze in die Arbeit mit der beforschten Gruppe einfließen könnten.

Danach wird besprochen, was sich durch die Forschung feststellen lässt, und was nun mit den Ergebnissen dieser Arbeit, auch im Bezug auf Sozialarbeit gemacht werden kann.

Am Ende der Arbeit folgt ein Resümee, welches eine kurze Zusammenfassung aller Inhalte geben, Wichtiges noch mal hervorheben und die Arbeit abrunden soll.

Vorweg wird darauf hingewiesen, dass alle Namen der TeilnehmerInnen, die in der folgenden Arbeit verwendet werden, verändert wurden.

### **1.3 Forschungsfrage und Ziel der Arbeit**

Anhand der Forschung soll analysiert werden, welche Relevanz die Gruppe für das Erreichen eines gemeinsamen Zieles hat. Ein weiterer leitender Aspekt für die Forschung ist der Einfluss der Gruppe auf die TeilnehmerInnen.

Die übergeordnete Forschungsfrage lautet also: „Welche Wirkung hat eine Gruppe auf ihre TeilnehmerInnen?“

Es soll aber auch die Frage geklärt werden, ob die Gruppe förderlich ist, um ein Ziel, in diesem Fall die Gewichtsreduktion, zu erreichen, oder nicht.

Es wurde nicht explizit erforscht, ob die Gewichtsreduktion als ein gemeinsames Ziel gesehen wird, es wird in der folgenden Arbeit jedoch davon ausgegangen, da das Gewicht auf den Diätferien immer wieder als Messfaktor für Erfolg und Misserfolg eingesetzt wurde. Außerdem ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass das Abnehmen ein Ziel aller ist, da es sich ja im Speziellen um Diätferien handelt, bei denen das Abnehmen im Vordergrund steht. Die Anmeldung erfolgt freiwillig. Dies lässt rückschließen, dass es ein Ziel aller TeilnehmerInnen ist, an Gewicht zu verlieren, daher wird es in der folgenden Arbeit als ein gemeinsames Ziel gesehen.

Es soll auch erforscht werden, ob andere soziale Gruppen, welche sich nicht direkt mit dem Erreichen des Zieles befassen, eine Unterstützung sein können bzw. ob diese Gruppen die TeilnehmerInnen sowohl positiv, als auch negativ beeinflussen.

Mit den Ergebnissen könnten hilfreiche Tipps für übergewichtige Kinder und Jugendliche entstehen, um an Gewicht zu verlieren bzw. kann aufgezeigt werden, wo Unterstützung angeboten wird und wo nicht.

Für die Sozialarbeit sind die Ergebnisse der Forschung anwendbar, da auch in der Sozialarbeit immer wieder mit Gruppen gearbeitet wird. Die Ergebnisse können also auf andere Gruppen umgelegt und angewendet werden.

## 1.4 Statistik

### Zahlen zu Übergewicht und Adipositas in Österreich

Generell gibt es sehr wenige Studien zum Thema übergewichtige oder adipöse Kinder in Österreich. Das Bundesministerium für Gesundheit veröffentlichte 2008 den „Österreichischen Ernährungsbericht 2008“, in welchem auch Daten zu übergewichtigen Kindern erhoben wurden.

Die Datenerhebung wurde aufgeteilt in SchülerInnen zwischen 6 und 15 Jahren und AHS- und BerufsschülerInnen zwischen 14 und 19 Jahren (Elmadfa et al. 2009:7ff)).

Laut dem österreichischen Ernährungsbericht 2008 ist der Anteil an übergewichtigen Personen in Österreich in allen Altersgruppen sehr hoch.

Bei den 6-15-Jährigen waren 19% übergewichtig und 8% davon adipös (Elmadfa et al. 2009:5). Bei den AHS- und BerufsschülerInnen wurden 3 bzw. 4% als adipös und weitere 6% bzw. 8% als übergewichtig eingestuft (Elmadfa et al. 2009:8).

Bei den 18-65-Jährigen Personen waren sogar 42% übergewichtig und davon 11% adipös (Elmadfa et al. 2009:5).

Als Vergleich: Nur 5% der 6-15 Jährigen sind als untergewichtig eingestuft.

Es gibt weder einen hervorstechenden Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen noch zwischen den Altersgruppen. Jedoch ist ein starker Ost-West-Unterschied festzustellen. Mehr als doppelt so viele Kinder in Ostösterreich sind übergewichtig wie im Westen Österreichs (Elmadfa et al. 2009:7).

Im Vergleich zu den USA sind die Zahlen in Österreich jedoch noch niedriger. In den USA zählt Adipositas mit ihren Folgeerkrankungen bereits zu der zweithäufigsten Todesursache nach dem Rauchen. Jährlich sterben ca. 280 000 Menschen an den Folgen von Adipositas (McGinnis/Foege 1993:2207-2212 zit. in Lehrke/Laessle 2009:9).

Diese Daten zeigen, dass in Österreich sehr viele Kinder und Jugendliche von Übergewicht und Adipositas betroffen sind. Da Übergewicht auch viele Folgeschäden, auf welche in einem späteren Kapitel genauer eingegangen wird,

haben kann, ist es wichtig, die Kinder und Jugendlichen zu unterstützen, ihr Gewicht zu reduzieren, um diese Folgeerkrankungen vermeiden zu können.

## **2 Klärung zentraler Begriffe und Beschreibung der beforschten Institution**

Im folgenden Teil werden Begriffe, welche für das bessere Verständnis der Arbeit wichtig sind, näher erklärt. Es wird erläutert, ab wann von übergewichtigen bzw. adipösen Kindern oder Jugendlichen gesprochen wird und nach welchen Richtwerten dies gemessen werden kann.

Zudem wird der Begriff des JoJo-Effektes erläutert, und es erfolgt eine Definition des Begriffes „Gruppe“ in dem Zusammenhang, wie er in der Arbeit verwendet wird.

Danach wird die Institution, welche für die Forschung zur Verfügung stand, genauer beschrieben und weitere AnbieterInnen von Diätferien in Österreich erwähnt.

### **2.1 Zentrale Begriffe**

#### **2.1.1 Übergewicht bzw. Adipositas**

Vorweg erfolgt eine Definition beider Begriffe laut dem Klinischen Wörterbuch Pschyrembel. Die beiden Begriffe werden folgendermaßen erklärt:

Übergewicht: „Körpergewicht mit einem Body-mass-Index von 26-30 kg/m<sup>2</sup>; eventuell Übergang in Adipositas und Entwicklung von Begleiterkrankungen.“ (Pschyrembel 2004:1870).

Adipositas: „Krankhaftes Übergewicht, das zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führt; Risikofaktor für Folgeerkrankungen;“, (Pschyrembel 2004:24).

Diese Definitionen lassen sehr viel Platz für Interpretation, es ist hiernach schwer eine Grenze zu ziehen, wann eine Person übergewichtig und wann er/sie adipös ist.

Um eine genauere Definition von Übergewicht und Adipositas zu ermöglichen, werden im Folgenden weitere Definitionen angeführt.

Laut Kromeyer-Hauschild et al.(2001:807-818 in Monatsschrift Kinderheilkunde 2001:o.A)

zum Beispiel werden die Begriffe übergewichtig und adipös oftmals synonym verwendet. Dies ist aus medizinischer Sicht falsch. Die beiden Begriffe sollten getrennt voneinander verwendet werden. Denn Übergewichtige müssen nicht zwangsläufig auch adipös sein. Adipositas steht aber in den meisten Fällen in Zusammenhang mit Übergewicht. Dies ist deshalb der Fall, weil bei Adipositas die erhöhte Fettmasse ausschlaggebend ist. Bei Übergewicht übersteigt das Körpergewicht im Bezug auf die Körperhöhe ein gewisses Maß. Nach Lehrke und Laessle (2009:3) spricht man ebenfalls von Übergewicht, wenn ein überhöhtes Körpergewicht im Vergleich zur Körpergröße vorliegt. Als Adipositas bezeichnet man einen zu hohen Körperfettanteil gemessen an der Gesamtkörpergröße.

Um also festzustellen, ob eine Adipositas vorliegt, muss festgestellt werden, ab welchem Körperfettmassewert eine überhöhte Fettmasse vorliegt. Dies erweist sich jedoch als schwierig und aufwendig.

Deshalb hat sich im medizinischen Alltag, speziell bei Erwachsenen, die Messung des Body Mass Index (BMI) durchgesetzt. Dieser setzt sich aus den Parametern Körpergröße und Körpergewicht zusammen und ist mit folgender Formel zu berechnen:

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht (kg)} / \text{Körperhöhe (m)}^2$$

(Kromeyer-Hauschild et al. 2001:807-818 zit.in: Wabitsch et al. 2005:5)

Als Normalgewicht würde man nach dieser Formel einen Wert zwischen 18,5 und 24,9 bezeichnen. Alle darunter liegenden Werte sind als Untergewicht, alle darüber liegenden als Übergewicht, wobei es hier fünf verschiedene Stadien gibt, einzustufen.

Ab einem Wert von 25 spricht man von Übergewicht. Werte zwischen 25,9 und 29,9 bezeichnet man als Präadipositas, Werte ab 30 als Adipositas. Ab 30 bis 40 unterteilt man die Adipositas in weitere drei Stufen: Adipositas Grad I, II und III (Wirth 2008:8).

Speziell bei der Präadipositas ist zu beachten, dass diese Personen noch nicht an Adipositas erkrankt sind, sondern noch unter dem Wert liegen. Hinsichtlich der durchschnittlichen Gewichtszunahme in den Industrieländern ist die Wahrscheinlichkeit jedoch sehr hoch, dass diese in die Adipositas übergehen.

Präadipositas wird oftmals auch synonym mit Übergewicht verwendet (Wirth 2008:10).

Wenn jemand nicht offensichtlich an Übergewicht leidet, wird im normalen Sprachgebrauch auch von Idealgewicht gesprochen. Laut Wirth (2008:6) werden Begriffe wie „Ideal- und Wohlfühlgewicht“ im deutschen Sprachraum für den klinischen Zweck nicht mehr verwendet. Der Begriff Idealgewicht werde oft missverständlich mit kosmetischen Vorstellungen assoziiert. Wohlfühlgewicht wird ebenfalls oft irreführend verwendet, da es vorgibt, dass man das gesundheitlich optimale Gewicht erfahren kann. Dabei kann eine erhöhte Körperfettmasse, wie es bei Adipositas der Fall ist, die Befindlichkeit oft nicht wirklich beeinträchtigen, bringt dennoch viele Folgekrankheiten mit sich.

Daher wird nun der Begriff des wünschenswerten Gewichtes verwendet. Damit ist jenes Gewicht gemeint, welches die niedrigste Sterblichkeit und die höchste Lebenserwartung hat.

Bei Kindern und Jugendlichen sollte die Messung von Übergewicht anders erfolgen. Nach Kromeyer-Hauschild et al.(2001:807-818 in Monatsschrift Kinderheilkunde 2001:o.A) sollte die Bestimmung von Übergewicht und Adipositas mit Hilfe einer BMI-Perzentile speziell für Mädchen und Jungen erfolgen. Denn diese haben aufgrund des Wachstums und der Pubertätsentwicklung eine veränderliche Körperzusammensetzung.

Die Perzentilen basieren auf Querschnittsdaten, welche nach 1985 in Deutschland erhoben wurden und die BMI-Verteilung von jeweils mehr als 17000 Mädchen und Jungen widerspiegeln. Die zutreffende Perzentile zeigt, wie viel Prozent der Gleichaltrigen, gleichen Geschlechtes einen geringeren BMI-Wert aufweisen. (Kromeyer-Hauschild et al. 2001:807-818 zit.in: Wabitsch et al. 2005:5).

Die Abbildung 1 zeigt die festgelegte Perzentilenkurve für Mädchen im Alter zwischen 0 -18 Jahren.

### Perzentilkurven für den Body Mass Index (Mädchen 0 - 18 Jahre)

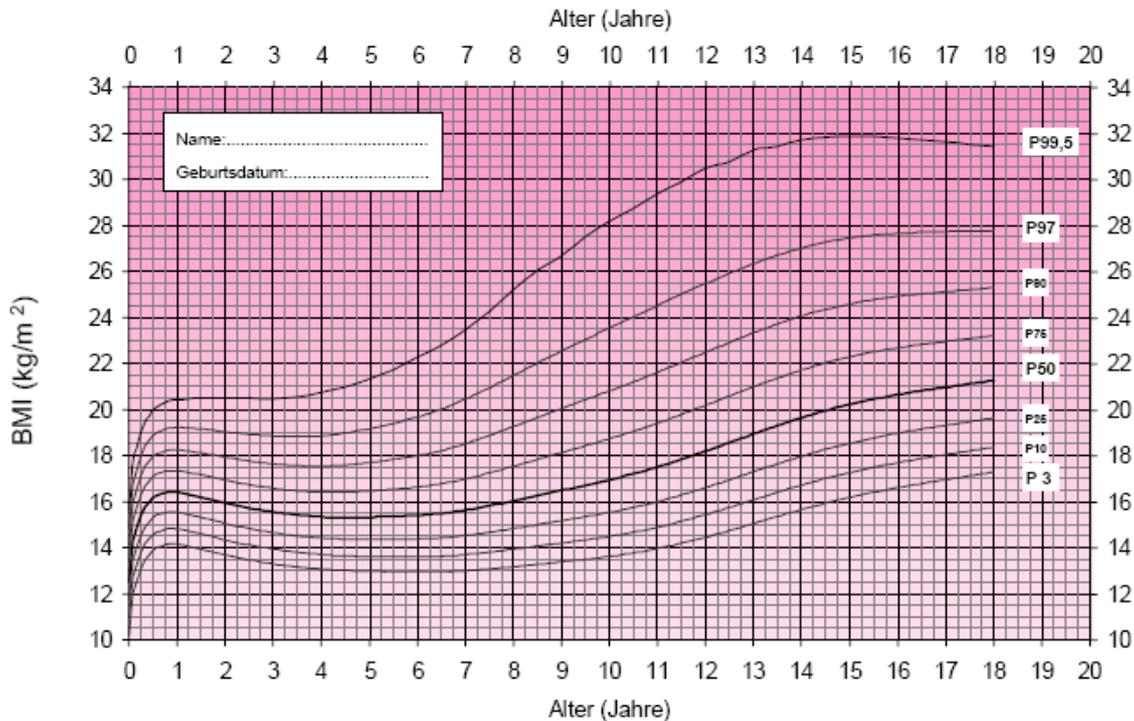


Abbildung 1: (Kromeyer-Hauschild et al. 2001:807-818 in Monatsschrift Kinderheilkunde 2001:o.A)

Ab der 90. Perzentile ist ein Kind übergewichtig, ab der 97. Perzentile spricht man von Adipositas. (Lehrke/Laessle 2009:6)

Bei den TeilnehmerInnen der Diätferien erfolgte keine Einteilung in Perzentilen. Es wurde der BMI der Kinder und Jugendlichen gemessen, welcher bei den Befragten zu Beginn der Diätferien zwischen 22,22 und 30,49 lag.

Erst ab einem BMI von  $\geq 25$  ist man als übergewichtig einzustufen (Lehrke/Laessle 2009:4). Demnach wären einige der Befragten gar nicht als übergewichtig einzustufen, deshalb wäre es wichtig gewesen, bei den Kindern und Jugendlichen auch die Perzentilen anzuwenden, da dann eine genauere Feststellung von Übergewicht oder Normalgewicht erfolgen hätte können.

### 2.1.2 Jo-Jo-Effekt

Als Jo-Jo-Effekt wird der Kreislauf aus schnellem Abnehmen, wieder zunehmen, weiterem Diätversuch und anschließender Zunahme bezeichnet (Lehrke/Laessle 2009:26). Zu diesem Effekt kommt es meist durch Diätkuren, bei denen in sehr

kurzer Zeit sehr viel an Gewicht verloren wird. Der Körper reagiert auf die reduzierte Nahrungszufuhr mit einer Notfallreaktion, da er von einer Hungersnot ausgeht und stellt seinen gesamten Energieverbrauch auf Sparflamme um. Dieses Sparprogramm bleibt auch noch eine Zeit lang über das Ende der Diät bestehen, daher kommt es bei einer wieder normalen Energiezufuhr zu einer sehr raschen Zunahme, oftmals sogar über das Ausgangsgewicht hinaus. Meist kommt es nach einiger Zeit zu einem weiteren Diätversuch, welcher ein ähnliches Resultat liefert (Lehrke/Laessle 2009:25f).

Relevant für diese Arbeit ist dieser Effekt vor allem deshalb, weil sich dadurch vielleicht einige der Forschungsergebnisse, wie etwa die Gewichtsmessung beim Nachbetreuungstreffen, besser erklären lassen.

### **2.1.3 Gruppe**

Laut Homans (1972: 29) spricht man bereits dann von einer Gruppe, wenn eine überschaubare Mehrheit an Personen über längere Zeit in Interaktion steht. Die Anzahl an Personen ist so gering, dass jeder/e mit jedem/r persönlich in Verbindung treten kann.

