

Ernährung

Dezember 2009

WISSENSCHAFTLICHER PRESSEDIENST - HERAUSGEBER: PROF. DR. R. MATISSEK
LEBENSMITTELCHEMISCHES INSTITUT DER DEUTSCHEN SÜSSWARENINDUSTRIE, KÖLN

HEUTE

Wegweisendes Projekt „gesunde kitas · starke kinder“

Erfolge des ganzheitlichen Präventionsansatzes der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

Seiten 1-6

Prof. Dr. Aloys Berg, Leiter des Arbeitsbereichs Ernährung am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Freiburg und Vorstandsvorsitzender der Plattform Ernährung und Bewegung e.V.

Prof. Dr. Wolfgang Tietze, FB Erziehungswissenschaft und Psychologie, Arbeitsbereich Kleinkindpädagogik an der Freien Universität Berlin und Geschäftsführer des Forschungs- und Entwicklungsinstituts PädQUIS gGmbH

„Schatzsuche im Kindergarten“

Aufbau eines gesunden Lebensstils durch Schaffung eines Ressourcen stärkenden Umfelds

Seiten 7-11

Prof. Dr. Ulrike Ungerer-Röhrich,
Institut für Sportwissenschaft Universität Bayreuth

REDAKTION UND RÜCKFRAGEN

:RELATIONS GESELLSCHAFT FÜR KOMMUNIKATION MBH

MÖRFELDER LANDSTR. 72 · 60598 FRANKFURT/M. · TEL.: (069) 963652-0 · FAX: (069) 963652-15 · E-MAIL: WPD@RELATIONS.DE

Wegweisendes Projekt „gesunde kitas · starke kinder“

Erfolge des ganzheitlichen Präventionsansatzes der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

Zusammenfassung

Einen gesunden Lebensstil können Kinder schon in den Kindertageseinrichtungen (KiTa) lernen – wenn im Alltag der KiTas Bildungsziele mit einem gesunden Lebensstil verknüpft werden. Das ist das Ergebnis der Pilotphase des Projektes „gesunde kitas · starke kinder“ der Plattform Ernährung und Bewegung (peb).

Ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und genügend Entspannung sowie der regelmäßige Gesundheitsdialog mit den Eltern sind die Basis für einen gesunden Lebensstil in der KiTa. Entsprechend des salutogenetischen Ansatzes legt peb das Augenmerk nicht auf Krankheiten und Defizite der Kinder, sondern auf die Förderung der gesund erhaltenden Faktoren. Das Ergebnis der wissenschaftlichen Evaluation zeigt: Die Anregungen der peb-Coaches zur Implementierung eines gesunden Lebensstils haben zu durchgängig signifikanten Verbesserungen im KiTa-Alltag geführt.

Prof. Dr. Aloys Berg, Leiter des Arbeitsbereichs Ernährung am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Freiburg und Vorstandsvorsitzender der Plattform Ernährung und Bewegung e.V.

Prof. Dr. Wolfgang Tietze, FB Erziehungswissenschaft und Psychologie, Arbeitsbereich Kleinkindpädagogik an der Freien Universität Berlin und Geschäftsführer des Forschungs- und Entwicklungsinstituts PädQUIS gGmbH

Einleitung

Im KiTa-Bereich können Präventionsmaßnahmen zur Förderung eines gesunden Lebensstils langfristige Wirkungen für den gesamten Lebenslauf der Kinder entfalten, denn hier werden frühzeitig und unmittelbar Impulse für den Ernährungs- und Bewegungsalltag der Kinder und der Eltern gesetzt. Mit dem Projekt „gesunde kitas · starke kinder“ engagiert sich die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) für eine ganzheitliche Gesundheitsförderung, die gleichzeitig die Bildungs- und Entwicklungsprozesse der Kinder stärkt.

Wie wichtig die frühzeitige Weichenstellung für einen gesunden Lebensstil ist, zeigen die Ergebnisse der KiGGs-Studie des Robert-Koch-Instituts, der zufolge die Zahl der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen in den letzten 15 Jahren um 50 Prozent und die Zahl der adipösen Kinder und Jugendlichen um 100 Prozent angestiegen sind [1]. Die Plattform Ernährung und Bewegung leistet als Träger und Initiator des Projektes „gesunde kitas · starke kinder“ einen Beitrag dazu, diese Entwicklung zu stoppen.

Bei peb haben sich die entscheidenden Akteure aus Politik, Wirtschaft, Sport, Eltern- und Ärzteschaft zusammengeschlossen. Mit rund 100 Partnern bildet peb das europaweit größte Netzwerk zur Vorbeugung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Alle Mitglieder setzen sich aktiv für eine ausgewogene Ernährung und für mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein.