Auch das Lexikon des Sozial- und Gesundheitswesens (1996: 867f) definiert eine Gruppe als eine Anzahl von Personen, die ein gemeinsames Merkmal hat. Der Umfang einer Gruppe kann von der kleinsten sozialen Einheit (Paar) bis hin zu größeren Gruppen, wie etwa Verwandtschaftssozietäten oder auch einem Volk reichen.

Dies widerspricht der Definition von Homans, jedoch wird in weiterer Folge beschrieben, dass eine Gruppe zusätzlich an Schärfe gewinnt, wenn sie eine überschaubare Anzahl hat und es möglich ist, face-to-face zu interagieren. Dies sollte wiederholt und regelmäßig bzw. relativ dauerhaft gemacht werden.

Lexikon des Sozial- und Gesundheitswesens (1996:867f)

Laut dem Lexikon für Sozialpädagogik und der Sozialarbeit (2000:290) spricht man von einer Gruppe, wenn zwei oder mehr Personen aufgrund von Gemeinsamkeiten, welche Interesse, Ziele oder Eigenschaften sein können, und

aufgrund häufiger Kontakte oder eines Zusammengehörigkeitsgefühles zueinander in sozialer Beziehung stehen.

Im Bezug auf die befragten Kinder und Jugendlichen lässt sich sagen, dass die meisten der angeführten Punkte, die eine Gruppe definieren, zutreffen. Es handelt sich um mehrere Personen, die das Abnehmen als gemeinsames Interesse und Ziel haben. Außerdem ist die Gruppe überschaubar, sodass eine face-to-face Interaktion möglich ist. Die Gruppe trifft über die Dauer der Diätferien zusammen (in diesem Fall 3 Wochen) und trifft sich danach wieder bei dem Nachbetreuungstreffen.

In der Arbeit wird der Begriff Gruppe speziell für die InterviewteilnehmerInnen verwendet, und auch die gesamten TeilnehmerInnen der Diätferien werden als Gruppe bezeichnet.

## **2.2 Beforschte Institution**

### **2.2.1 F.-I.-T**

Wie der Homepage von F-I-T, wie sich die Institution nennt, welche unter anderem die Diätferien organisiert, entnommen werden kann, bedeutet der Name ausgeschrieben Fitness-Incentives-Teambuilding. Das Motto von F-I-T ist „Alles ist möglich!“ und danach werden auch verschiedenste Seminare, Incentives und Gesundheitscamps organisiert.

Wichtig für die Einrichtung sind die Aspekte Qualität, fachliche Kompetenz und individuelle Betreuung. F-I-T bietet Seminare zu den Themen Burnoutprävention, Konfliktmanagement, Teamentwicklung und Stressmanagement an. Es werden aber auch spezielle Seminare und Schulungsprogramme für Lehrlinge durchgeführt oder es kann das so genannte F-I-T Coaching in Anspruch genommen werden, bei welchem es sich um ein spezielles Trainingsprogramm handelt, bei dem mentales Training erfolgt, welches zur Erreichung privater und beruflicher Ziele beitragen soll. Diese Angebote erfolgen alle im Erwachsenenbereich.

Für Kinder und Jugendliche organisiert F-I-T Schulsport- und Projektwochen in Schulen, unter dem Motto „Gesundheitstraining ein ganzjähriges Bewegungs- und

Interventionsprogramm für übergewichtige Kinder“. In den Sommermonaten erfolgt die Durchführung der Diätferien, worauf sich F-I-T spezialisiert hat.

Die Diätferien werden im nächsten Punkt genauer erklärt.

### **2.2.2 Diätferien**

Die Ferien laufen unter dem Namen „FIT and FUN Diätferien- Abnehmen mit Spaß für Kinder und Jugendliche“.

An den Diätferien können alle Kinder und Jugendlichen zwischen 9 und 16 Jahren, welche an Gewicht verlieren wollen, teilnehmen. Übergewicht ist nicht Voraussetzung für eine Teilnahme. Die meisten TeilnehmerInnen waren jedoch übergewichtig.

Die Diätferien sind für den gesamten deutschsprachigen Raum zugänglich. Kinder und Jugendliche sollen in angenehmer Atmosphäre, mit Spaß, Spiel und viel Bewegung abnehmen. Hauptziel der Diätferien ist es, dass die Kinder und Jugendlichen langfristig an Gewicht verlieren. Dies soll durch die Hinführung zu einer gesunden Ernährung und viel Bewegung erfolgen. Behilflich ist, um dies zu erreichen, während der Diätferien ein Team, welches sich aus DiätologInnen, SportwissenschaftlerInnen und PädagogInnen zusammensetzt. Dieses Team ist sowohl für die gesamte Betreuung als auch für spezielle Bereiche zuständig.

Die DiätologInnen erarbeiten gemeinsam mit den Kindern in Kleingruppen, wie man sich richtig und gesund ernährt und zeigen auch Fehler auf, welche oftmals bei der Ernährung gemacht werden. Außerdem gibt es während der Diätferien eine spezielle Kost, welche das Abnehmen zusätzlich fördern soll.

Die SportwissenschaftlerInnen sollen die Lust an der Bewegung bei den Kindern und Jugendlichen wecken. Es werden ohne Leistungsdruck verschiedene Bewegungsspiele, aber auch Sportarten wie Radfahren, Inlineskaten und Schwimmen durchgeführt.

Die PädagogInnen versuchen in Kleingruppen gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins zu erarbeiten. Konflikt- und Stresssituationen werden analysiert und Lösungsstrategien werden entwickelt. Es erfolgt eine psychosoziale Betreuung der Kinder und Jugendlichen. Außerdem werden am Beginn der Diätferien die Kinder und Jugendlichen einer ärztlichen Untersuchung unterzogen. Und auch für die Eltern findet eine Informationsveranstaltung zum Thema „Gesunde Ernährung“ statt.

Nach den Diätferien erhalten Kinder und Eltern eine Sammlung von Rezepten, welche eine gesunde Ernährung erleichtern sollen. Zirka ein Monat nach den Diätferien findet ein Nachbetreuungstreffen statt. Bei diesem Treffen wird mit den Kindern und Jugendlichen gemeinsam gekocht und anschließend gegessen, es wird die aktuelle Situation zuhause reflektiert und es werden noch einmal Tipps zu Ernährung und Sport gegeben. Das Treffen kann von allen TeilnehmerInnen der Diätferien freiwillig besucht werden. Es soll die Fortführung des auf den Diätferien angeeigneten Wissens für ein erfolgreiches Abnehmen unterstützen. Alle diese Angaben können der Homepage der Institution entnommen werden.

### **2.2.3 Weitere AnbieterInnen von Diätferien in Österreich**

Die Institution F-I-T ist nur eine von vielen AnbieterInnen von Diätferien in Österreich. Um einen kleinen Überblick zu geben, welche weiteren Angebote es in Österreich gibt, werden im Folgenden einige AnbieterInnen angeführt. Das Angebot dieser Art von Ferien in Österreich ist sehr groß, deshalb werden nur einige davon erwähnt. Über die zugehörige Homepage, welche im Literaturverzeichnis aufgelistet, sind alle AnbieterInnen über das Internet zu finden.

#### **Österreichischer Jugendvereinwerk Young Austria GmbH**

Hier werden Diätferien für die Dauer von zwei Wochen für Kinder und Jugendliche im Alter von 10 -16 Jahren angeboten. Veranstaltungsort ist ein Jugendhotel in Maria Alm, in der Nähe von Salzburg.

#### **Das österreichische Jugendrotkreuz**

Dieses bietet ein dreiwöchiges Abnehmprogramm für Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 14 Jahren in der Nähe von Villach an.

#### **Supercamp.at**

Bei Supercamp.at werden Diätferien für Kinder und Jugendliche im Alter von 8 -15 und im Alter von 16 - 20 Jahren angeboten. Diese Ferien finden in den Kitzbüheler Alpen statt, für die Dauer von drei Wochen.

### **Frau Veronika Kabusch**

bietet, wie die Recherchen ergaben, als einzige Privatperson Diätferien für Kinder und Jugendliche zwischen 8 -15 Jahren für drei Wochen an. Veranstaltungsort ist Schladming.

### **Die Kinderfreunde Österreich**

Die Kinderfreunde veranstalten jährlich Diätferien für Kinder und Jugendliche zwischen 6-15 Jahren für die Dauer von zwei Wochen in der Nähe von Graz.

Dies ist nur eine kleine Auswahl an Angeboten, die es in Österreich gibt. Auffällig ist, dass es wenig Angebot für Kinder unter 8 Jahren gibt und unter 6 Jahren überhaupt kein Angebot besteht. Auch ältere Jugendliche fallen oftmals aus dem Programm hinaus, die meisten Angebote sind für Jugendliche bis 15 Jahre. Das große Angebot solcher Ferien zeigt jedoch auch, dass der Bedarf relativ groß sein muss. Wenn man die Zahlen des Ernährungsberichtes 2008 betrachtet, erscheint das nachvollziehbar.

## **3 Empirischer Teil**

### **3.1 Methodendesign**

Die Forschung erfolgte mithilfe von leitfadengestützten Interviews. Dazu wurden zwei Interviewleitfäden erstellt. Der erste wurde vor den Diätferien, für Befragungen während der Diätferien, erstellt. Ein weiterer wurde nach den Diätferien, für Interviews bei dem Nachbetreuungstreffen, gemacht, um einen Vergleich zu haben, ob sich etwas verändert hat bzw. was sich verändert hat. Auch um festzustellen, welche Vorteile Diätferien, verglichen mit der Situation zuhause, im Bezug auf das Abnehmen, haben können. Darauf wird im Weiteren noch näher eingegangen.

#### **3.1.1 Auswahl der InterviewpartnerInnen**

Bei allen befragten Kindern und Jugendlichen handelt es sich um TeilnehmerInnen der Diätferien der Institution F-I-T. Die ersten Interviews wurden während der

Diätferien durchgeführt, um ein Bild davon zu bekommen, wie die TeilnehmerInnen die Gruppensituation auf den Diätferien sehen. Von den insgesamt 46 TeilnehmerInnen wurden 25 Kinder und Jugendliche interviewt. So wurde deshalb vorgegangen, da zu diesem Zeitpunkt noch nicht feststand, wer von den Befragten auch bei dem Nachbetreuungstermin, welcher ca. ein Monat nach den Diätferien stattfand, anwesend sein würde und somit für ein Vergleichsinterview zur Verfügung stehen würde. Außerdem wurden nur die österreichischen TeilnehmerInnen interviewt, da die Kinder und Jugendlichen aus anderen Ländern, wie etwa Deutschland oder Luxemburg bereits sicher waren, nicht zum Nachbetreuungstermin zu erscheinen.

Die weiteren Interviews, welche im Folgenden als Vergleich dienen sollen, wurden beim Nachbetreuungstreffen ein Monat nach den Diätferien durchgeführt. Es nahmen acht Personen an diesem Treffen teil, welche alle interviewt wurden. Dabei handelt es sich um sechs Mädchen und zwei Buben, welche zum Zeitpunkt der Interviews alle zwischen elf und fünfzehn Jahre alt waren.

### **3.1.2 Das Setting**

Die Interviews auf den Diätferien wurden größtenteils am zweiten Wochenende der über drei Wochen stattfindenden Diätferien durchgeführt, da die Kinder und Jugendlichen nach zwei Wochen schon einen Eindruck über die Ferien und die Gruppe hatten. Am Wochenende deshalb, weil während der Woche das Programm sehr dicht war und keine Zeit für Interviews gewesen wäre. Die restlichen Interviews wurden in der dritten Woche durchgeführt.

Die Kinder und Jugendlichen wurden immer einzeln, in einem ungestörten Raum, etwas entfernt von der Gruppe, befragt, während die anderen verschiedenen sportlichen Aktivitäten nachgingen bzw. Freizeit hatten. Die Interviews waren allgemein eher kurz, da die TeilnehmerInnen oft sehr kurz angebunden waren und es teilweise schwierig war, sie in ein Gespräch zu verwickeln. Dennoch konnten die benötigten Daten gut erfasst werden.

Die Interviews am Nachbetreuungstreffen erfolgten in einem separaten Raum und wurden, während die anderen an verschiedensten Programmpunkten teilnahmen, durchgeführt. Diese Interviews waren ebenfalls relativ kurz. Zum einen, weil das

Programm durch die Interviews so wenig wie möglich gestört werden sollte, zum anderen, weil in kurzer Zeit alle relevanten Daten erhoben werden konnten.

Diese acht Interviews dienen im Folgenden als Vergleich zu den Angaben, die die Kinder und Jugendlichen während der Diätferien gemacht haben.

Wenn im weiteren Teil Interviews beschrieben werden, werden immer jene sechzehn Interviews angesprochen, welche verglichen wurden. Ist dies nicht der Fall, wird es explizit erwähnt.

### **3.1.3 Kategoriebildung**

Nach der Durchführung der leitfadengestützten Interviews wurden diese transkribiert und anschließend angelehnt an Kelle und Kluge ausgewertet. Aus den Transkriptionen werden einzelne Textpassagen Kategorien zugeordnet, welche dann indiziert bzw. „kodiert“ und anschließend einer Synopse unterzogen werden. Dies geschieht, indem jene Textpassagen, welche bestimmte Kategorien und eventuell andere Merkmale gemeinsam haben, vergleichend analysiert werden. Ziel ist es, dass sich aus dem Datenmaterial neue Muster und Strukturen herauskristallisieren, welche zur Folge haben können, dass sich neue Kategorien bzw. Subkategorien bilden (vgl. Kelle/Kluge 1999:57). Empirische Phänomene sollen nach Kelle und Kluge (1999:58) durch eine Textstelle repräsentiert, begrifflich auf den Punkt gebracht und durch Zuordnung zu einer Klasse beschrieben, verstanden und gegebenenfalls auch erklärt werden.

Nach dieser Vorgehensweise ergaben sich acht Kategorien, welche in zwei verschiedene Abschnitte gegliedert sind.

Der erste Abschnitt bezieht sich ausschließlich auf Interviews, die während der Diätferien durchgeführt wurden. Der zweite Abschnitt ausschließlich auf jene Interviews, die bei dem Nachbetreuungstreffen, ein Monat später, durchgeführt wurden.

Nach beiden Abschnitten folgt im Anschluss ein kurzes Resümee.

Diesem Kapitel ist auch eine Gewichtstabelle beigelegt, welche die Zu- bzw. Abnahme der Kinder veranschaulichen soll.

Folgende Kategorien haben sich durch die Auswertung ergeben:

#### **Kategorien aus den Interviews während der Diätferien:**

- Idee bzw. Entscheidung für die Teilnahme
- Was gefällt gut
- Bereits erfolgte Abnehmversuche
- Gruppe als Hilfe auch bei Gruppenaktionen
- Gegenseitige Unterstützung

#### **Kategorien aus den Interviews bei dem Nachbetreuungstreffen:**

- Unterschiede zwischen den Diätferien und zuhause
- Unterstützung zuhause
- Gruppe zuhause als Unterstützung

### **3.1.4 Beschreibung der Kategorien**

#### **Diätferien**

- Idee bzw. Entscheidung für die Teilnahme  
Hier wird beschrieben, wer die Idee hatte, dass das Kind an den Diätferien teilnehmen könnte und wessen Entscheidung es im Endeffekt war, daran teilzunehmen. Auch wird hier erläutert, ob das Thema Abnehmen im Vordergrund stand oder auch noch andere Aspekte zu dieser Entscheidung geführt haben.
- Was gefällt gut  
Hier wird gezeigt, was den TeilnehmerInnen besonders gefällt bzw. gefallen hat. Waren es Aspekte, die im engen Zusammenhang mit der Gruppe standen, oder war die Tatsache, dass es sich um eine Gruppe mit einem gemeinsamen Ziel handelt, eher oder auch vollkommen Nebensache?
- Bereits erfolgte Abnehmversuche  
Diese Kategorie beinhaltet, ob die TeilnehmerInnen vor den Diätferien bereits versucht haben abzunehmen. Auch wird, wenn dies bereits versucht wurde, erläutert werden, nach welchen Methoden dies erfolgt ist. Haben die

Kinder und Jugendlichen bereits zuhause an bestimmten Gruppen, wie etwa Sportvereinen teilgenommen, um abzunehmen, oder haben sie alleine bzw. gemeinsam mit ihren Eltern versucht ihr Gewicht zu reduzieren? Waren diese Versuche erfolgreich oder eher nicht und steht der Misserfolg bzw. Erfolg im Zusammenhang mit der Gruppe?

- Gruppe als Hilfe, auch bei Gruppenaktionen

Wie hilfreich sehen die TeilnehmerInnen selbst die Gruppe? Diese Kategorie soll beschreiben, ob es für die Kinder und Jugendlichen eine Unterstützung ist, gemeinsam mit anderen auf ein Ziel hinzuarbeiten oder eher nicht.