Salutogenetischer Ansatz zur Übergewichtsprävention im Elementarbereich

Mit dem Projekt „gesunde kitas · starke kinder“ verfolgt peb den salutogenetischen Ansatz, mit dem die Gesundheit als die wesentliche Voraussetzung für die geistige, soziale und körperliche Entwicklung der Kinder betrachtet wird [2]. Ausgewogenes und kindgerechtes Essen und Trinken sowie vielseitige Bewegung und ausreichend Entspannungsmöglichkeiten sind das Fundament einer gesunden Entwicklung. Entscheidend für das persönliche Wohlbefinden – und damit auch die Lern- und Entwicklungsfähigkeit – ist die Balance

zwischen Risiko- und Schutzfaktoren. Im Gegensatz zur „klassischen“ Gesundheitserziehung stellt der salutogenetische Ansatz nicht die Vermeidung von Krankheiten, sondern die Erhaltung von Gesundheit sowie die Unterstützung gesundheitsfördernder Strukturen und Verhaltenweisen in den Mittelpunkt. Wird diese salutogenetisch ausgerichtete Gesundheitsförderung in das pädagogische Konzept und die Alltagsarbeit der KiTas eingebettet, so lassen sich auf diese Weise auch die Bildungs- und Erziehungsqualität der KiTa insgesamt verbessern.

Ernährung und Bewegung als Lernmöglichkeiten

Ernährung

Hinsichtlich der Ernährungsaspekte wird der eigenverantwortliche, ungezwungene und genussvolle Umgang mit Essen und Trinken angestrebt. Gemeinsame, ausgewogene Mahlzeiten und die aktive Einbeziehung der Kinder in die Vor- und Zubereitung der Mahlzeiten sowie die Begleitung der Kinder beim Essen fördern die Esskultur und ein gesundes Essverhalten. Gleichzeitig werden auf diese Weise die Sinneswahrnehmungen verbessert sowie feinmotorische, kognitive, soziale und interkulturelle Lernmöglichkeiten geschaffen.

Im Kindergartenalter gespeicherte Geschmacksempfindungen und Gerüche sowie das Mundgefühl der Speisen prägen Erinnerungen von lebenslanger Bedeutung für den persönlichen Geschmack. Durch die intensive Beanspruchung aller Sinne lernen Kinder zudem langsam und bewusst zu essen und auf ihre Körpersignale (Hunger und Sättigung) zu achten. Damit verbessert sich die Selbstregulierungsfähigkeit der Kinder und die Wahrscheinlichkeit sinkt, dass sie über das Sättigungsgefühl hinaus weiter essen. Die pädagogischen Fachkräfte können den Kindern vielfältige sinnliche Erfahrungen ermöglichen und auf diese Weise positive Entwicklungen anstoßen.

Bewegung & Entspannung

Die körperlich-motorische sowie die emotionale und soziale Entwicklung von Kindern sind eng mit ihren Bewegungs- und Sinneserfahrungen verknüpft; ebenso ihre Denk- und Problemlösungsfähigkeiten. Bewegung im Wechsel mit Entspannung stärkt die Wahrnehmung

und hat positiven Einfluss auf Gehirnentwicklung und Lernfähigkeit. Über das Zusammenwirken von Bewegung, Wahrnehmung, Denken, Erleben und Handeln setzen sich Kinder mit sich selbst und ihren körperlichen Grenzen und Ausdrucksmöglichkeiten auseinander. Sie sammeln Erfahrungen mit räumlichen und dinglichen Gegebenheiten und lernen auf diese Weise auch physikalische Gesetzmäßigkeiten kennen. Wenn in der KiTa für ausreichend Freiraum und vielfältige Bewegungsmöglichkeiten gesorgt ist, können die Kinder ihre Fähigkeiten entfalten und erleben. Die KiTas stehen heute vor der Aufgabe, der durch unterschiedliche Einflüsse verursachten abnehmenden Bewegungsintensität und -dauer entgegenzuwirken. Grundsätzlich gilt: Je vielfältiger die Bewegungsanreize, desto besser lassen sich Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Geschicklichkeit entwickeln [3].

Durch den Wechsel von Bewegung und Entspannung lernen die Kinder ihren Körper in Aktivität und Ruhe zu spüren. Regelmäßige Entspannung verbessert das Körperbewusstsein, die Kompetenz mit dem eigenen Körper umzugehen und die eigene Gesundheit zu fördern. Die Wahrnehmung des Körpers erfolgt in erster Linie über die Haut – durch Tasten und Berühren – und durch den Gleichgewichtssinn sowie den kinästhetischen Sinn, welcher Bewegungsempfindungen über Muskeln, Sehnen und Gelenke vermittelt. Diese sogenannten Nachsinne werden durch Entspannungsübungen besonders gefördert. Wer diese Erfahrungen gemacht hat, kann auch die Bedürfnisse anderer Menschen besser wahrnehmen – eine grundlegende Voraussetzung für ein positives Sozialverhalten. Zudem ermöglicht die Entspannung den Kindern, emotionale Spannungen und Aggressionen abzubauen.