Auch werden die gemeinsamen Gruppenaktionen angesprochen und inwiefern diese hilfreich sind, um ein Ziel zu erreichen. Als Gruppenaktionen wurden gemeinsame sportliche Ausflüge bezeichnet, wie etwa eine Wanderung.

- Gegenseitige Unterstützung

Diese Kategorie beschreibt, ob sich die Kinder und Jugendlichen gegenseitig unterstützt haben und wenn ja, in welchen Bereichen. In welchen Situationen erfolgte die Unterstützung und wurde sie auch als hilfreich erachtet. Außerdem wird beschrieben, ob diese Unterstützungssituationen in direktem Zusammenhang mit dem Abnehmen stehen oder ob es sich auch um soziale Phänomene handelt.

### **Nachbetreuung**

- Unterschiede zwischen den Diätferien und zuhause

An dieser Stelle wird bearbeitet, was sich nach den Diätferien bei den Befragten verändert hat. Wie hat sich ihr Gewicht entwickelt (auf das Gewicht wird nur kurz eingegangen, da es nicht im Vordergrund der Forschung steht, aber als Messwert für Erfolg und Misserfolg eingesetzt wird), welche Schwierigkeiten gab es nach dem Camp zuhause in Bezug auf das Abnehmen. Aber auch, was ist zuhause leichter gefallen? War im Nachhinein gesehen die Gruppe bei den Diätferien hilfreich oder besteht diesbezüglich kein Unterschied zu der Situation zuhause?

- Unterstützung zuhause

Bei der Kategorie Unterstützung zuhause wird beschrieben, ob und von wem die Befragten zuhause unterstützt werden. Sind dies Eltern, Geschwister, FreundInnen oder andere Personen, oder sind die Befragten auf sich alleine gestellt?

- Gruppe zuhause als Unterstützung

Hier wird darauf eingegangen, ob die Kinder und Jugendlichen eine Gruppe ähnlich wie bei den Diätferien zuhause auch als hilfreiche oder gute Unterstützungsmöglichkeit erachten würden. Dies können Zusammentreffen sein, die sich nicht nur auf das Thema Abnehmen spezialisiert haben, sondern auch diverse Sportvereine oder dergleichen, die zu gemeinsamen Aktionen anspornen und als positiven Nebeneffekt Gewichtsreduktion als Ergebnis haben können.

## **3.2 Forschungsergebnisse**

### **3.2.1 Auswertung**

#### **Diätferien**

- Idee bzw. Entscheidung für die Teilnahme

Alle Befragten haben sich freiwillig dazu entschieden, an den Diätferien teilzunehmen. Bei manchen war es die Idee eines Elternteils sich anzumelden, andere haben sich auf Empfehlung von Verwandten oder Bekannten angemeldet. Nur eine Befragte hat sich vollkommen aus eigenem Interesse dazu entschieden, an den Diätferien teilzunehmen. Die endgültige Entscheidung über eine Teilnahme haben aber alle selbst getroffen.

Bei der Anmeldung stand nicht immer das Abnehmen im Vordergrund. Eine Teilnehmerin meinte zum Beispiel: „Ahm, also meine Mutter hat mich halt gefragt, ob ich herfahren will, weil, weil ich halt nicht sehr viele Freunde habe und so.“ (Eva, Z. 3-5). Dies zeigt, dass auch das Finden von sozialen Kontakten ein Grund ist, um sich bei Diätferien anzumelden und nicht das Abnehmen im Vordergrund stehen muss.

Manche der Befragten sind nicht zum ersten Mal auf Diätferien. Dies hängt aber weniger damit zusammen, dass sie zuhause wieder viel zugenommen haben, sondern damit, dass es ihnen so gut gefallen hat. Dies lässt auf eine positiv wirkende Gruppe rückschließen. Denn wenn die Gruppe in den drei gemeinsamen Wochen in keinsten Weise positiv wirkt, wäre es nicht nachvollziehbar, warum die Kinder und Jugendlichen ein weiteres Mal an den Diätferien teilnehmen wollten.

Da alle Befragten freiwillig an den Ferien teilnahmen, lassen sich keine Rückschlüsse darauf ziehen, ob Kinder und Jugendlichen, die nicht freiwillig teilnehmen, weniger Erfolg hätten.

Das Mädchen, welches auch selbst die Idee gehabt hat, an den Diätferien teilzunehmen, hat unwesentlich mehr abgenommen als die anderen, wie man der Grafik entnehmen kann.

- Was gefällt gut

Was auf den Diätferien besonders gefallen hat, war von den Befragten schwer zuzuordnen und teilweise wurde lange überlegt, bis Antworten erfolgten.

Durchaus kann man aber sagen, dass es den TeilnehmerInnen gut bis sehr gut gefallen hat. Einem Jungen hat es eher nicht gefallen, er hat die Gruppe dann auch frühzeitig verlassen, da es für ihn sehr schwierig bis unmöglich war, sich in einer Gruppe zu integrieren. Daher nahm er auch nicht am Nachbetreuungstreffen teil und stand somit für kein Vergleichsinterview zur Verfügung.

Auffällig ist, dass sehr selten das bereits abgenommene Gewicht als besonders positiv erwähnt wird. Es wird als positiver Nebeneffekt gesehen, steht jedoch nicht im Vordergrund. Als positive Aspekte wurden unter anderem gemeinsame Ausflüge, gemeinsame Sportaktionen und auf den Ferien geschlossene Freundschaften genannt, allesamt Aspekte der Gruppe. Vereinzelt wurde auch die Gruppe explizit als der Punkt, der besonders gefällt, erwähnt.

Daraus könnte man schließen, dass es durchaus von Vorteil ist, wenn das soziale Umfeld befriedigend ist, damit man Ziele erfolgreich anstreben kann. Der Junge, der sich in der Gruppe nicht wohl fühlte, hat die Ferien abgebrochen und somit sein Ziel wenig bis gar nicht erreicht, die anderen TeilnehmerInnen, die angegeben haben, sich auf den Ferien wohl zu fühlen, haben gemeinsam auf ein Ziel hingearbeitet und dieses auch in den meisten Fällen gut erreicht.

Da es sich speziell um Diätferien handelt und die Teilnahme freiwillig erfolgt, wird wie bereits erwähnt, davon ausgegangen, dass das Abnehmen ein Ziel aller TeilnehmerInnen ist.

Auch könnte man aus den Analysen schließen, dass das Erreichen eines gesetzten Zieles nicht immer als solches erkannt werden muss bzw. dies in den Hintergrund treten kann und nicht mehr oberste Priorität haben muss, wenn genügend andere positive Wahrnehmungen stattfinden - in diesem Fall Freundschaften und gemeinsame Tätigkeiten in der Gruppe, also soziale Kontakte und soziale Gegebenheiten. Dennoch wurde das Ziel, wie am Ende der Diätferien festgestellt worden ist, von allen TeilnehmerInnen (der sechzehn Vergleichsinterviews) erreicht.

- Bereits erfolgte Abnehmversuche

Durchwegs alle Befragten haben zumindest einmal vor den Diätferien probiert, ohne professionelle Hilfe abzunehmen. Dabei wurden verschiedenste Methoden erprobt, von weniger Süßes essen, über allgemein weniger essen, über mehr Sport betreiben bis hin zu richtigen Diäten. Die Mädchen haben eher zu weniger Essen, die Buben eher zu mehr Sport tendiert. Teilweise wurden sie dabei von ihren Eltern unterstützt. Einmal mehr, indem die Eltern auch mitgemacht haben, einmal weniger, indem die Eltern dem Abnehmvorhaben ihrer Kinder zwar positiv gegenübergestanden sind, jedoch keine weitere Unterstützung gegeben haben.

Die beiden männlichen Befragten haben bereits gute Erfolge beim Abnehmen zuhause gehabt. Die weiblichen Befragten haben wenig bis gar keinen Erfolg bei ihren Versuchen erlangt. Einer der beiden männlichen Befragten ist bereits Mitglied in einem Sportverein und nutzt die Bewegung, um Gewicht zu verlieren, der andere hat mit viel Unterstützung seiner Mutter an Gewicht verloren. Außerdem will sich der Befragte nach den Diätferien in einem Sportverein anmelden, um regelmäßig Bewegung zu machen.

Diese Abnehmversuche der beiden erwiesen sich jedoch nicht als so effizient, wie das Abnehmen auf den Diätferien. Dies ist nicht überraschend, da in diesen drei Wochen der Fokus lediglich auf das Abnehmen gelegt ist und professionelle Unterstützung zur Verfügung steht, was zuhause nicht der Fall ist.

Man kann also sagen, dass aufgrund der Gruppe bei den weiblichen Befragten erstmals das erwünschte Ziel erreicht wurde und dies alleine, aus welchen Gründen auch immer, nicht möglich war. Dadurch lässt sich die These aufstellen, dass es für die weiblichen Teilnehmerinnen unterstützend und bestärkend ist, an einer Gruppe teilzuhaben, um ihr Ziel zu erreichen, andernfalls ist dies nicht möglich. Weiters lässt sich feststellen, dass übergewichtige Mädchen weniger in Sportvereinen Mitglied sind. Dies hängt vielleicht damit zusammen, dass sie sich mehr für ihr Gewicht schämen. Es könnte natürlich auch sein, dass es im näheren Umfeld der Befragten wenige geeignete Sportvereine gibt oder diese schwer zugänglich sind.

Feststellen lässt sich auf jeden Fall, dass das Abnehmen in der Gruppe zu einem Erfolg geführt hat.

- Gruppe als Hilfe, auch bei Gruppenaktionen

Die Gruppe wird von den meisten Kindern und Jugendlichen als sehr hilfreich im Bezug auf das Abnehmen gesehen. Eine der Befragten bezeichnet die Diätferien als, „Jo, deis hängt anfoch damit zaum, dass olle deis gleiche Schicksal hom (lacht)“ (Caro, Z26) oder „Eine weitere Befragte Weil halt alle das selbe Ziel haben“ (Clara, Z 36) oder

„Sehr gut. Ich find das in der Gruppe, es is viel einfacher und viel lustiger“ (Lara, Z. 30).

Diese Aussagen stammen alle von Mädchen. Einer der befragten Buben beschrieb die Gruppe als Unterstützung mit den Worten „Das ist mir eigentlich eher egal“ (Tom, Z. 28). Der Junge, welcher das Camp frühzeitig verlassen hat und eigentlich nicht Teil der Vergleichsinterviews ist, äußerte sich zum Thema Gruppe mit den Worten „Von mir aus könnt i allan a da sein“ (Martin, Z. 20).

Hier lässt sich die Vermutung aufstellen, da alle Mädchen die Gruppe als wichtige Unterstützung erleben, dass die Gruppe für Mädchen im Allgemeinen wichtiger ist als für Buben. Dies steht jedoch im Widerspruch zu der Kategorie „Abnehmversuche und Methoden daheim“, da die Buben die Teilnahme in Vereinen in Betracht ziehen bzw. bereits Mitglied sind, die Mädchen alle in keinem Verein sind.

Hier lässt sich die These aufstellen, dass Buben zwar durchschnittlich mehr an Gruppen teilnehmen, Mädchen jedoch Gruppen, wenn sie daran teilnehmen, als wichtiger und hilfreicher empfinden. Möglicherweise sind sich Mädchen dessen mehr bewusst als Buben.

Stellt man einen Sportverein und eine andere soziale Gruppe gegenüber, könnte man davon ausgehen, dass ein Sportverein leistungsorientierter ist als eine soziale Gruppe. Dies könnte mitunter ein Grund sein, dass Mädchen weniger an solchen Vereinen teilnehmen. Aufgrund ihres Gewichtes können sie wahrscheinlich die von ihnen erwünschte Leistung nicht erbringen, deshalb versuchen sie es erst gar nicht. Ein weiterer Grund könnte auch sein, dass eine zu große Scham besteht, was das gemeinsame Umziehen und Duschen vor anderen, vielleicht nicht so übergewichtigen Personen, betrifft, was in Sportvereinen als normal gilt. In anderen sozialen Gruppen kommt es wohl eher selten vor, dass man sich vor seinem/r KollegIn entblößt. Dies sind natürlich nur Vermutungen, warum die befragten Mädchen an keinem Sportverein teilnehmen, die wahren Gründe können auch ganz andere sein.

- Gegenseitige Unterstützung

„Ja schon, weil wenn man, wenn zum Beispiel die Kleineren Heimweh haben oder so, dann tröstet man sie auch. Ja, oder wenn man nicht mehr kann beim Laufen, dann dann baut, dann sagt man komm, eine Runde noch. Die letzten paar Minuten geht noch“ (Clara, Z. 39-41).

Die Jugendlichen beschreiben, dass die gegenseitige Unterstützung sowohl in den Bereichen Sport und Essen erfolgt, die in direktem Zusammenhang mit dem Abnehmen stehen, als auch in sozialen Bereichen, die nicht in direktem Zusammenhang mit der Gewichtsreduktion stehen. Das Zitat einer Teilnehmerin bringt dies gut zum Ausdruck. Es erfolgt Unterstützung bei Heimweh, allgemeinen Problemen, die in Gruppen auftreten können (man versteht sich mit jemandem nicht, man ist unglücklich in jemanden aus der Gruppe verliebt, man fühlt sich ungerecht behandelt etc.), Ängsten und Traurigkeit. Aber die TeilnehmerInnen motivieren und unterstützen sich auch gegenseitig beim Erreichen von Zielen im Bereich Sport oder wenn jemand weniger abgenommen hat als andere. Oftmals gehen diese beiden Bereiche der Unterstützung Hand in Hand, wie folgende Aussage zeigt: „Ahhm, zum Beispiel, wenn bei da Gerlitzten hinauf, da hat man die

die Höhenangst hatten zum Beispiel abgelenkt bei der Gondelfahrt, oder die die nicht mehr weiter hinauf gehen wollten halt na ja, geholfen, dass sie weiter hinaufkommen und so“ (Tom, Z. 35-37).

Aber es gibt auch TeilnehmerInnen, die keine Unterstützung seitens der Gruppe wahrgenommen haben: „I hätt nau kann erlebt, also do nau net“ (Caro, Z. 31).

Es zeigte sich, dass es den Kindern und Jugendlichen durch die Unterstützung der anderen leichter fällt, ihr Ziel zu erreichen und diese auch sehr positiv wahrgenommen wird. Keine Unterstützung zu bekommen, wie es bei Caro der Fall war, wird jedoch auch nicht als sehr negativ wahrgenommen.

Es lässt sich aber durchaus feststellen, dass gegenseitige Unterstützung in einer Gruppe sehr wichtig ist und durchwegs als etwas sehr Positives gesehen wird. Da die Unterstützung auch sehr oft im zwischenmenschlichen Bereich stattgefunden hat, kann man ableiten, dass es nicht immer wichtig ist, den direkten Weg zu einem Ziel zu unterstützen, sondern auch indirekte Unterstützung sehr hilfreich sein kann, um ein Ziel zu erreichen. Vielleicht wären einige der Befragten aufgrund von Heimweh früher nachhause gefahren und hätten somit ihr Ziel nicht erreicht. Durch die indirekte Unterstützung sind sie bis zum Ende auf den Diätferien geblieben und haben so an Gewicht verloren und somit ihr Ziel erreicht.

## **Resümee zu den Interviews auf den Diätferien**

Es konnte festgestellt werden, dass alle TeilnehmerInnen, die an den Diätferien teilgenommen haben, davor bereits mit verschiedensten Methoden versucht haben, an Gewicht zu verlieren. Dies führte jedoch nur zu wenig bis gar keinem Erfolg.

Alle Kinder und Jugendlichen haben sich freiwillig dazu entschieden, an den Diätferien teilzunehmen, was vermutlich positiv zum Erfolg beigesteuert hat.

Außerdem zeigten die Interviews, dass Mädchen, um abzunehmen eher dazu tendieren, weniger zu essen als Sport zu treiben und in keinen Vereinen angemeldet sind. Buben setzten mehr auf Sport und haben Gefallen am Verein bzw. an der Vorstellung einem Verein beizutreten. Dennoch konnte festgestellt werden, dass die Gruppe für die Mädchen auch sehr wichtig war, um ihr Ziel zu erreichen.

Die gegenseitige Unterstützung ist für alle ein sehr wichtiger Aspekt und in vielen Fällen hilft sie auch, einem Ziel näher zu kommen.

Durchaus kann man sagen, dass die Gruppe eine sehr wichtige und unterstützende Rolle für die Befragten hat und sie zum größten Teil positiv beeinflusst. Am Ende der Diätferien haben die acht befragten Jugendlichen im Durchschnitt unabhängig von Alter und Geschlecht 6,06kg abgenommen. Die Daten der einzelnen Befragten können der Grafik entnommen werden.

### **Nachbetreuungstreffen**

- Unterschied zwischen Diätferien und zuhause

Auffallend ist, dass fast alle Befragten nach den Diätferien wieder zugenommen haben. Sie wiegen zwar noch immer weniger als vor den Diätferien, aber haben im Durchschnitt 2,06 kg zugenommen.

Als Gründe nennen die Befragten Aspekte, die man auch als „Wieder-einkehrendes-Alltags“ bezeichnen könnte.