peb-Projekt „gesunde kitas · starke kinder“

Während der ca. 1,5 jährigen Pilotphase des Projekts „gesunde kitas · starke kinder“ baute peb auf vorhandenen Strukturen auf und unterstützte 46 KiTas in den regionalen Clustern Bielefeld, Mülheim an der Ruhr, Region Augsburg und München darin, einen Schwerpunkt ihrer Arbeit auf die Gesundheitsförderung zu legen und die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung sowie Gesundheitsdialog mit den Eltern nachhaltig im Alltag der KiTas zu verankern. Dabei

erarbeitete jede KiTa gemeinsam mit dem peb-KiTa-Coach ein individuelles Konzept mit klar definierten Projektzielen. Der Coach stand während der Einführungsphase regelmäßig mit den Kitas im persönlichen Kontakt und unterstützte sie aktiv. Alle beteiligten Kitas orientierten sich bei der Umsetzung des Konzepts an der „Arbeitshilfe für pädagogische Fachkräfte“ [4] sowie an dem vorgegebenen Referenzrahmen. Das peb-KiTa-Projekt wurde in Workshops und Arbeitsgruppen in enger Abstimmung mit Experten aus der Praxis, Wissenschaftlern, den KiTa-Trägern und den zuständigen Verwaltungsebenen auf den Weg gebracht. Im Rahmen von Netzwerkkonferenzen und der Steuerungsgruppe wurde der Dialog zwischen Experten aus Praxis und Wissenschaft während des gesamten Projektes gepflegt. Auf diese Weise konnten neue Impulse aufgenommen werden und es war somit möglich, das Projekt entsprechend nachzusteuern. Ebenso erhielten die beteiligten Experten Informationen und Impulse für die praktische und wissenschaftliche Arbeit im eigenen Wirkungsbereich. Diese Funktion soll durch die weitere kommunale Netzwerkarbeit im Anschluss an die Pilotphase intensiviert und ausgeweitet werden.

Wissenschaftliche Evaluation der Pilotphase

In die Evaluation einbezogen wurden alle beteiligten Kitas [5]. Als Kontrollgruppe dienten 23 Vergleichseinrichtungen. Diese verteilten sich anteilmäßig auf die vier Projektstandorte, unterschieden sich in strukturellen und anderen projektrelevanten Bedingungen nicht von den Piloteinrichtungen, hatten jedoch nicht am peb-Programm teilgenommen.

Ergebnisse

1. Alleinstellung

Der Vergleich mit rund 30 Kindergartenprojekten, die seit 1995 in Deutschland durchgeführt wurden, zeigt eine Alleinstellung des peb-Projekts hinsichtlich mehrerer Kriterien. Zahlreiche andere Projekte in Kitas, die auf die Prävention von Übergewicht und auf die Gesundheit von Kindern gerichtet sind, thematisieren zumeist lediglich eine Komponente, z. B. Ernährung oder Bewegung. Das Projekt „gesunde kitas · starke kinder“ ist mit den vier gleichermaßen berücksichtigten Komponenten Ernährung, Bewegung

und Entspannung sowie Gesundheitsdialog mit den Eltern ganzheitlicher angelegt. Das Projekt ist zudem ein „integriertes“ Projekt, das diese Komponenten in die Strukturen und täglichen Routinen integriert, mit anderen Bildungsinhalten verzahnt und dabei das gesamte KiTa-Team einbezieht. Es grenzt sich auf diese Weise insbesondere von „Paket-“ oder „Koffer-Ansätzen“ ab, die vorwiegend von außen an die Einrichtungen herangetragen werden und ausschließlich von speziell ausgebildeten (internen oder externen) Experten/Trainern durchgeführt werden oder auf die Bereitstellung von Materialien beschränkt bleiben. Die Umsetzung des peb-Projekts ist hingegen mit einem umfassenden Weiterbildungs- und Implementierungsansatz verbunden, der Zeit kostet und das gesamte Team umfasst, um langfristige Wirkung erzielen zu können.

2. Qualität der Umsetzung

Die Umsetzung der Ziele des peb-Konzepts ist aus der Perspektive unterschiedlicher Adressatengruppen in sehr hohem Maß erfüllt.

2.1 Pädagogische Fachkräfte

Die pädagogischen Fachkräfte in den Piloteinrichtungen schätzen die Umsetzung der Einzelkriterien für die Themenbereiche Ernährung, Bewegung, Entspannung und Gesundheitsdialog mit den Eltern nach Abschluss des Programms als in sehr hohem Grad erreicht ein. Die Unterschiede zu den Selbsteinschätzungen der pädagogischen Fachkräfte aus Vergleichseinrichtungen ohne das peb-Programm sind statistisch signifikant und in der Größenordnung substantiell (Effektgröße).