„Ahh, weil man durch die Schule weniger Möglichkeiten hat, täglich Sport zu machen“ (Tom, Z. 17) war eine häufige Aussage der Kinder und Jugendlichen. Durch die Schule ist weniger Zeit für Sport, darüber klagten viele der Befragten. Vielen ist es aufgrund der vielen Hausübungen nicht mehr möglich, danach noch Sport zu betreiben, andere sind im Internat, wo im Tagesplan kein fixer Platz für Freizeitaktivitäten bzw. für Sport eingeplant ist, und wieder andere klagen darüber, dass der Turnunterricht in der Schule von Jahr zu Jahr mehr gekürzt wird. Manchmal waren die Befragten aber, eigenen Aussagen nach, auch einfach zu faul, um Sport zu machen und einigen fiel es zuhause schwer, sich an das gesunde Essen, das auf den Diätferien Standard war, zu halten. Sie verbrachten Zeit mit FreundInnen, die nicht an Gewicht verlieren wollen und deshalb nicht darauf achten, was sie essen oder ob sie genug Sport ausüben. Deshalb haben die Kinder und Jugendlichen selbst auch wieder aufgehört, bewusst auf diese Dinge zu achten, wie zum Beispiel die Aussage einer Teilnehmerin zeigt, „*Ziemlich* sehr faul. Ja ich hab mich halt wieder mit Freinden getroffen und hab nicht wirklich nachdacht, was ich mach. Also was ich ess in dem Fall“ (Lara Z. 15-16). Speziell diese Teilnehmerin hat wieder sehr viel an Gewicht zugenommen.

Das Thema Abnehmen war nicht mehr an erster Stelle in ihrer Tagesordnung und hat deshalb wieder an Bedeutung verloren.

Der männliche Teilnehmer, welcher vor den Diätferien bereits Mitglied in einem Sportverein war, hat als Einziger versucht das Programm der Diätferien auch zuhause fortzusetzen und dies auch mit Erfolg geschafft. Er hat als Einziger nach den Ferien noch weiter abgenommen. Dabei hat er auch viel Unterstützung seitens der Eltern bekommen.

Diesen Ergebnissen zufolge kann man durchaus behaupten, dass die Teilnahme an den Diätferien zielführender ist als das Abnehmen zuhause. Es ist natürlich abhängig von verschiedenen Faktoren, wie der Unterstützung seitens der Eltern, aber auch vom Freundeskreis und der Schule. Es lässt sich die Vermutung aufstellen, dass Kinder und Jugendliche seltener übergewichtig wären, wenn sie von außen mehr Ansporn zum Sport erhalten würden. Zum Beispiel durch die Schule, aber auch durch die Eltern oder andere Personen bzw. Einrichtungen.

Da die Befragten angaben, dass sie zuhause unter anderem weniger Sport machten, weil sie sich mit FreundInnen getroffen haben, kommt man zu der Aussage, dass die TeilnehmerInnen mehr Sport ausüben würden, wenn sie sportliche FreundInnen hätten. Offen bleibt hier, ob sich unспортliche Kinder und Jugendliche auch unспортliche Freunde/Freundinnen suchen oder ob die Freundes-/Freundinnenwahl unabhängig davon passiert.

Daraus könnte man schließen, dass es auf den Diätferien die positive Beeinflussung durch die Gruppe war, die dazu führte, das Programm weiter einzuhalten.

Die Ergebnisse sorgten für wenig Überraschung, da relativ vorhersehbar ist, dass das Abnehmen zuhause, wenn man wieder Verpflichtungen nachzugehen hat und sich nicht alles auf das Thema Abnehmen bezieht, das Abnehmen schwieriger ist als auf den Diätferien. Da die Kinder und Jugendlichen während der Diätferien nur eine bestimmte Anzahl an Kalorien pro Tag gegessen haben und in sehr kurzer Zeit teilweise sehr viel an Gewicht verloren haben, ist der Jojo-Effekt natürlich auch in die Ergebnisse mit einzubeziehen. Dies würde wiederum bedeuten, dass alle TeilnehmerInnen mehr oder weniger erfolgreich waren, da sie alle nicht über ihr Ausgangsgewicht hinausgekommen sind. Dass es allerdings auch möglich ist ohne die Feriengruppe weiterzumachen und weiter abzunehmen hat Markus

gezeigt. Dieser ist auch jener Befragte, der vor den Ferien bereits in einem Sportverein aktives Mitglied war. Daraus könnte man schließen, dass Gruppen allgemein unterstützen, um ein Ziel zu erreichen. Unabhängig davon, ob sie im direkten Zusammenhang mit dem Ziel stehen, wie die Diätferien oder im indirekten, so wie zum Beispiel Sportvereine, bei denen ja die Leistung im Vordergrund steht und nicht die Gewichtsreduktion. Bei diesem Teilnehmer kommt die intensive Unterstützung seitens der Eltern noch verstärkend hinzu.

Es hat sicher auch einen wichtigen Stellenwert, wie intensiv sich das soziale Umfeld mit dem Ziel der TeilnehmerInnen befasst. Wie bereits erwähnt, kann auch der Freundeskreis/Freundinnenkreis dazu beitragen, ob Ziele erreicht oder nicht erreicht werden. Aber eine sehr wichtige Rolle bei der Unterstützung spielen sicherlich die Eltern, da bei den meisten Kindern und Jugendlichen die Eltern größtenteils bestimmen, was es zu essen gibt oder wie gemeinsame Freizeit gestaltet wird (z.B.: wird gemeinsam Sport gemacht oder ins Kino gegangen und dazu Cola und Popcorn gekauft) und die Kinder somit davon abhängig sind, da sie ja meist keine andere Wahl bzw. nur geringes Mitspracherecht haben. Auf den Aspekt der Unterstützung wird aber im nächsten Punkt noch genauer eingegangen.

- Unterstützung zuhause

Unterstützung zuhause erhalten alle Befragten von zumindest einem Elternteil - die meisten von der Mutter. Einmal wurde speziell der Vater als Unterstützung daheim genannt. Andere Personen wurden nur selten erwähnt. In einem Fall unterstützen sich zwei TeilnehmerInnen gegenseitig. Diese beiden waren auch gemeinsam auf den Diätferien und kennen sich auch im privaten Kontext. Lediglich einmal wurden auch FreundInnen als Unterstützung gesehen.

Da meistens die Mutter als Unterstützung genannt wurde, könnte man darauf schließen, dass die Befragten nur bei der Mutter leben oder die Väter durch ihren Beruf weniger Zeit haben als die Mütter. Es könnte aber auch sein, dass sich Väter weniger mit dem Thema Abnehmen befassen und somit auch keine Unterstützung geben. Vielleicht ist die Kindeserziehung, unter welche auch die Ernährung und die Freizeitbeschäftigung fallen, nach wie vor Frauensache und die Väter befassen sich einfach nicht mit dem Thema.

Da sechs der acht Befragten Mädchen waren, könnte es natürlich auch sein, dass junge Frauen leichter mit ihren Müttern über das Thema Abnehmen sprechen können als mit ihren Vätern und somit auch die Mütter als größere Unterstützung sehen.

Ein weiterer Aspekt, warum die Unterstützung großteils seitens der Mütter erfolgt, könnte auch sein, weil Mütter möglicherweise mehr eigene Abnehmerfahrungen haben und somit ihre Kinder besser unterstützen können.

Darüber lassen sich aber, wie bereits erwähnt, nur Vermutungen aufstellen.

Dass FreundInnen selten als Unterstützung gesehen werden, könnte deshalb der Fall sein, weil sich die Befragten für ihr Gewicht schämen und mit ihren dünneren FreundInnen nicht darüber sprechen wollen bzw. Abnehmen in dieser Gruppe einfach nicht Thema ist.

Es stellt sich die Frage, ob die Freunde/Freundinnen ebenfalls übergewichtig sind oder nicht. Sind sie es ebenfalls, könnte auch sein, dass das Thema Übergewicht allgemein ein Tabuthema im Freundes-/Freundinnenkreis ist, nicht darüber gesprochen wird und somit auch keine Unterstützung erfolgen kann. In diesem Fall könnte es auch sein, dass die Gruppe allgemein nicht daran interessiert ist, etwas Sportliches zu unternehmen oder sich gesünder zu ernähren und somit wiederum keine Unterstützung erfolgt. Vielleicht fällt es vielen schwer, Freunde/Freundinnen zu fragen, ob sie mehr oder überhaupt Sport machen möchten. Oder sich anstatt Fast Food etwas aus der Obst- und Gemüseabteilung kaufen möchten. Möglicherweise spielt auch hier die Gruppe eine nicht unwesentliche Rolle. Auf den Diätferien hatten alle das Abnehmen zum Ziel und haben sich auch gegenseitig unterstützt, dieses Ziel zu erreichen. Bei den FreundInnen zuhause hat das Abnehmen vermutlich einen kleinen bis gar keinen Stellenwert und ist nicht Ziel der Gruppe, dies erschwert die Situation natürlich für die Befragten.

- Gruppe zuhause als Unterstützung

Alle Befragten halten eine Gruppe, ähnlich wie auf den Diätferien, zuhause für eine gute Unterstützungsmöglichkeit und würden gerne daran teilnehmen.

Auch die Möglichkeiten von Sportvereinen würden viele als gute Unterstützung erachten. Einige haben sich auch nach den Diätferien gleich in einem Sportverein angemeldet und versuchen nun regelmäßiger Sport zu betreiben. Andere gaben

an, dass sie vorhaben, sich bei einem Verein anzumelden. Inwiefern dies dann wirklich passiert ist, ließ sich nicht mehr feststellen.

Eine der Befragten wurde nach den Ferien von ihrer Mutter bei einer Diätberatung speziell für Kinder angemeldet und erhofft sich dort weitere Unterstützung zu bekommen.

Hier lässt sich feststellen, dass alle Befragten gerne an Gruppen teilnehmen würden, da sie diese als gute Unterstützung sehen, vielleicht auch aufgrund der positiven Erfahrungen während der Diätferien, um ihr Ziel zu erreichen. Diejenigen, die bereits in einer Gruppe involviert sind, sehen diese als große Unterstützung. Jene, die noch nicht in eine Gruppe involviert sind, möchten dies gerne machen, was zeigt, dass Gruppen als positiv und unterstützend wahrgenommen werden.

Daraus kann man schließen, dass Gruppen eine sehr wichtige Bedeutung haben, um Ziele zu erreichen und eine unterstützende Rolle spielen. Gruppen werden auch bewusst als Unterstützung aufgesucht.

Jedoch können Gruppen auch gegenteilig wirken, wie die Kategorie „Unterstützung zuhause“ zeigt, in der deutlich wird, dass die TeilnehmerInnen eher wenig Unterstützung seitens der Freunde/Freundinnen, welche der Definition aus Kapitel 2 nach auch als Gruppe gesehen werden können, erhalten.

### **Resümee zu den Interviews des Nachbetreuungstreffens**

Anhand der Gewichtsliste in der unten angeführten Abbildung 2 lässt sich erkennen, dass fast alle TeilnehmerInnen nach den Diätferien wieder zugenommen haben. Dies hat verschiedene Gründe. Zum Großteil liegt es wohl daran, dass im Alltag nicht mehr so viel auf die Gewichtsreduktion geachtet wird, wie es auf den Diätferien der Fall war.

Aber es ließ sich auch feststellen, dass die wenigsten positive Unterstützung seitens einer Gruppe bekamen. Daraus ließe sich schließen, dass der Erfolg auf den Diätferien auch deshalb eingetreten ist, weil die Gruppe einen so hohen Stellenwert hatte und somit positiv unterstützt hat.

Natürlich sind auch andere Aspekte, wie Zeitprobleme durch die Schule und andere Verpflichtungen zu beachten.

Es zeigt sich auch, dass der Junge, welcher bereits in einem Verein Mitglied ist, auch nach den Diätferien weiterhin abgenommen hat und auch von anderen

Befragten bewusst Gruppen (Sportvereine, Diätberatung) als Unterstützung aufgesucht werden. Aber nicht immer unterstützen Gruppen auch auf eine positive Art und Weise. Wie sich bei der Unterstützung seitens des FreundInnenkreises feststellen ließ, erhalten die Jugendlichen. zumindest was das Abnehmen betrifft, wenig Unterstützung von ihren FreundInnen.

Abschließend lässt sich durchaus sagen, dass die Qualität der Gruppe zum Erreichen eines Zieles positiv beitragen kann.

### **3.2.2 Gewichtsentwicklung**

Diese Tabelle zeigt, mit welchem Gewicht die Kinder und Jugendlichen zu den Diätferien gekommen sind, mit welchem Gewicht sie die Diätferien verlassen haben und welches Gewicht sie ein Monat später bei dem Nachbetreuungstreffen hatten. Während der Diätferien erfolgten wöchentlich Gewichtsmessungen, diese sind hier nicht angeführt, da sie für die Forschungsergebnisse nicht relevant sind. Für die Kinder und Jugendlichen während der Diätferien hatten sie einen hohen Stellenwert, da sie so Erfolg und Misserfolg feststellen konnten. Jeder Gewichtsmessung ist auch der BMI hinzugefügt, um deutlicher zu erkennen, ob es sich um Übergewicht handelt oder nicht.

<18,5	Untergewicht
18,5 – 25	Normalgewicht
>25	Übergewicht
25 – 30	Präadipositas
>30	verschiedene Stadien der Adipositas

(Wirth 2008:8)

Name	Größe (m)	kg vor Ferien	BMI	kg nach Ferien	BMI	kg Nachbetreuung	BMI
Eva	1,52	66	28,57	59	25,54	61	26,40
Marc	1,45	55,5	26,4	50,5	24,02	50	23,78
Tom	1,53	52,5	22,43	48	20,5	49	20,93
Lisi	1,63	81	30,49	73	27,48	73	27,48
Dani	1,48	59,5	27,16	54	24,65	55,5	25,34
Lara	1,71	78,5	26,85	72	24,62	77	26,33
Clara	1,65	60,5	22,22	56	20,57	59,5	21,85
Caro	1,68	75	26,57	68,5	24,27	72,5	25,69
ØGew.verlust				6,06			
ØGew.zunahme						2.06	

Abbildung 2: F-I-T (2008)- eigene Darstellung

### 3.2.3 Resümee

Es konnte festgestellt werden, dass die Diätferien und das damit verbundene gemeinsame Abnehmen für alle TeilnehmerInnen hilfreich war, um ihr Ziel zu erreichen. Für die meisten war es wichtig in einer Gruppe von „Gleichgesinnten“ zu sein und zu wissen, dass alle das Abnehmen als Ziel haben. Aber auch die sozialen Kontakte hatten einen wichtigen Stellenwert und haben das Erreichen der Gewichtsreduktion unterstützt.

Aus den Analysen geht auch hervor, dass die Kinder und Jugendlichen zuhause bewusst Gruppen als Unterstützung aufgesucht haben, was darauf schließen lässt, dass die Gruppe auf den Diätferien für sie hilfreich war.

Wie die Tabelle zeigt, hat nur einer der Teilnehmer nach den Diätferien noch weiter abgenommen und zumindest eine Teilnehmerin konnte ihr Gewicht halten. Bei dem Teilnehmer handelt es sich um jenen, welcher bereits vor den Diätferien in einem Sportverein aktiv teilgenommen und auch viel Unterstützung von seinen Eltern erhalten hat.

Bei der Analyse der Ergebnisse müsste jedoch auch der Jo-Jo-Effekt und das „Wieder-einkehren-des-Alltags“ beachtet werden, was hier nicht geschah. Dennoch lässt sich erkennen, dass die Gruppe eine wichtige Rolle für die Befragten eingenommen hat. Diese Erkenntnis lässt sich auch auf die Sozialarbeit übertragen. Darauf wird in Kapitel 6 näher eingegangen.

## 4 Ursachen und Folgen von Übergewicht und Adipositas

Es gibt verschiedene Ursachen, die zu Übergewicht bzw. Adipositas führen können. Außerdem gibt es zahlreiche Erkrankungen, welche die Folge von Übergewicht sein können. Auf diese Ursachen und die anschließenden Folgen wird in diesem Kapitel näher eingegangen.

### 4.1 Ursachen

Grundsätzlich ist die Gewichtsentwicklung abhängig von der Energieaufnahme und dem Energieverbrauch. Halten diese die Waage, bleibt auch das Gewicht konstant. Das Zusammenspiel dieser beiden Faktoren ist jedoch viel komplexer, als es anfangs klingt. Es gibt viele Faktoren, die die Energieaufnahme oder den Energieverbrauch beeinflussen können, was langfristig gesehen Übergewicht zur Folge haben kann (Lehrke/Laessle 2009:13).

Das Essverhalten beeinflusst die Energieaufnahme sehr stark. Zum einen ist hier wichtig, wie viel Energie pro Tag aufgenommen wird, zum anderen ist auch die Nahrungszusammensetzung wichtig (Lehrke/Laessle 2009:14).

Weitere beeinflussende Faktoren sind Energieverbrauch und Stoffwechsel. Dadurch wird bestimmt, wie viel Energie eine Person pro Tag verbraucht. Auch, ob sie mehr oder weniger der zugeführten Energie benötigt (Lehrke/Laessle 2009:16). Bei Adipösen kommt es zu einer höheren Energiezufuhr als benötigt. Diese entsteht jedoch nicht nur durch die zugeführte Menge an Nahrung, sondern auch durch die Nahrungszusammensetzung. Meist wird bevorzugt fettreiche Nahrung konsumiert, da Fett auch ein Geschmacksträger ist. Der gute Geschmack führt dazu, dass zusätzlich noch mehr konsumiert wird als normalerweise (Maffeis et.al. 1996:170-174 zit. in Bjarnason-Wehrens et. al. 2005:12)

Es lässt sich auch feststellen, dass es bei Gewichtsstörungen eine familiäre Häufung gibt. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind mit adipösen Eltern ebenfalls adipös wird, liegt bei 80%. Sind die Eltern nicht adipös, liegt die Wahrscheinlichkeit bei 20%, dass das Kind einmal adipös wird. Inwiefern dies genetisch bedingt ist oder soziokulturelle Gründe hat, ist noch nicht genau erforscht, betrachtet man allerdings Zwillingsforschungen, lässt sich durchaus ein

Zusammenhang zwischen Gewicht und Abstammung feststellen (Lehrke/Laessle 2009:19). Hinzu kommt auch, dass sich das Essverhalten in Familien stark verändert hat. In vielen Familien sind beide Eltern berufstätig und niemand ist zu Mittag zuhause um für das Kind zu kochen. Dadurch wird vermehrt zu Fertiggerichten oder Imbissen gegriffen (Wirth 1998:91 zit. in Bjarnason-Wehrens et. al 2005:12). Auch das Vorbildverhalten der Eltern spielt eine große Rolle, ob ein Kind übergewichtig wird oder nicht. Leben die Eltern einen aktiven Lebensstil vor, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass auch die Kinder einen eher aktiven Lebensstil haben werden und somit einen hohen Energiekonsum haben (Gortmarker et. al. 1996: 356-362 zit. in Bjanarson-Wehrens et. al. 2005:13).

Natürlich haben auch psychologische und psychosoziale Faktoren einen Einfluss auf die Nahrungszufuhr und somit auch das Gewicht. Es wird zum Beispiel bei bestimmten Gefühlszuständen gegessen. Oft setzen Eltern Essen auch als Trost oder Belohnung für etwas ein. Auch eigens auferlegte Verbote etwas zu essen, führen dazu, dass der Körper genau dieses verbotene Nahrungsmittel unbedingt will, bis dem Verlangen nachgegeben wird. Dies sind alles Verhaltensmuster, die ein gestörtes Essverhalten zur Folge haben können und als spätere Folge zu Übergewicht führen können (Lehrke/Laessle 2009:23f).

Alle erwähnten Punkte können Übergewicht oder Adipositas zur Folge haben, aber es muss nicht sein.

Sind Kinder, aber auch Erwachsenen adipös oder haben Übergewicht, kann das verschiedenste Folge haben. Auf diese Folgen wird im nächsten Teil der Arbeit genauer eingegangen.

## **4.2 Folgen**

Übergewicht bzw. Adipositas kann sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern und Jugendlichen physische wie auch psychische Folgen haben. Im Folgenden werden zuerst die möglichen physischen und anschließend die möglichen psychischen Folgen behandelt.

## 4.2.1 Physische Folgen

Viele Folgeerkrankungen, die der Adipositas zugeschrieben werden, kommen bereits im Kindesalter vor (Lehrke/Laessle 2009:9).

Dazu zählen zum Beispiel:

- Ein beschleunigtes Längenwachstum
- Orthopädische Komplikationen, zum Beispiel ein Knicksenkfuß
- Atemprobleme

(Dietz 1998: 411-414 zit. in Lehrke/Laessle 2009:9)

- Kardiovaskuläre (=Herz und Gefäße betreffende) Veränderungen
- Fettleber
- Schlafapnoe (nächtliche Atemregulationsstörung)
- Erhöhter Blutzuckerwert

(Wirth 2008:380)

Es gibt auch eine Reihe von Krankheiten, die als Adipositas-assoziiert bezeichnet werden und eher im Erwachsenenalter auftreten können. Als Adipositas-assoziiert werden Krankheiten bezeichnet, bei deren Entstehung die Adipositas wesentlich beiträgt, jedoch auch andere Faktoren Ursache für die Erkrankung sind (Wirth 2008:162). Es wird darauf hingewiesen, dass es sich hier nur um einige der möglichen Folgeerkrankungen handelt.

- Arterielle Hypertonie (Bluthochdruck)

Diese ist die am häufigsten auftretende Begleiterkrankung bei Adipositas. Arterielle Hypertonie ist vor allem mit dem Alter, Alkoholkonsum und Übergewicht assoziiert. Es lässt sich sogar eine weitgehend lineare Beziehung zwischen BMI und Blutdruck feststellen (Wirth 2008:214)

- Diabetes mellitus

Der Zusammenhang zwischen Adipositas und Typ-2-Diabetes (nicht Typ-1) ist sehr groß. Es hängt größtenteils vom Gewicht ab, ob und wann jemand an Diabetes erkrankt

(Wirth 2008:184)

- Metabolisches Syndrom

Weltweit gibt es zurzeit 4 verschiedene Definitionen für das metabolische Syndrom, hier wird jene verwendet, welche auch unter ExpertInnen am

häufigsten verwendet wird. Am metabolischen Syndrom ist man demnach dann erkrankt, wenn mindestens 3 der 5 folgenden Faktoren zutreffen.

- Der Taillenumfang muss bei Männern  $\geq 88\text{cm}$  und bei Frauen  $\geq 102\text{cm}$  sein
- Die Triglyzeride (neutrale Fette im Blut) müssen  $\geq 150\text{mg \%}$  sein
- Der Blutdruck muss höher  $\geq 130$  zu  $\geq 85$  sein
- Der HDL- Cholesterin muss bei Männern  $\leq 40\text{mg \%}$  und bei Frauen  $\leq 50\text{mg \%}$  sein
- Die Nüchtern-Plasma-Glukose (nüchterner Blutzucker) muss  $\geq 100\text{mg\%}$  sein.

(Wirth 2008:163)

- **Gastrointestinale Erkrankungen**

Vor allem die Möglichkeit von Gallensteinen wie auch die einer Fettleber wird durch die Adipositas erhöht (Wirth 2008:243)

- **Gynäkologische Aspekte**

dazu zählt unter anderem, dass das Körpergewicht, unabhängig davon, ob es sich um Über- oder Untergewicht handelt, die Fertilität beeinflusst (Wirth 2008:251).

Auch eine Schwangerschaft und die Geburt sind bei adipösen Frauen im Vergleich zu Normalgewichtigen mit einem höheren Morbiditätsrisiko verbunden (Wirth 2008:252f).

- **Bösartige Erkrankungen**

Adipositas fördert die Bildung von Karzinomen, dieser Teil ist jedoch erst sehr wenig beforscht (Wirth 2008:260). Es wird hier auch nicht näher darauf eingegangen.

Diese Liste beschreibt Krankheiten, die unter anderem eine Folge von Übergewicht sein können. Bei den befragten TeilnehmerInnen war, soweit dies erhoben wurde, keine/r von einer dieser Krankheiten betroffen. Dies unterstreicht jedoch, dass es für Kinder und Jugendlichen aus gesundheitlicher Sicht wichtig ist an Gewicht zu verlieren.

## 4.2.2 Psychische Folgen

Übergewicht bzw. Adipositas hat nicht nur körperliche gesundheitliche Folgen, sondern eine mindestens genauso große Belastung können die Folgen im psychosozialen Bereich sein. Dicke Kinder stoßen oftmals auf offene Ablehnung, werden ausgegrenzt, gehänselt und verspottet. Eine Teilnahme an alterstypischen Bewegungsspielen ist nur eingeschränkt möglich und bei sportlichen Wettkämpfen sind diese Kinder anderen Kindern in ihrem Alter oftmals unterlegen, was zu psychischen Verletzungen führt (Grau 2003:29).

Die betroffenen Kinder werden häufig bereits in jungen Jahren diskriminiert und werden als dumm, faul oder hässlich bezeichnet (Turnbull et al. 2000:1705-1706 zit. in Lehrke/Laessle 2009:11). Vor allem adipöse Kinder leiden oftmals unter einer Beeinträchtigung des Selbstwertgefühles. Sie fühlen sich nicht wohl in ihrer Haut, sind häufig allein und fühlen sich unsicher. Ursache ist der Mangel an sozialen Kontakten (Wabitsch et al. 2005:241). Dies hängt damit zusammen, dass Übergewichtige allgemein als unattraktiver und unerotischer als schlanke Personen gesehen werden und deshalb zum Beispiel weniger oft zu einem Rendezvous eingeladen werden (Halpern et al. 1999:721-736 zit. in Lehrke/Laessle 2009:11). Es kann auch gesagt werden, dass Übergewichtige Schwierigkeiten bei der Partnersuche haben (Lehrke/Laessle 2009:12) und auch soziale Benachteiligung, wie etwa durch ein geringeres Einkommen, schlechtere Aufstiegschancen oder verringerte Zugangsmöglichkeiten zu höherer Bildung können zu einer starken physischen Belastung von adipösen Personen führen (Warschburger et al. 2005:o.A. zit. in Lehrke/Laessle 2009:11).

Viele der angeführten Punkte scheinen erst im erwachsenen Alter an Relevanz zu gewinnen, dies dürfte aber nur eingeschränkt der Fall sein, da laut Literatur (Turnbull et al. Zit. in Lehrke/Laessle 2009:11) Diskriminierung von Übergewichtigen bereits im Alter von vier Jahren beginnen kann.

Diätferien bieten gegenüber der Diskriminierungserfahrung in einem schlanken Umfeld eine Chance zu versuchen unter Gleichgesinnten abzunehmen.

## **5 Arbeitsansätze für die Arbeit mit Gruppen**

Wie eine Gruppe definiert ist, wurde bereits in Kapitel 2 abgeklärt. Bei den Diätferien bzw. bei den InterviewteilnehmerInnen handelt es sich demnach um eine Gruppe.

Allerdings kann mit Gruppen mit verschiedenen Ansätzen bzw. Methoden mehr oder weniger erfolgreich gearbeitet werden. Eine dieser Methoden nennet sich „Themenzentrierte Interaktion“ (TZI). Speziell auf diese Methode wird im folgenden Kapitel näher eingegangen.

Aber natürlich gibt es auch noch zahlreiche andere Methoden und Ansätze, wie mit Gruppen gearbeitet werden kann und viele Aspekte, die eine Gruppe ausmachen und von großer Bedeutung sind, damit ein Ziel erreicht werden kann. Auf einige dieser Aspekte und Methoden wird im folgenden Kapitel eingegangen. Hauptaugenmerk liegt jedoch auf der „Themenzentrierten Interaktion“.

### **5.1 TZI**

Zuerst wird abgeklärt, wer die Begründerin von TZI ist, wie TZI entstanden ist und worum es sich bei TZI handelt. Es wird erläutert, was die Arbeitsansätze sind, die hinter TZI stehen und bei wem es anwendbar ist.

Danach wird ein Bezug zur beforschten Gruppe hergestellt, inwiefern es sich bei dieser Gruppe um eine Gruppe handelt, bei der TZI angewendet werden könnte bzw. wie es hätte anders verlaufen können, wenn TZI angewendet worden wäre.

#### **5.1.1 Ruth C. Cohn**

Die Begründerin von TZI ist Ruth C. Cohn. Die „Themenzentrierte Interaktion“ (TZI) ist aus ihren Erfahrungen und Erkenntnissen aus der humanistischen Psychologie und der Psychoanalyse entstanden und soll ein Konzept zur Steuerung von Gruppenabläufen und zur Prozessbegleitung darstellen.

Ruth C. Cohn wurde 1912 in Berlin mit deutsch-jüdischer Abstammung geboren. Sie hat 1931 begonnen in Deutschland Nationalökonomie und Psychologie zu studieren und flüchtete 1933 in die Schweiz, wo sie ihr Psychologiestudium fortsetzte. Außerdem studierte sie noch vorklinische Medizin und Psychiatrie. Als

zusätzliches Studium machte sie außerdem noch Pädagogik, Theologie, Literatur und Philosophie.

1941 wanderte sie in die USA aus, wo sie ihren Abschluss zur Diplompsychologin machte. Sie entfernte sich immer mehr von der klassischen Psychoanalyse hin zur Erlebnistherapie. Ruth C. Cohn machte ab 1949 eine Ausbildung in Gruppentherapie und initiierte 1955 einen Workshop zum Thema „Gegenübertragung“, welcher zum Ausgangspunkt für TZI wurde.

1966 erfolgte durch Ruth C. Cohn die Gründung des „Workshop Institut for Living-Learning“ (WILL). Dies ist das Institut für Ausbildung, Forschung und Praxis von TZI, welches es auch heute noch gibt.

1974 kehrte Ruth C. Cohn mit 62 Jahren nach Europa zurück, wo sie eine freie Praxis eröffnete, sowie Lehrende und Beraterin für das Kollegium in der Ecole d`Humanité in Hasliberg Goldern war. Seit 1974 lebt sie auch in Hasliberg in der Schweiz.

Ruth C. Cohn hat zahlreiche Auszeichnungen für ihre Arbeit erhalten. Unter anderem wurde sie von der New York Society for Clinical Psychology 1971 zum „Psychologist of the year“ ausgezeichnet. Während ihres langjährigen Aufenthaltes in den USA traf sie auch auf viele andere Vertreter neuer und klassischer psychotherapeutischer Methoden, wie etwa Carl Rogers und Fritz Perls. Diese Informationen können alle der Homepage des Ruth Cohn Institutes entnommen werden.

### **5.1.2 Entstehung von TZI**

Ruth C. Cohn begann die Methodik der TZI ab 1955, wie auch im Lebenslauf erwähnt, in den USA zu entwickeln. Ihre Arbeit betraf anfangs nur Menschen im therapeutischen Rahmen, zu nichttherapeutischen Gruppen hatte sie noch sehr wenig Kontakt. Auf der Basis ihres Berufes als Psychotherapeutin und ihren Erfahrungen mit Kindern und in Schulen entstand die TZI. Cohns Idee war es, mit dieser Methode mehr Menschen zu erreichen, als es über die Couch eines Analytikers möglich ist. Sie wollte ein Konzept erfinden, das man überall anwenden kann (Langmaack 1991:2).

Die Überlegung, die zur Entwicklung von TZI geführt hat, war auch, dass man persönlichkeitsstärkende Faktoren aus therapeutischen Arbeitsmethoden für das Lernen und Arbeiten in nicht-therapeutischen Gruppen, im alltäglichen Leben

nutzbar macht. Eine Grundannahme der TZI ist, dass der Mensch erst durch die Themen und Aufgaben, die er sich zu eigen macht, ganz Mensch wird. Der Bezug auf das Thema und der Miteinbezug des Globe, darauf wird weiter unten noch genauer eingegangen, sind wichtige Elemente, welche die TZI von anderen Gruppenmethoden unterscheiden. Kurz gesagt, findet TZI immer dann ein Anwendungsfeld, wenn zwischen Menschen ein Prozess entwickelt werden soll, der personenbezogen und zugleich auf andere bezogen sein soll, der zu Inhalten und zur Umwelt Bezug nimmt (Langmaack/Braune-Krickau 2000:88).

### **5.1.3 Erklärung der Methode**

Die TZI ist eine sehr praktische Methode. Es ist relativ einfach, sehr schnell an Praxisbezug zu gewinnen, wenn man sich bewusst macht, dass TZI Aufgaben und Themen von beteiligten Personen ins Zentrum stellt, also themenzentriert ist. Diese Themen werden dann im Hin und Her unter allen Beteiligten bearbeitet, also interaktionell (Langmaack 1991:1). Langmaack (1991:6) beschreibt den Zugang von TZI weder als nur therapeutisch, da man sich hier nur der Person und ihrer Problematik zuwendet, noch als nur akademisch, wobei man sich nur dem Stoff bzw. der Sache annimmt. TZI sucht viel mehr nach der Balance zwischen persönlicher Beteiligung, Interesse am Thema und Interaktion. Zusätzlich soll dabei die Realität des jeweiligen Umfeldes miteinbezogen werden.

Die Methode TZI hat, obwohl die TeilnehmerInnen am Anfang einer Gruppe oftmals große Freiheit empfinden, eine klare Struktur. Das behandelte Thema muss dem Interesse der Gruppe entsprechen, egal ob es sich um Beziehungen innerhalb einer Organisation, um ein Studienprogramm handelt oder ob das Thema eine Bedeutung für das örtliche Gemeinschaftsleben in psychologischer oder sozialer Hinsicht hat. Außerdem müssen die Anzahl der Treffen, die Zeitspanne und die Örtlichkeiten von Anfang an für alle abgeklärt sein (Cohn 2000:113). TZI ist hauptsächlich für Gruppen konzipiert, die sich zur Bearbeitung einer Sachaufgabe, eines Lehr- und Lernthemas oder einer Problemlösung zusammenfinden (Langmaack 1991:59).