- In den Piloteinrichtungen sind die Bereiche Ernährung, Bewegung, Entspannung statistisch signifikant häufiger mit anderen Bildungsbereichen im Kindergartenalltag verzahnt als in den Vergleichseinrichtungen.
- Auf dem Qualitätsbarometer sehen die Leitungs- und pädagogischen Fachkräfte eine substantielle Qualitätssteigerung gegeben von anfänglich ca. 70 Prozent auf nun rund 90 Prozent in den Bereichen Ernährung, Bewegung und von ca. 45 Prozent auf rund 75 Prozent im Bereich Entspannung sowie von ca. 55 Prozent auf 70 Prozent im Bereich des Gesundheitsdialogs mit den Eltern (siehe Abb. 1).

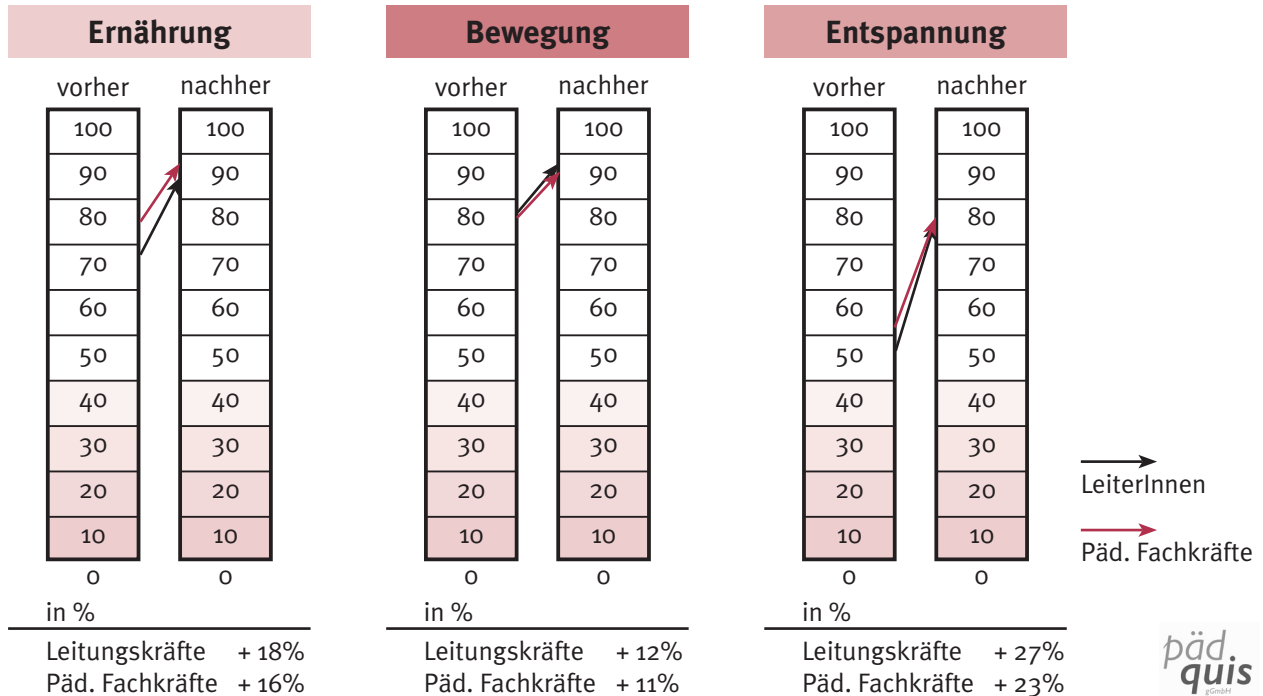


Abbildung 1: Qualitätsbarometer [5]

2.2 Externe Evaluatoren / Begeher

Von außen kommende, unabhängige Evaluatoren sehen das Ausmaß der Zielerreichung in den Themenbereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung (erwartungsgemäß) kritischer, d. h. als auf einem niedrigeren Niveau gegeben. Unabhängig davon stufen die externen Begeher auf der Grundlage eines Besuchs in den Einrichtungen mit peb-Programm, verbunden mit einer annähernd fünfstündigen Be-

obachtung, die pädagogische Qualität in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung statistisch signifikant und im Ausmaß (Effektstärken) substanziell höher ein als in den Vergleichseinrichtungen ohne das peb-Programm. Die Qualitätsunterschiede zwischen Pilot- und Vergleichseinrichtungen sind im Urteil der externen Begeher größer als bei den Selbstauskünften der beteiligten Fachkräfte (siehe Abbildung 2).

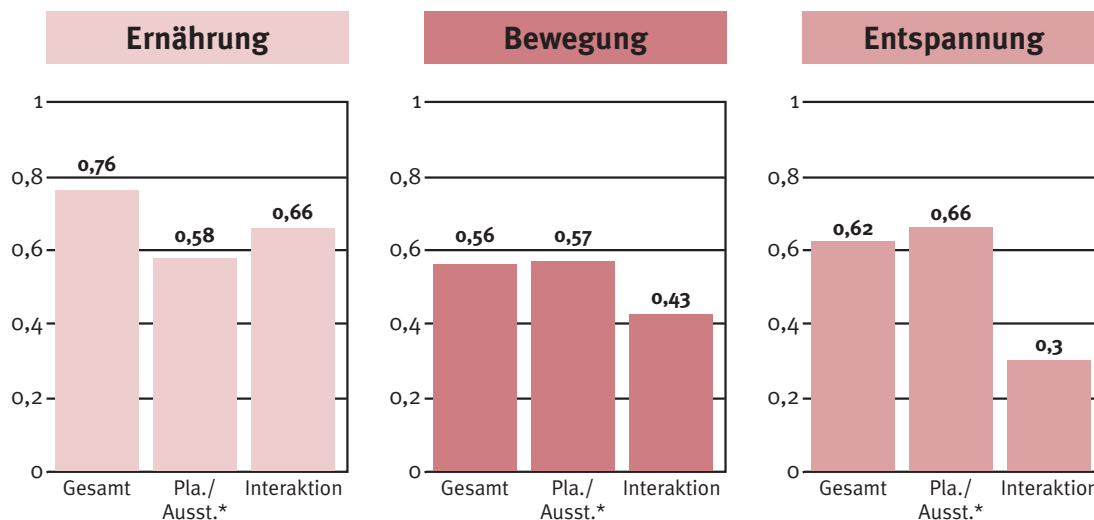


Abbildung 2: Effektstärken – Differenzen zwischen Pilot- und Vergleichseinrichtungen im Urteil der externen Begeher [5]

*Planung/Ausstattung/Organisation



2.3 Eltern

Die Eltern der Kinder in den Piloteinrichtungen beurteilen ausgesuchte Aspekte der Themenbereiche Ernährung, Bewegung und Entspannung zu 90 Prozent als wichtig für den Familienalltag der Kinder. Sie sehen die Umsetzung dieser Bereiche im Erziehungsalltag in ihren Familien in hohem Grade erfüllt. Rund 90 Prozent der Eltern sind zufrieden („voll und ganz“ sowie „überwiegend“), wie Ernährung und Bewegung in den Piloteinrichtungen gehandhabt werden. Im Bereich Entspannung sind es 80 Prozent. Die Kriterien eines gelingenden Gesundheitsdialogs sehen die Eltern im selben sehr hohen Grad erfüllt wie die LeiterInnen in den Piloteinrichtungen.

3. Bewertung der Implementierungsstrategie

Sowohl die Leitungs- als auch die pädagogischen Fachkräfte der Piloteinrichtungen sind mit der Implementierungsstrategie für das Projekt „gesunde kitas · starke kinder“ in sehr hohem Grad zufrieden. Die Mittelwerte liegen zwischen „überwiegend“ und „voll und ganz“ zufrieden.

Leitungs- und pädagogische Fachkräfte weisen dabei tendenziell einen höheren Grad der Zufriedenheit mit den interaktions- und kommunikationsbetonten Komponenten (Coaching, Workshops) auf als mit dem Material. 90 Prozent der Leitungs- und Fachkräfte würden auch anderen Einrichtungen empfehlen, sich an dem Projekt zu beteiligen. Leitungs- und pädagogische Fachkräfte stimmen darin überein, dass von der Arbeit in erster Linie die Kinder profitiert haben, gefolgt vom Team und den einzelnen Leitungs- und Fachkräften.

Fazit der Evaluation

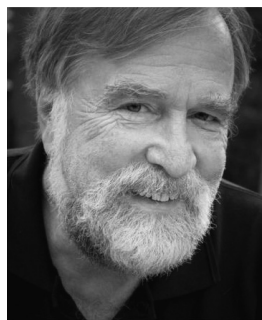
Die Ergebnisse zeigen zusammengenommen den Erfolg des peb-Projekts in der Pilotphase. Hierfür sprechen vor allem die Richtungskonsistenz der Befunde und die Tatsache, dass sich die Ergebnisse aus den Perspektiven der unterschiedlichen beteiligten Akteure wechselseitig stützen.

Zur wissenschaftlichen Einordnung der Ergebnisse muss jedoch bedacht werden, dass das Pilotprojekt an den vier Standorten mit einer weitgehend selbstselegierten

Gruppe von Einrichtungen, die für die Thematik vermutlich besonders aufgeschlossen waren, durchgeführt wurde und dass kein experimentelles, randomisiertes Design zugrunde liegt. Demgegenüber müsste jedoch auch berücksichtigt werden, dass die KiTas der Vergleichsgruppe sich aufgrund ihrer freiwilligen Teilnahme wahrscheinlich bereits überdurchschnittlich im Handlungsfeld Gesundheit engagierten. Damit ist der Qualitätsunterschied zwischen den Piloteinrichtungen und „normalen“ KiTas wahrscheinlich größer als den Evaluationsergebnissen zu entnehmen ist. Eine mögliche – und nach den Ergebnissen der Pilotphase wünschenswerte – Verbreitung des Programms „gesunde kitas · starke kinder“ bei nicht vorselegierten, „normalen“ KiTas sollte daher wissenschaftlich begleitet werden, denn Programme, die sich im Rahmen gut überwachter und engagiert durchgeführter Implementierungsstrategien als sehr erfolgreich erwiesen haben, verlieren oft ihre Wirksamkeit, wenn sie unter Alltagsbedingungen allgemein verbreitet werden.