TZI beruht auf der Arbeitshypothese, dass es drei Schwerpunkte in der Gruppe gibt, welche alle von gleicher Wichtigkeit sind. Das sind das Ich, also jede Person, die an der Gruppe teilnimmt, das Wir, das heißt, die Interaktion untereinander und

das Thema, also die Arbeitsaufgabe, die gemeinsame Sache (Langmaack 1991:15).

Wichtig für die Wahl des Themas ist, dass der Titel so formuliert ist, dass er möglichst keine negativen Assoziationen hervorruft. Ist dies nämlich der Fall, kann es dazu führen, dass die TeilnehmerInnen nur von negativen Erfahrungen und Gedanken berichten (Cohn 2000:113).

Die drei Schwerpunkte, Ich, Wir und Thema werden in das konkrete Umfeld von Zeit und Situation hineingestellt. Dieses wird in der TZI „Globe“ genannt. Dieser umgibt Ich, Wir und Thema wie ein soziales, politisches oder kulturelles System. Globe kann aber auch als die Ökologie der Welt gesehen werden. Der Begriff stammt aus dem Englischen und bedeutet eigentlich Erdkugel, Augapfel, wurde aber aus dem Amerikanischen als Globe ins Deutsche übernommen (Langmaack 1991:15). Der Globe steht außerdem für alles, was den Einzelnen und die Gruppe umgibt und beeinflusst (Langmaack 1991:16).

In folgender Grafik ist sehr anschaulich dargestellt, wie die vier Komponenten zueinander stehen. Ich, Wir und Thema als gleichwertige Spitzen eines gleichschenkeligen Dreiecks und der Globe als Kreis herum (Langmaack 1991:15).

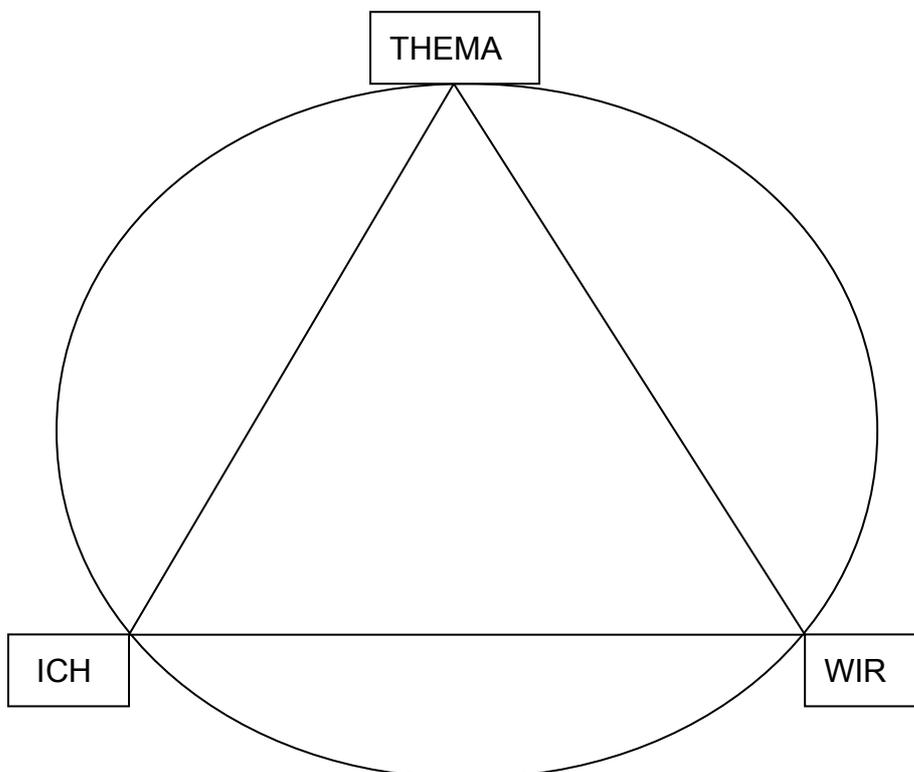


Abbildung 3: TZI-Dreieck nach Ruth Cohn.

Diese Grafik soll auch als Symbol und Kompass für die TZI-Gruppe dienen. Es soll die TeilnehmerInnen immer wieder daran erinnern, dass sie sich selbst, die anderen, das Thema und das Umfeld ernst nehmen sollen. Jedem dieser Faktoren soll gleichgewichtige, wenn auch nicht gleichzeitige Aufmerksamkeit geboten werden (Cohn/Klein 1993:30).

Um die Kommunikation in der Gruppe optimal zu halten, ist es von Vorteil, das Dreieck im Arbeitsprozess immer wieder ins Gleichgewicht zu bringen und dabei auch den Globe zu beachten (Langmaack 1991:16).

Dieses Ausbalancieren zwischen diesen vier Faktoren wird unterstützt durch drei Axiome (Cohn 2000:120). Auf diese Axiome wird nun näher eingegangen:

1. Das erste Axiom besagt, dass der Mensch eine psycho-biologische Einheit und auch Teil des Universums ist. Darum ist er auch autonom und interdependent, wobei die Autonomie (Eigenständigkeit) mit dem Bewusstsein der Interdependenz (Allverbundenheit) wächst.

Geschehnisse sind nicht als isolierte Begebenheiten zu sehen, sondern wirken in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft aufeinander ein (Cohn 2000:120).

2. Dieses Axiom besagt, dass man Respekt vor allem Lebendigen und dessen Wachstum haben soll. Humanes wird als wertvoll, Inhumanes als wertbedrohend gesehen (Cohn 2000:120).

3. Das dritte Axiom sagt, dass freie Entscheidungen immer innerhalb bedingter innerer und äußerer Grenzen getroffen werden können. Diese Grenzen können aber durchaus erweitert werden. Das persönliche Maß an Freiheit ist größer, wenn wir gesund, intelligent, materiell gesichert und geistig gereift sind. Es ist kleiner, wenn wir krank, eingeschränkt, arm sind und unter Gewalt leiden. Sich der universellen Allverbundenheit bewusst zu sein, ist die Grundlage zu humaner Verantwortung (Cohn 2000:120).

Aus diesen Axiomen leiten sich so genannte Postulate ab (Cohn 2000:120).

Sie sollen das Ausbalancieren zwischen Ich, Wir, Thema und Globe unterstützen, außerdem gibt es auch noch Hilfsregeln, welche ebenfalls den Prozess der Balance unterstützen sollen (Langmaack 1991:17).

Die Axiome sind doch etwas schwierig formuliert und in dieser Form wahrscheinlich nicht für jede/n umsetzbar bzw. nachvollziehbar. Die Postulate und vor allem die Hilfsregeln sind hingegen einfacher formuliert und ziemlich sicher auch leichter in der Praxis umzusetzen.

Es gibt zwei Postulate, welche sehr umfangreich sind. Im Folgenden werden sie näher beschrieben:

1. „Sei dein eigener Chairman, der Chairman deiner selbst“ (Cohn 2000:120).

Dieses Wort wurde ebenfalls aus dem amerikanischen Sprachgebrauch übernommen, da es einen Doppelsinn hat. Einerseits ist damit gemeint, dass man Leiter seiner selbst sein soll, andererseits soll man auch Vertreter der Interessen aller in einer Gruppe sein (Cohn 2000:121). Das Postulat soll ausdrücken, dass den Menschen die Fähigkeit zugetraut wird, sich selbst zu leiten und zu organisieren bzw. auch die Fähigkeit Verantwortung für andere zu übernehmen. Es soll die TeilnehmerInnen dazu auffordern, Ambivalenzen in sich zu erkennen und Prioritäten zu setzen (Langmaack 1991:78). Dieses Postulat bedeutet auch, dass jede/r TeilnehmerIn üben soll, sich selbst und andere wahrzunehmen. Jede/r soll mit der gleichen Achtung behandelt werden, und alle Tatsachen sollen akzeptiert werden. Dadurch soll sich der eigene Freiheitsraum der Entscheidungen vergrößern. Durch dieses Postulat sollen die Möglichkeiten und Grenzen des menschlichen Wesens erkannt werden und die Folge haben, dass die TeilnehmerInnen erkennen, dass sie nicht allmächtig und nicht ohnmächtig sind und ihre Macht begrenzt ist (Cohn 2000:121).

2. „Störungen haben Vorrang“

Nach Cohn (2000:122) haben Störungen immer Vorrang, egal ob Anweisungen dazu gegeben wurden oder nicht. Störungen werden im deutschen Sprachgebrauch oftmals mit etwas Negativem assoziiert, in der TZI steht Störung für alles, was TeilnehmerInnen beschäftigt oder abhält, sodass er/sie nicht am

Thema teilnehmen kann, obwohl er/sie gerne möchte (Langmaack 1991:87). Störungen können also sowohl positiv als auch negativ sein, wie zum Beispiel Angst, Freude, Schmerz, Zerstretheit etc. Diese Empfindungen fragen nicht nach Erlaubnis, ob sie da sein dürfen, sie sind es einfach. Deshalb ist auch die Frage so wichtig, wie man diese Störungen bewältigen kann. Störungen bestimmen und unterdrücken unausgesprochen Vorgänge in Gruppen. Das Thema gerät aus der Bahn oder dreht sich im Kreis. Im schlimmsten Fall kann das Resultat einer unausgesprochenen Störung sein, dass die Personen apathisch, unterwürfig, verzweifelt, rebellisch etc reagieren und ihre Frustration zur Zerstörung ihrer selbst - oder wenn es sich um eine Institution handelt - zur Zerstörung der Institution führt

Wie bereits erwähnt, gibt es zusätzlich zu den Axiomen und Postulaten noch so genannte Hilfsregeln. Diese sind sehr praktisch orientiert und relativ einfach zu verstehen.

Die Hilfsregeln sollen laut Cohn (2000:124) taktvoll und nicht diktatorisch angewendet werden. Die meisten dieser Hilfsregeln können universell bei fast allen Gruppenarten angewendet werden.

Es gibt neun Hilfsregeln, welche je nach Bedarf der Gruppe vermindert oder erweitert werden können. Jede Gruppe hat dies selbst zu entscheiden. Diese Regeln sollen ein Hilfsangebot, eine Leitlinie bieten und keinesfalls als Kampfinstrument eingesetzt werden. Die Hilfsregeln sollen dabei unterstützen, indirekte und verschlüsselte Kommunikation zu vermeiden und dazu beitragen, mehr selbstverantwortende Aussagen zu tätigen (Langmaack 1991:103).

Die Hilfsregeln können nur dann helfen, wenn sie für die Gruppe passend und situationsabhängig formuliert werden. Zum Beispiel in Gruppen mit TZI-geübten TeilnehmerInnen müssen die Hilfsregeln nicht mehr explizit benannt werden, da sie bereits in den Kommunikationsstil integriert wurden. Bei anderen Gruppen hingegen genügt es, wenn sie der/die LeiterIn selbst verwendet und nur im Einzelfall darauf hinweist und bei wieder anderen Gruppen ist es wichtig, die Hilfsregeln als solche direkt anzusprechen (Langmaack 1991:104f).

Da diese neun Regeln eine hohe Wichtigkeit für das Funktionieren einer TZI-Gruppe haben, werden sie im Folgenden genauer ausgeführt:

1. Es soll nicht per „Wir“ oder „Man“, sondern per „Ich“ gesprochen werden. Dies hat den Grund, dass Ausdrücke, wie etwa, „wir alle glauben“ meist ein persönliches Versteckspiel sind. Der/die Sprechende übernimmt nicht die volle Verantwortung für das, was er/sie gesagt hat, sondern versteckt sich hinter der Meinung der anderen. Oftmals sind Aussagen, die die ganze Gruppe betreffen, auch nicht wahr. Die Regel nur per „Ich“ zu sprechen soll auch dazu dienen, Verantwortung für die eigenen Aussagen zu übernehmen und gleichzeitig sollen Projektionen vermieden werden (Cohn 2000:124). Ich-Formulierungen bewirken, dass die Aussage persönlich wird und die TeilnehmerInnen dazu zwingt, zur eigenen Meinung und zu den eigenen Gefühlen zu stehen. Dadurch gewinnen Aussagen an Kontur und die ZuhörerInnen bekommen die Chance, durch wirkliches Interesse an der Gruppe teilzunehmen und müssen kein Pseudo-Interesse mehr entwickeln (Langmaack 1991:122).

2. Bei Fragen soll immer gesagt werden, warum diese Frage gestellt wird und was die Frage für einen selbst bedeutet. Interviewartige Situationen sollen vermieden werden (Cohn 2000:124).

Dies erklärt Cohn (2000:124f) damit, dass echte Fragen immer mehr an Information fordern, um etwas zu verstehen. Durch die Begründung dieses Informationswunschs soll die Informationsfrage klarer werden.

Ist kein Verlangen nach Information vorhanden, sind die Fragen unecht. Sie können dafür eingesetzt werden, eigene Erfahrungen zu vermeiden. Diese Hilfestellung soll auch dazu dienen, dass die Kommunikation angeregt wird und zu einem Dialog wird.

3. Die TeilnehmerInnen sollen authentisch und selektiv sein, was ihre Kommunikation betrifft. Sie sollen sich darüber bewusst werden, was sie denken und fühlen und danach bewusst auswählen, was sie sagen.

Dies ist vor allem deshalb wichtig, damit die TeilnehmerInnen Vertrauen und Verständnis zueinander aufbauen können. Dadurch wird die Kooperation erleichtert. Werden Aussagen nicht selektiert und sind sie nicht authentisch, wird entweder auf der Basis einer unreflektierten Gruppennorm gesprochen, oder es werden Entscheidungen getroffen, ohne wirklich welche zu treffen. Dadurch

entzieht man sich seiner autonomen Wahl und nimmt somit auch keine Rücksicht mehr auf die anderen GruppenteilnehmerInnen (Cohn 2000:125).

4. Interpretationen über andere sollen möglichst lange zurückgehalten werden. Stattdessen sollen persönliche Reaktionen ausgesprochen werden. Interpretationen können bestenfalls nicht schaden, wenn sie korrekt, zeitlich angebracht und taktvoll sind. In diesem Fall bestätigen sie etwas, das der/die Interpretierte bereits weiß (Cohn 2000:125). Beziehungsweise kann es sein, dass er/sie sich dessen schon relativ bewusst war und es für ihn/sie fast als eine Erlösung erlebt wird. Ist die Interpretation zwar generell richtig, aber erfolgt sie in einem Moment, in dem der/die Interpretierte nicht darauf gefasst war oder nicht bereit dazu ist, so wird die Aussage verneint werden, wenn sie auch zutreffen mag (Langmaack 1991:123). Werden Interpretationen als zeitlich unangebracht geäußert, erregen sie Abwehr und können den Prozess verlangsamen (Cohn 2000:125).

5. Mit Verallgemeinerungen soll zurückhaltend umgegangen werden. Diese haben nach Cohn (2000:126) die Eigenart, Gruppenprozesse zu unterbrechen. Sie sind nur dann geeignet, um dynamische Balance wiederherzustellen oder um zu einem anderen Thema überzuleiten.

6. Kritik über das Benehmen oder den Charakter eines/r anderen/r Teilnehmers/in soll immer gesagt werden, was es für einen selbst bedeutet, dass der/die andere so ist. Durch diese und Regel 2, der Frage-Regel, werden echte Dialoge begünstigt, da man die Meinung über andere nicht verallgemeinern kann. Es ist immer meine persönliche Meinung. Fügt der/die SprecherIn auch hinzu, warum diese Frage gestellt wird, wird dadurch die Entstehung eines echten Dialoges gefördert (Cohn 2000:126).

7. Seitengespräche haben Vorrang. Diese Gespräche stören den weiteren Prozess, sind aber meist wichtig. Ansonsten würden sie nicht stattfinden. Findet ein Seitengespräch statt, kann dies ein Zeichen dafür sein, dass der- oder diejenige etwas sagen möchte, sich aber davor scheut. Oder er/sie kommt nicht gegen andere SprecherInnen auf und benötigt Hilfe, um sich exponieren zu können.

Es kann aber auch sein, dass der/die TeilnehmerIn aus dem Gruppenprozess hinausgefallen ist und nun auf privatem Weg versucht, wieder an der Gruppe teilzunehmen (Cohn 2000:126).

8. Es soll nur einer zur gleichen Zeit sprechen.

Da sich niemand auf mehrere Äußerungen zur gleichen Zeit konzentrieren kann, dies aber der Fall sein soll, soll immer nacheinander gesprochen werden. Dadurch ergibt sich auch ein konzentrierteres Interesse für jede/ einzelne/n TeilnehmerIn. Diese Hilfsregel bezieht sich eigentlich auch verbale Kommunikation. Nonverbale Gesten können aber manchmal ebenfalls ablenken und sollen deshalb, wenn sie stattfinden, aufgegriffen und in der Gruppe behandelt werden (Cohn 2000:127).