Angesichts der positiven Evaluationsergebnisse setzt sich die Plattform Ernährung und Bewegung dafür ein, den salutogenetischen und ganzheitlichen Ansatz des Projektes im Rahmen ihrer Netzwerkarbeit weiterzuverbreiten, um auf diese Weise Fachakteure aus Wissenschaft und Praxis dazu anzuregen, entsprechende Schlussfolgerungen für die Präventionsarbeit im eigenen Wirkungsfeld zu ziehen.

Korrespondenzanschrift



Prof. Dr. Aloys Berg
 Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)
 Wallstraße 65
 10179 Berlin
 E-Mail: plattform@ernaehrung-und-bewegung.de
 Internet: www.ernaehrung-und-bewegung.de



Prof. Dr. Wolfgang Tietze
Freie Universität Berlin - Fachbereich Erziehungswissenschaft und Psychologie Arbeitsbereich Kleinkindpädagogik PädQUIS gGmbH
Habelschwerdter Allee 45
14195 Berlin
E-Mail: tietze@zedat.fu-berlin.de
Internet: www.paedquis.de

Literaturverzeichnis

- [1] Robert Koch Institut: KiGGs – Studie zur Gesundheit von Kinder und Jugendlichen in Deutschland, www.kiggs.de
- [2] Antonovsky A. (1997): Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit. dgvt-Verlag, Tübingen
- [3] Zimmer R. (2005): Bedeutung der Bewegung für die Erfüllung des Erziehungs- und Bildungsauftrags des Kindergartens, Sport- und Bewegungskindergärten: Grundlagen, Konzepte, Beispiele, Landessportbund Hessen (Hrsg.) u.a.
- [4] Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (2007): „gesunde kitas · starke kinder“ – Ganzheitliche Gesundheits- und Bildungsförderung in KiTas, Einführung und Arbeitshilfe für pädagogische Fachkräfte
- [5] Lasson A., Ulbrich C., Tietze W. (2009): Evaluierung des Pilotprojektes gesunde kitas · starke kinder – Abschlussbericht. http://www.ernaehrung-und-bewegung.de/site/downloads/__Endversion_PEB_Bericht_221009.pdf

„Schatzsuche im Kindergarten“

Aufbau eines gesunden Lebensstils durch Schaffung eines Ressourcen stärkenden Umfelds

Zusammenfassung

Gesundheit und Bewegung sind elementare Bestandteile von Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Sie sind von zentraler Bedeutung beim Aufwachsen. Bereits im frühen Kindesalter bilden sich wesentliche Verhaltensweisen heraus, die für das gesamte Leben Bedeutung haben, als Basis für Bildungs- und Erziehungsprozesse, aber auch für einen zukünftigen gesunden Lebensstil.

Vor diesem Hintergrund wurde das Konzept „Schatzsuche im Kindergarten“ entwickelt. Ziel dieses Konzeptes ist es, ein bewegungsanregendes, Ressourcen stärkendes Umfeld zu schaffen, das Kinder zu kompetenten und starken Persönlichkeiten heranwachsen lässt. Es stützt sich auf sportwissenschaftliche Grundlagen, ein salutogenetisches Gesundheitsverständnis, Erkenntnisse der positiven Psychologie sowie systemisch-lösungsorientierte Ansätze. So soll bei der „Schatzsuche“ der Blick auf das Positive, auf die Stärken und Fähigkeiten der Kinder, auf deren „Schätze“ gerichtet werden. Durch eine solche Grundhaltung soll langfristig ein gesunder Lebensstil aufgebaut werden.

Prof. Dr. Ulrike Ungerer-Röhrich, Institut für Sportwissenschaft Universität Bayreuth

Schlechte Nachrichten?

Es gibt regelmäßig Schlagzeilen und schlechte Nachrichten zum Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen – ganz speziell auch zur physischen Leistungsfähigkeit. Durch diese in unserer Gesellschaft leider sehr verbreitete Fehlersehensweise werden immer neue Defizite bei Kindern und Jugendlichen entdeckt. Oft wird diese Perspektive von KiTas durchaus bestätigt. Stimmt es, dass Kinder bestimmte motorische Leistungen nicht mehr schaffen wie früher oder vermehrt durch unsoziales Verhalten auffallen?

Schauen wir zunächst einmal, wie Kinder heute aufwachsen und wie sie früher aufgewachsen sind. Ganz allgemein kann man für die Zeit der 1950er Jahre feststellen, dass

- Kinder sich im häuslichen Umfeld bewegten und spielten,
- sie ihre Aktivitäten selbst organisierten,
- sie vielfältige soziale Kontakte hatten,
- sie sich als selbstwirksam erlebten (siehe Abbildung 1).