9. Wollen mehrere TeilnehmerInnen gleichzeitig sprechen, soll vorher in Stichworten abgeklärt werden, was jede/r zu besprechen beabsichtigt.

Dadurch werden die Anliegen aller, die etwas zu sagen haben, kurz erörtert, bevor die Gruppenaktion weitergeht. Die Gruppe entscheidet dann, welches Anliegen als erstes besprochen wird. Diese Vorgehensweise soll verhindern, dass sich scheue TeilnehmerInnen noch mehr zurücknehmen und dominante TeilnehmerInnen noch dominanter werden (Cohn 2000:127).

#### **5.1.4 Relevanz von TZI bei der beforschten Gruppe**

Nach diesem sehr theoretischen Input wird nun wieder der Bezug zu der beforschten Gruppe der Diätferien hergestellt. Bei den Diätferien wurde keine spezielle Methode, Gruppen zu leiten, angewendet. Daher stellt sich nun auch die Frage, ob es sinnvoll gewesen wäre, TZI anzuwenden.

TZI den gesamten Zeitraum über anzuwenden, wäre wahrscheinlich nicht möglich gewesen, da sich die Gruppe für bestimmte Aktionen immer wieder geteilt hat und deshalb immer wieder verschiedene Konstellationen an Kleingruppen zustande gekommen sind, und es war nicht immer ein/e BetreuerIn bzw. GruppenleiterIn anwesend, um den Prozess zu steuern. Außerdem fanden die Diätferien durchgehend über einen Zeitraum von drei Wochen statt und es wäre aufgrund von sportlichen oder anderen Aktivitäten nicht möglich gewesen, TZI immer anzuwenden.

Dennoch wäre es bei Gesprächsrunden, die sechsmal während der drei Wochen stattgefunden haben, sicher von Nutzen gewesen, TZI als Methode anzuwenden. So wäre wahrscheinlich schneller ein Gruppengefühl entstanden und durch die Anwendung der Regeln, die hinter TZI stehen, hätte jede/r TeilnehmerIn gleich viel an Aufmerksamkeit erhalten. Ob dies auch ohne TZI der Fall gewesen ist, lässt sich schwer feststellen und wurde in dem Sinne nicht erforscht. Dennoch kann man davon ausgehen, dass, wenn dieser Aspekt bei TZI-Gruppen erfolgreich ist, er auch bei der Gruppe auf den Diätferien erfolgreich hätte sein können, wenn man TZI angewendet hätte.

Auch die Arbeitshypothese, dass das Ich, das Wir, das Thema und der Globe in die Arbeit miteinbezogen werden sollen (Langmaack 1991:15) wäre auch für diese Gruppe von Vorteil gewesen.

Das Thema wäre zu einer großen Wahrscheinlichkeit das Gewicht oder das Abnehmen gewesen.

Das Wir wäre vielleicht das Miteinander, wie es auch bei den Kategorien „Gruppe als Hilfe auch bei Gruppenaktionen“ und „Gegenseitige Unterstützung“ erforscht wurde.

Das Ich hätte der Theorie nach alle persönlichen Wünsche und Empfindungen der Befragten widerspiegelt. Vielleicht wäre bei den Gesprächen zum Vorschein gekommen, dass manche TeilnehmerInnen gar nicht abnehmen wollen, sondern ganz andere Themen im Mittelpunkt stehen. Aber natürlich hätte auch passieren können, dass sich die Kinder und Jugendlichen dadurch besser wahrgenommen gefühlt hätten und sich im Erreichen ihres Zieles (wenn es das Abnehmen war) mehr unterstützt gefühlt hätten und somit noch mehr abgenommen hätten.

Als Globe wäre nach Cohn dann alles andere zu sehen gewesen, sei es die Situation der TeilnehmerInnen zu Hause, aber auch alle anderen Aspekte, die zu diesem Moment wichtig für sie waren.

.

Eine Überlegung zu der Anwendung von TZI bei der beforschten Gruppe wäre, dass durch die ganze Anzahl von Regeln, welche die Kommunikation der TeilnehmerInnen steigern sollen, die Kinder und Jugendlichen ihren Fokus vielleicht auf etwas ganz anderes gesetzt hätten als auf das Abnehmen. Doch vielleicht hätte sie dies wieder indirekt dazu bewegt, aktiv am Programm teilzunehmen, und sie hätten somit an Gewicht verloren. Natürlich lässt sich diese

Überlegung auch in die andere Richtung lenken, vielleicht werden die Kinder und Jugendlichen durch die Anwendung von TZI so nachdenklich gestimmt und kommen letztendlich zu dem Entschluss, dass sie eigentlich gar nicht an Gewicht verlieren möchten. Beide Hypothesen wären für die Betroffenen natürlich von Vorteil. Für das Konzept der Diätferien wäre es wiederum schlecht, wenn die Kinder und Jugendlichen durch die angewandte Methode auf den Diätferien zu dem Entschluss kommen, gar nicht abnehmen zu wollen.

Im Nachhinein lässt sich jedoch nur schwer feststellen, ob es für die Kinder und Jugendlichen von Vorteil gewesen wäre, TZI als Methode im Hintergrund als Unterstützung anzuwenden oder nicht. Zudem ist es im Nachhinein schwierig, Überlegungen anzustellen, was mit TZI anders bzw. ob etwas besser oder auch schlechter verlaufen wäre.

Betrachtet man allerdings den weltweiten Erfolg von Ruth C. Cohn mit der „Themenzentrierten Interaktion“, so kann mit hoher Wahrscheinlichkeit davon ausgegangen werden, dass es auch für die TeilnehmerInnen und speziell für die befragten Kinder und Jugendlichen eine zusätzliche Hilfestellung gewesen wäre mit TZI zu arbeiten.

## **5.2 Weitere Ansätze mit Gruppen zu arbeiten**

Natürlich ist TZI nicht die einzige Methode, wie mit Gruppen gearbeitet werden kann. Deshalb wird nun ein kurzer Einblick gegeben, wie man nach Barbara Langmaack zu mehr sozialer Kompetenz in einer Gruppe beitragen kann und was nach Bernhard Stahl wichtig für eine Gruppe ist, um auf ein Ziel hinzuarbeiten. Am Ende wird noch beschrieben, was nach Langmaack und Braune-Krickau wichtig ist, um eine Gruppe erfolgreich zu leiten.

### **Begonnen wird mit der Stärkung der sozialen Kompetenzen:**

Soziale Kompetenz kann auf viele verschiedenen Arten definiert werden. Langmaack (2004:23) bezeichnet die soziale Kompetenz, von der im Folgenden die Rede ist, als ein Bündel von Fähigkeiten (Intuition, Empathie, Respekt etc.), die nötig sind, um auf zwischenmenschlicher Ebene zu kommunizieren und zu kooperieren. Zusammen mit fachlichem und methodischem Können bildet soziale Kompetenz den Dreiklang, der Handlungsfähigkeit ermöglicht. Diese drei Aspekte werden

dann eingesetzt, um eine erwünschte Wirkung zu erreichen. Dies erfolgt unter Miteinbeziehung persönlicher und kollektiver Werte.

Eine Gruppe wird laut Langmaack (2004:79) dann als soziales System gesehen, wenn eine einigermaßen konstante Anzahl von Personen über eine festgelegte Zeit zu einem gemeinsamen Thema arbeitet und ein gemeinsames Ziel anstrebt.

Diese Punkte treffen alle auf die Gruppe auf den Diätferien zu.

Bei Gruppen, die an einem persönlichen Thema arbeiten, wie es bei den Diätferien der Fall war, geschieht es oft, dass es zwar ein gemeinsames Thema gibt, doch jede/r an seinem/ihren Schwerpunkt arbeitet. Mit Hilfe von Interventionen der anderen Gruppenmitglieder sucht jede/r nach seiner/ihrer individuellen Antwort (Langmaack 2004:79).

Am Anfang der Bildung einer Gruppe erfolgt ein Kommunikationsprozess unter den Mitgliedern, welcher zur Folge hat, dass innerhalb der Gruppe eine Reihe von Rollen eingenommen werden. Von diesen werden dann auch bestimmte soziale Kompetenzen verlangt. Welche, ergibt sich individuell (Langmaack 2004:79). Durch die Rolle erhält jedes Mitglied einen eigenen Status und eine eigene Position in der Gruppe. Je intensiver eine Gruppe zusammenwächst, umso offener und intimer wird der Umgang miteinander. Dadurch steigt natürlich auch die Verletzlichkeit des Einzelnen, das erfordert ein gesteigertes Maß an sozialer Kompetenz (Langmaack 2004: 80).

Um ein positives Gruppengefühl zu unterstützen, können seitens des/der LeiterIn Interventionen - wie eine Belohnung für alle – gesetzt werden. Dies soll die Motivation wecken das gemeinsame Ziel zu erreichen, ein gemeinsames Verständnis auch über die emotionale Wichtigkeit des Erfolges schaffen, Wettbewerb im sportlichen Sinn in der Gruppe möglich machen etc. (Langmaack 2004:84).

Es gibt auch eine Reihe von Problemen, die, wenn sie auftreten, behandelt werden müssen, da sie den Gruppenprozess stören können.

Zu den häufigsten Problemen zählen, dass jemand in der Gruppe übergegangen wird, ein/e Einzelne/r über die Gruppe dominiert und Entscheidungen alleine trifft, und dass Druck auf Mitglieder mit einer anderen Meinung ausgeübt wird etc. (Langmaack 2004:84f).

Wichtig für die Steigerung der sozialen Kompetenz ist die Sprache, sie soll das Gegenüber nicht einschüchtern, und es ist wichtig, deutlich zu sprechen und bei der Kommunikation dem Gegenüber in die Augen zu sehen (Langmaack 2004:109).

Diese Ansätze zu sozialer Kompetenz von Barbara Langmaack sind alles natürlich nur Richtlinien, die soziale Kompetenz steigern können und somit auch die Gruppe leichter ans Ziel bringen können. Für die beforschte Gruppe wären diese wahrscheinlich auch sehr hilfreich für einen sozialeren gemeinsamen Umgang gewesen. Vielleicht hätte es auch die Ergebnisse positiv beeinflusst oder zumindest dazu geführt, dass die Kinder und Jugendlichen die Gruppe als noch größere Unterstützung gesehen hätten.

#### **Das Thema „Gruppe“ aus der Sicht von Eberhard Stahl:**

Nach Stahl (2002:38) handelt es sich bei der beforschten Gruppe um eine Gruppe, die gesetzte, öffentliche Ziele verfolgt.

Ziele werden als öffentlich definiert, wenn ihr Vorhandensein und ihr Urheber allen Gruppenmitgliedern bekannt ist (Stahl 2002:32). Dass das Ziel von Diätferien Gewicht zu verlieren ist, ist bei allen Gruppenmitgliedern bekannt gewesen und dass dies die Institution festgelegt hat, war auch bekannt.

Ziele werden als gesetzt definiert, wenn sie vorgegeben sind und nicht von den Mitgliedern mitbestimmt werden dürfen (Stahl 2002:33). Im Fall der Diätferien war das Ziel die Gewichtsreduktion.

Um einer Gruppe ein Ziel zu setzen, braucht es seitens der Leitung ein gewisses Maß an Autorität, welches sich aus drei Aspekten zusammensetzen kann. Diese wären: Überzeugung, Überredung und Zwang (Stahl 2002:39). Wird diese Autorität nicht rechtzeitig abgeklärt, kann es zu Störungen im Gruppenprozess kommen (Stahl 2002:40).

Es lässt sich hier also feststellen, dass es nach Stahl wichtig ist, die Ziele einer Gruppe zu definieren. Dass es eine Gruppenleitung gibt, spielt ebenfalls eine große Rolle. Beides war prinzipiell auf den Diätferien gegeben, nur nicht in einer solch professionellen oder auch starren Form, wie es Stahl sieht. Es scheint

jedoch plausibel, dass Ziele und Leitung für eine Gruppe wichtig sind, um erfolgreich an einem Ziel zu arbeiten.

**Nun werden einige Punkte, die nach Langmaack und Braune-Krickau wichtig im Bezug auf die Leitung von Gruppen sind, beschrieben,** danach werden die Phasen, welche eine Gruppe laut diesen beiden AutorInnen durchläuft, erklärt:

Laut Langmaack/Braune-Krickau (2000:120) gibt es bezüglich des Themas einige Richtlinien, die seitens der Leitung zu beachten sind. Auf einige dieser Richtlinien wird im Weiteren näher eingegangen:

- Das Thema soll erst genannt werden, wenn es Zeit dazu ist. Das heißt, das Thema soll erst zu Beginn einer Sitzung genannt werden, damit es nicht an Neuigkeit verliert und daher nicht mehr zum gemeinsamen Beginn und zur gemeinsamen Arbeit reizt (Langmaack/Braune-Krickau 2000:120). Dieser Punkt ist bei den Diätferien natürlich nicht praktikierbar, da die Teilnahme aufgrund des Themas erfolgt. Eine Überlegung wäre aber, einzelne Einheiten zu gestalten, bei denen vorher nicht bekannt ist, worum es sich handeln wird.
- Die Leitung soll sich inhaltlich zurückhalten, da ein intensives Einschalten seitens der Leitung entweder dazu führen kann, dass es bei den TeilnehmerInnen wie ein Schlusspunkt wirkt, auf den Schweigen folgt. Oder die intensive Teilnahme der Leitung führt zu Widerspruch, der nicht inhaltlich motiviert ist, sondern aus Rivalität entsteht. Der/die TeilnehmerIn will zeigen, dass auch er/sie etwas zum Thema sagen kann (Langmaack/Braune-Krickau 2000:121).
- Die Pause spielt eine wichtige Rolle im Gruppenprozess. TeilnehmerInnen, welche sich während der Sitzung kein Gehör verschaffen können oder wollen, versuchen dies meist in der Pause. Gruppenprozesse stoppen mit der Pause nicht, sie laufen weiter. Beobachtungen von Interaktionen und der Stimmung in der Pause sind eine Informationsquelle für die weitere Planung und geben gleichzeitig ein Echo darüber, was das Thema wirklich ausgelöst hat (Langmaack/Braune-Krickau 2000:122).

Ebenfalls wichtig für den Gruppenprozess ist der/die LeiterIn. Sowohl die Persönlichkeit, als auch die fachliche Kompetenz der Leitung sind eine wichtige Lernquelle für die Gruppe (Langmaack/Braune-Krickau 2000:125).

Nach Langmaack/Braune-Krickau (2000: 126) ist es nicht die hauptsächliche Aktivität des/der LeiterIn mit Experten-/Expertinnenwissen zur Verfügung zu stehen.

Viel mehr soll sich der/die LeiterIn mit seiner/ihrer Persönlichkeit einbringen. Das bedeutet, dass der/die LeiterIn in Konfliktsituationen eingreift und hilft, diese zu lösen. Fast immer kommt es in einer Gruppe, wenn etwas gelernt wird, zu Spannungen und Konflikten. An dieser Stelle ist es dann die Aufgabe der Leitung, darauf zu reagieren. Diese Reaktion ist einerseits abhängig von der Persönlichkeit und andererseits vom fachlichen Wissen der Leitung. Da der/die LeiterIn einen sehr großen Einfluss auf die Gruppe haben kann, ist es wichtig, dass er/sie immer wieder reflektiert, wie er/sie auf die Gruppe wirkt und was er/sie damit bewirkt (Langmaack/Barune-Krickau 2000:125).

Natürlich ist dies nur ein kleiner Einblick in die Leitung von Gruppen, da dies ein sehr großes Thema ist und eine eigene Arbeit füllen könnte.

Im Bezug auf die Diätferien ist hier anzubringen, dass einige Punkte seitens der Leitung nicht praktikierbar gewesen wären, da das Rahmenprogramm anders organisiert war. Zum Beispiel der Punkt mit der Bekanntgabe des Themas. Die Kinder und Jugendlichen nehmen an den Diätferien teil, weil das Thema dieser Ferien das Abnehmen ist. Ohne das Thema würde keine Teilnahme erfolgen. Daher ist dies für die gesamten Diätferien nicht möglich. Einzelnen Einheiten könnten aber danach gestaltet werden.

Andere Punkte wiederum erscheinen sehr sinnvoll im Bezug auf diese Art von Gruppe, wie etwa, dass jede/r GruppenleiterIn sich immer sowohl persönlich als auch fachlich einbringen soll. Im Bezug auf die Kinder und Jugendlichen ist dies sicher von großer Bedeutung, denn wenn der/die LeiterIn zum Beispiel selbst an starkem Übergewicht leidet, ist es für die TeilnehmerInnen wahrscheinlich nur schwer nachvollziehbar, warum sie abnehmen sollen. Wenn der/die TrainerIn allerdings selbst durchtrainiert ist, ist es wahrscheinlich auch für die TeilnehmerInnen nachvollziehbarer und verständlicher, warum sie Sport betreiben bzw. abnehmen sollen.