Abbildung 1: Früher organisierten Kinder ihre Aktivitäten selbst
Foto: Bundesarchiv, Bild 183-19000-2205, Fotograf: o. Ang.



Abbildung 2: Heute werden Aktivitäten für Kinder organisiert
Foto: Universität Bayreuth

Heute

- werden Aktivitäten für Kinder organisiert,
- bewegen sie sich vermehrt in Räumen,
- werden sie oft bewegt und
- erleben sich nicht als selbstwirksam.

Diese Aussagen sind in verschiedenen Studien bestätigt worden [1] und zeigen, dass sich bedeutsame Merkmale der kindlichen Lebenswelt verändert haben und diese natürlich auch Auswirkungen auf die Erfahrungen bedeuten. Sind diese Veränderungen hinsichtlich der motorischen Leistungsfähigkeit nachweisbar?

Der Fitnesszustand der Kinder und Jugendlichen ist in der Sportwissenschaft durchaus kontrovers diskutiert worden. Von Mai 2003 bis Mai 2006 hat das Robert-Koch-Institut, Berlin, den Kinder- und Jugend Gesundheitssurvey KIGGS durchgeführt [2]. Das Ziel dieser bundesweiten Studie war es, erstmals repräsentative Daten zum Gesundheitszustand der Kinder und Jugendlichen von 0 bis 17 Jahren zu erheben. Folgende Ergebnisse zum Bewegungsbereich wurden u. a. dokumentiert:

- Drei Viertel der Kinder im Alter von 3 bis 10 Jahren spielen täglich im Freien.
- Mehr als die Hälfte der Kinder sind in einem Sportverein aktiv.
- Fast 60 Prozent der Kinder treiben mindestens einmal in der Woche Sport.
- 65 Prozent der Kinder und Jugendlichen können zwei oder mehr Schritte auf einem 3 cm breiten Balken rückwärts balancieren.

Diese eher positiv formulierten Ergebnisse kann man natürlich auch negativ ausdrücken:

- Ein Viertel der Kinder im Alter von 3 bis 10 Jahren spielt nicht täglich im Freien.
- Knapp die Hälfte der Kinder ist nicht in einem Sportverein aktiv.
- 40 Prozent der Kinder treiben nicht wenigstens einmal in der Woche Sport.
- 35 Prozent der Kinder und Jugendlichen können keine zwei oder mehr Schritte auf einem 3 cm breiten Balken rückwärts balancieren.

Um die Ergebnisse wirklich bewerten zu können, braucht man Vergleiche. Vor allem Bös et al. haben seit vielen Jahren Daten zur motorischen Leistungsfähigkeit erho-

ben und kommen zu der Aussage, dass es in verschiedenen Bereichen zu deutlichen Verschlechterungen gekommen ist [3]. So haben sich Kinder und Jugendliche von 1976 bis 2006 hinsichtlich ihrer Leistungen im Standweitsprung beispielsweise um ca. 14 Prozent verschlechtert.

Zusammenfassend kann man sagen, die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland hat sich in vielen Bereichen verschlechtert.

- 60 Prozent der Kinder sind nach wie vor „fit“.
- Vor allem sozial benachteiligte Kinder sind weniger leistungsfähig!
- Nur rund 30 Prozent der Kinder und Jugendlichen sind täglich mehr als 60 Minuten sportlich aktiv und erfüllen damit international anerkannte Empfehlungen.

Diese „schlechten“ Nachrichten gelten natürlich nur für bestimmte Gruppen von Kindern. Vor dem Hintergrund eines gewünschten gesunden Lebensstils ist es aber wenig hilfreich, Kinder mit gering ausgeprägten motorischen Leistungen als „Versager“ zu sehen – so wie es häufig geschieht. Die Erkenntnisse, dass und wo es Probleme gibt, sind wichtig! Es darf aber nicht bei der Problemperspektive bleiben.

Was hält Menschen gesund?

Schiffer hat den Begriff der Schatzsuche aufgegriffen und in Beziehung zur Gesundheitsförderung gebracht [4]. Damit meint er, schöpferische und gesundheitsfördernde Kräfte zu suchen und Ressourcen zu stärken, die im Sinne von Antonovskys Salutogenesemodell [5] für die Aufrechterhaltung der Gesundheit sorgen.

Antonovsky hat in seinem Salutogenese-Modell Schutzfaktoren benannt, die es Menschen ermöglichen, erfolgreich mit den Stressoren ihres Lebens umzugehen. Seither haben verschiedene Untersuchungen physische, psychische und soziale Aspekte gefunden, die als gesundheitliche Schutzfaktoren oder Ressourcen bezeichnet werden können [6]. Ressourcen unterstützen Menschen bei der Lösung bestimmter Situationen oder (Entwicklungs-)Aufgaben. Ressourcen sind also immer auch situations- und kontextabhängig: In der einen Situation hilfreich, in der nächsten jedoch unbedeutend. Was hilfreich bei der Bewältigung von Situationen ist, kann nur die handelnde Person selbst bestimmen.