In diesem Teil der Arbeit kommt gut zur Geltung, wie wichtig die Leitung für eine Gruppe ist und dass die Leitung viel bei der Gruppe bewirken kann.

Dieses Kapitel hat verschiedene Ansätze, mit Gruppen zu arbeiten, beschrieben und mehr Einblick in die Arbeit mit Gruppen verschafft. Dieser theoretische Input und die Forschungsergebnisse gemeinsam sollen zu der Überlegung anregen, was mit Hilfe von Theorie in der Praxis auf den Diätferien verändert werden könnte, um erfolgreicher zu arbeiten. Diese Überlegungen werden im folgenden Kapitel beschrieben.

## 6 Ergebnisse der Arbeit und Ausblick

Damit der Zusammenhang zur Praxis klarer wird, werden, bevor mögliche neue Arbeitsansätze beschrieben werden, noch einmal kurz die wichtigsten Forschungsergebnisse erwähnt.

Die Forschung hat ergeben, dass die Gruppe durchaus eine Relevanz für das Erreichen eines Zieles hat. Gruppen können sowohl positiv als auch negativ beeinflussen. Das heißt, es ist oftmals vom Interesse der Gruppe abhängig, in welche Richtung sie unterstützt. Wie die Forschung gezeigt hat, haben die Jugendlichen die Gruppe auf den Diätferien großteils als Unterstützung erlebt, wohingegen die Freunde/Freundinnen zuhause eher keine Unterstützung waren, da das Abnehmen für diese Gruppe keine Relevanz hatte. Außerdem haben alle Befragten angegeben, auch zuhause das Angebot einer Gruppe als Unterstützung beim Abnehmen wahrnehmen zu wollen.

Betrachtet man die gesamte Forschung, kann gesagt werden, dass die Kinder und Jugendlichen die Gruppe auf den Diätferien als Unterstützung zum Erreichen ihres Zieles gesehen haben. Das heißt, die Gruppe beeinflusst das Erreichen eines Zieles.

Bei den Diätferien wurde, wie bereits erwähnt, für die Arbeit mit der Gruppe keine spezielle Methode verwendet. Die Verwendung einer Methode könnte aber, wenn man die Forschung betrachtet, durchaus von Vorteil sein. Würde zum Beispiel TZI eingesetzt werden, könnten die Kinder und Jugendlichen zusätzlich positiv bestärkt werden. Vielleicht wären die Ergebnisse der Ferien dann auch nachhaltiger, als es jetzt der Fall ist.

Eine Umsetzungsmöglichkeit für die Praxis wäre, TZI in bestimmten Einheiten zu initiieren, um zumindest die Möglichkeiten dieser Methode etwas einfließen zu lassen.

Eine weitere Überlegung wäre, eine TZI-Gruppe oder Ähnliches an Stelle des Nachbetreuungstreffens anzubieten. Vielleicht würde das die Kinder und Jugendlichen oder auch die Eltern dabei unterstützen, das Gelernte aus den drei Wochen Diätferien zuhause fortzusetzen.

Eine vollkommene andere Richtung wäre es, eine TZI-Gruppe an Stelle der Diätferien anzubieten. So wären die TeilnehmerInnen nicht drei Wochen auf Ferien und würden dann mit vielen neuen Eindrücken und einem Überschuss an Unterstützung seitens einer Gruppe nachhause kommen und müssten dort ohne so zahlreiche Unterstützung weiter machen. Stattdessen könnten die Kinder und Jugendlichen das Angebot dieser speziellen Gruppe regelmäßig, aber dennoch von zuhause aus wahrnehmen. Natürlich wäre das Thema der Gruppe bereits vorgegeben, aber ansonsten wäre hier auch sehr viel Freiraum für den/die Einzelne/n. Vielleicht könnten die TeilnehmerInnen Gelerntes aus der Gruppe leichter in den Alltag integrieren. Eine TZI-Gruppe deshalb, weil es, wie ich finde, gerade bei Kindern und Jugendlichen, wenn es um den Körper geht, sehr wichtig ist, auf ihre Befinden einzugehen und das, wenn man die Arbeitsansätze, die hinter TZI stehen, bestimmt Platz findet, was bei anderen Gruppen, mit einem nicht so methodischen Hintergrund vielleicht nicht der Fall sein könnte.

Es könnten noch viele andere Methoden, mit Gruppen zu arbeiten, angewendet werden und TZI soll nur ein Anstoß dazu sein. Festgestellt konnte aber werden, dass die Gruppe einen großen Einfluss auf die Kinder und Jugendlichen hatte und deshalb, wie auch immer sie stattfindet, sehr wichtig für sie ist.

Ein weiterer Aspekt, der wahrscheinlich hilfreich sein könnte, wäre eine genauere Definition der Gruppe und ihrer Ziele, wie es nach Stahl erfolgte. Wenn diese Punkte abgeklärt sind, ist es vielleicht einfacher, schneller zum wirklichen Thema vorzudringen und intensiver daran zu arbeiten. Das wiederum könnte gut unterstützt werden durch die Ansätze von Langmaack im Bezug auf die sozialen Kompetenzen der Kinder und Jugendlichen.

Für die Kinder und Jugendlichen könnte es von großem Nutzen sein, wenn auch diese im Programm der Diätferien Platz finden würden und sie im Gruppengeschehen behandelt bzw. zumindest seitens der Leitung beachtet werden würden.

Alles in allem wäre es wahrscheinlich für den Gruppenprozess von großem Vorteil, wenn die Praxis mehr mit der Theorie verbunden werden würde. Die Leitung hätte Richtlinien, an die sie sich halten könnten und die TeilnehmerInnen würden, wenn vielleicht auch unbewusst, mehr Struktur verspüren. Für den Verlauf der Ferien

und für das Erreichen des Abnehmens als Ziel würde dies bestimmt förderlich sein.

Im Bezug auf die Sozialarbeit sind die Ergebnisse insofern anwendbar, da es auch in der Sozialarbeit immer wieder Situationen gibt, in denen mit Gruppen gearbeitet wird. Teile aus dem theoretischen Input und natürlich aus den Forschungsergebnissen können dann an die aktuelle Gruppensituation angepasst und verwendet werden. Außerdem sollte man sich der Wichtigkeit einer Gruppe für die TeilnehmerInnen bewusst sein bevor man beginnt intensiv mit einer Gruppe zu arbeiten.

## 7 Resümee

Die Anzahl der übergewichtigen bzw. adipösen Kinder und Jugendlichen in Österreich ist sehr hoch, wie in der Statistik gezeigt werden konnte. Dies lässt auch darauf schließen, dass die Anzahl an übergewichtigen KlientInnen in der Sozialarbeit auch immer mehr wird. Dadurch gewinnt das Thema Gewicht an Relevanz in der Sozialarbeit.

Aber auch deshalb, weil Übergewicht bzw. Adipositas schwerwiegende medizinische Folgen, welche sowohl psychisch als auch physisch sein können haben kann. Darum ist es auch wichtig Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen an Gewicht zu verlieren, z. B. mit der Teilnahme an Diätferien.

Denn wie in der Arbeit gezeigt werden konnte, sind Gruppen ein sehr wichtiger Unterstützungsfaktor.

Wie durch die Forschung gezeigt wurde, haben die TeilnehmerInnen der Diätferien die Gruppe als hilfreich erlebt um Ziele zu erreichen. Die Gruppe wurde außerdem von den meisten als Unterstützung in schwierigen Situationen gesehen und speziell für die befragten Mädchen war die Gruppe als Unterstützung wichtig. Die meisten der befragten Kinder und Jugendlichen haben angegeben, dass sie nach den Diätferien ebenfalls einer Gruppe beitreten wollen, um Unterstützung beim Abnehmen zu bekommen zeigt auch, dass bewusst Gruppen aufgesucht werden um Unterstützung zu erhalten.

Wie die Forschung ebenfalls gezeigt hat haben die meisten TeilnehmerInnen nach den Diätferien wieder an Gewicht zugenommen, was verschiedenste Gründe haben kann. Unter anderem aber den Grund, dass die TeilnehmerInnen nach drei Wochen intensiver Betreuung und gegenseitiger Unterstützung in der Gruppe plötzlich auf sich alleine gestellt sind.

Ein Versuch die Gewichtszunahme nach den Ferien einzuschränken wäre die Einführung einer Methode mit Gruppen zu arbeiten wie etwa TZI. Dadurch könnte vielleicht erreicht werden, dass die TeilnehmerInnen sich intensiver mit dem Thema Abnehmen, aber auch mit sich selbst beschäftigen. Vielleicht würden die drei Wochen dann nachhaltiger wirken und die Kinder und Jugendlichen würden ihr Gewicht besser halten oder weiter reduzieren können. Oder es könnte eine, beim Abnehmen unterstützende Gruppe Anstelle des Nachbetreuungstreffens

eingeführt werden. Dies könnte dann vielleicht auch das verhindern, dass manche Kinder und Jugendlichen mehrmals an den Diätferien teilnehmen, da es für sie nicht möglich ist, ihr Gewicht zuhause zu halten.

Durch die vorliegende Arbeit konnte festgestellt werden, dass Gruppen einen großen Einfluss auf die TeilnehmerInnen haben und sowohl positiv wie auch negativ dazu beitragen können ein Ziel zu erreichen. Wichtig ist es daher eine Methode anzuwenden, welche die Gruppenmitglieder positiv dabei unterstützt ihr Ziel zu erreichen.

## Literatur

- Bjarnason-Wehrens, Birna et al. (2005): Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter. 1. Auflage, Sankt Augustin.
- Cohn, Ruth (2000): Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion. 14. Auflage, Stuttgart.
- Cohn, Ruth/Klein, Irene (1993); Großgruppen gestalten mit Themenzentrierter Interaktion. Ein Weg zur lebendigen Balance zwischen Einzelnen, Aufgaben und Gruppen, Mainz.
- Cohn, Ruth/Terfurth, Christina (1995); Lebendiges Lehren und Lernen. TZI macht Schule, 2. Auflage, Stuttgart.
- Dietz WH (1998) Childhood weight affects adult morbidity and mortality. In: Lehrke, Sonja/Laessle: Adipositas im Kinder und Jugendalter. Basiswissen und Therapie, Heidelberg, S 9.
- Elmadfa, Ibrahim / Freisling, Heinz / Nowak, Verena et al. (2009): Ernährungsbericht 2008. Wien.
- Gortmarker, Steven et al. (1996): Television viewing as a cause of increasing obesity among children in the United States. In: Bjarnason-Wehrens, Birna et al.: Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter, Sankt Augustin. S. 356-362.
- Grau, Petra (2003): Übergewichtige Kinder. Ursachen und Folgen, Prävention und Behandlung. 1. Auflage, Horneburg.
- Halpern CT et. al. (1999): Effects of body fat on weight concerns, dating, and sexual activity: a longitudinal analysis of black and white adolescent girls. In: Lehrke, Sonja/Laessle, Reinhold (Hrsg.): Adipositas im Kinder und Jugendalter. Basiswissen und Therapie, Heidelberg, S 11.
- Homans, George (1972): Theorie der sozialen Gruppe. 6. Auflage, Opladen.
- Kabus, Veronika (o.A): Bio Pension Tiefenbach, < <http://www.appartement-tiefenbach.at/appartement-tiefenbach-sommercamp.htm> > 02.07.2009
- Kelle, Udo/ Kluge, Susann (1999): Vom Einzelfall zum Typus. Fallvergleich und Fallkontrastierung in der qualitativen Sozialforschung, Opladen.
- Langmaack, Barbara (1991): Themenzentrierte Interaktion. Einführende Texte rund ums Dreieck, Weinheim.

Langmaack, Barbara/Braune-Krickau, Michael (2000): Wie die Gruppe laufen lernt. Anregungen zum Planen und Leiten von Gruppen, 7. Auflage, Weinheim.

Langmaack, Barbara (2004): Soziale Kompetenz. Verhalten steuert den Erfolg, Weinheim, Basel.

Lehrke, Sonja/Laessle, Reinhold (2009): Adipositas im Kindes- und Jugendalter. Basiswissen und Therapie, 2. Auflage, Heidelberg.

Lexikon der Sozialpädagogik und der Sozialarbeit (2000), 4. Auflage, München/Wien/Oldenbourg.

Maffeis, Claudio et al. (1996): Fat intake and adiposity in 8-11-year-old obese children. International Journal of Obesity Relation Metabolism Disorder. In: Bjarnason-Wehrens, Birna et al.: Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter, Sankt Augustin. S. 170-174.

Kromeyer-Hauschild, Katrin et al. (2001): Perzentile für den Body-mass-Index für das Kindes- und Jugendalter unter Heranziehung verschiedener deutscher Stichproben. In: Monatsschrift Kinderheilkunde, Nr 149, 01.08.2001.

Kromeyer-Hauschild, Katrin et al. (2001): Perzentile für den Body-mass-Index für das Kindes- und Jugendalter unter Heranziehung verschiedener deutscher Stichproben. in: Wabitsch et al: Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. Grundlagen und Klinik. Berlin/Heidelberg.

McGinnis JM/Foege WH (1993): Actual causes of death in the United States. JAMA. In: Lehrke, Sonja/Laessle: Adipositas im Kinder und Jugendalter. Basiswissen und Therapie, Heidelberg, S. 9.

Österreichisches Jugendrotkreuz, < [http://www.jugendrotkreuz.at/index\\_html?sc=1279](http://www.jugendrotkreuz.at/index_html?sc=1279) > 30.06.2009

Österreichische Kinderfreunde – Landesorganisation Steiermark < [http://www.kinderfreunde.at/index.php?action=Lesen&Article\\_ID=8087](http://www.kinderfreunde.at/index.php?action=Lesen&Article_ID=8087) > 02.07.2009

Petrzilek&Pachner Ges.b.R < <http://www.supercamp.at/> > 30.06.2009

Plattner, Herta (o.A.): Praxis für Psychotherapie, Supervision und Coaching < [www.hertaplattner.at](http://www.hertaplattner.at) > 02.07.2009

Pschyrembel (2004): Klinisches Wörterbuch. 260. Auflage. Berlin.

Lexikon des Sozial- und Gesundheitswesens (1996), 2. Auflage, München/Wien/Oldenbourg.

Rossmann, Gregor (o.A.): Fitness-Incentives-Teambuilding < [www.f-i-t.at](http://www.f-i-t.at) >  
02.07.2009

Ruth Cohn Institute for TCI- international, < <http://www.ruth-cohn-institute.org/tzi/index.html> > 15.08.2009.

Stahl, Eberhard (2002): Dynamik in Gruppen. Handbuch der Gruppenleitung, 1. Auflage, Weinheim/ Basel/ Berlin.

Turnbull JD et. al. (2000): Pre-school children`s attitudes to fat and normal male and female stimulus figures. In: Lehrke, Sonja/Laessle, Reinhold (Hrsg.): Adipositas im Kinder und Jugendalter. Basiswissen und Therapie, Heidelberg, S 11.

Wabitsch, Martin/ Zwiauer, Karl/ Hebebrand, Johannes/ Wieland, Kiess (Hrsg.) (2005): Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. Grundlagen und Klinik. Berlin/Heidelberg.

Warschburger, Petra et.al. (2005): Adipositas. Training mit Kindern und Jugendlichen. In: Lehrke, Sonja/Laessle, Reinhold (Hrsg.): Adipositas im Kinder und Jugendalter. Basiswissen und Therapie, Heidelberg, S 11.

Wirth, Alfred (1998): Adipositas bei Kindern und Jugendlichen-ein zunehmendes Problem. In: Bjarnason-Wehrens, Birna et al.: Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter, Sankt Augustin. S. 91.

Wirth, Alfred (2008): Adipositas. Ätiologie, Folgekrankheiten, Diagnose, Therapie, 3. Auflage, Heidelberg.

Young Austria Sommercamps, < [http://www.camps.at/de/reise/fun\\_in\\_xlarge.php?gclid=CLDn7auWqJsCFYEI3godtiQ7DQ](http://www.camps.at/de/reise/fun_in_xlarge.php?gclid=CLDn7auWqJsCFYEI3godtiQ7DQ) > 30.06.2009

## **Weitere Quellen**

F-I-T (2008): Gewichtsmessungen 2008

Transkript Interview Caro

Transkript Interview Clara

Transkript Interview Dani

Transkript Interview Eva

Transkript Interview Lara

Transkript Interview Lisi

Transkript Interview Marc

Transkript Interview Martin

Transkript Interview Tom

## **Abbildungsverzeichnis**

Abbildung 1: festgelegte Perzentilenkurve für Mädchen im Alter zwischen 0 -18 Jahren Seite 11.

Abbildung 2: Gewichtstabelle Seite 33.

Abbildung 3: TZI-Dreieck nach Ruth Cohn Seite 42.



## **Eidesstattliche Erklärung**

Ich, Carina Hirschler , geboren am 26.06.1985 in Bruck/Mur, erkläre,

1. dass ich diese Diplomarbeit selbstständig verfasst, keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfen bedient habe,
2. dass ich meine Diplomarbeit bisher weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe,

St. Pölten, am 14.09.2009

Unterschrift