Physische Ressourcen umfassen z. B. körperliche Gewandtheit, Ausdauer, Kraft, Erholungsfähigkeit und die Fähigkeit zur Selbstregulation. Bei den psychosozialen Ressourcen [7], die vor allem auch im Kontext mit der physischen Leistungsfähigkeit von Bedeutung sind, wurden die Selbstwirksamkeit, das Selbstkonzept, die soziale Kompetenz und die soziale Einbindung als gesundheitserhaltende bzw. -fördernde Konstrukte wissenschaftlich belegt.

Ob vorhandene Ressourcen allerdings tatsächlich zur Bewältigung von Anforderungen genutzt und eingesetzt werden, darüber entscheidet die bedeutendste Komponente im Salutogenesemodell: das sogenannte Kohärenzgefühl, eine Wahrnehmungsweise der Welt, die dafür steht, die Welt verstehen und beeinflussen zu können und das eigene Tun als sinnvoll zu erachten [4].

Impulse der positiven Psychologie

Neben der Gesundheitspsychologie liefert auch die positive Psychologie Ansätze zur Entwicklung eines gesunden Lebensstils. Zunächst einmal ist sie zukunftsorientiert und will systematisch Kompetenzen entwickeln. Sie erforscht, was Menschen stärkt und das Leben gesünder und lebenswerter sein lässt (positive Emotionen, Persönlichkeitsmerkmale) und belegt, dass uns negative Botschaften daran hindern, Ziele zu erreichen. Das heißt, dass positive und Bedürfnis befriedigende Erfahrungen zu Veränderungen hinsichtlich eines gesunden Lebensstils führen können.

Auhagen [8] beschreibt Strategien „zur Vermehrung des Positiven“ wie

- die Förderung bereits vorhandener positiver Aspekte und Qualitäten,
- die Entwicklung neuer positiver Aspekte und Qualitäten und
- die Verminderung des Negativen, indem man jemandem hilft, die positiven Aspekte einer Situation zu erkennen.
- Schließlich sollte man sich bemühen, nichts Neues entstehen zu lassen, dass als negativ bewertet wird.

Überträgt man diese Ansätze auf die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, so bedeutet dies auf erhobene Zeigefinger, reine Wissensvermittlung und Abschreckung zu

verzichten. Auch Bestrafung sollte nicht ins Repertoire gehören. Wenn jemand etwa Regeln nicht einhält, sollte man es zunächst mit lösungsorientierten Sprachfiguren probieren, wie „Was kann dir helfen, dass du dich auch an die verabredeten Regeln halten kannst“. Wichtig ist, dass eigenes Können und Erleben von Erfolgen angesteuert werden und, dass andere an das Kind oder den Jugendlichen glauben (Du schaffst das!).

Systemische Grundlagen

Auf der Basis systemischer Ansätze [9,10] geht man davon aus, dass jedes Kind einzigartig ist. Und jedes Kind seine Stärken und Fähigkeiten hat; vieles, das es besonders gut kann. Oft nehmen wir diese Stärken gar nicht bewusst wahr oder sehen sie als selbstverständlich an. Stattdessen orientieren wir uns an Normen (ein Kind in dem Alter sollte rückwärts balancieren können) oder lenken unser Augenmerk darauf, was ein Kind (noch) nicht kann, um es „optimal zu fördern“. Ein systemisch-lösungsorientierter Ansatz geht aber davon aus, dass nicht Probleme und ihre Ursachen, sondern das Nutzbarmachen der Ressourcen (= Schätze) von Individuen und sozialen Systemen im Zentrum stehen. Jeder trägt im Grunde die Ressourcen in sich, die er zur Bewältigung von Anforderungen braucht. Unterstützung kann aber nötig sein, um diese Ressourcen zu entdecken, zu aktivieren und zu entwickeln. Damit ermöglicht man Lernprozesse und stärkt die Motivation, etwas Neues zu lernen. Das Bild von Furman (siehe Abbildung 3) macht deutlich, dass eine Problemperspektive das Kind handlungsunfähig macht. Schatzsuche bedeutet also, umzudenken und den Blick auf Ressourcen und Stärken eines jeden einzelnen Kindes zu richten!

Eine Aufgabe in der pädagogischen Arbeit besteht also darin, sich an der Individualität eines jeden Kindes und seinen mannigfaltigen Stärken zu orientieren und dem Kind deutlich zu machen, was es schon alles kann und worin es besonders gut ist. Doch oft ist es gar nicht so selbstverständlich, die Schätze der Kinder als solche auch wahrzunehmen, wenn sie etwas noch gar nicht können – wie bspw. die Schnürsenkel an den Schuhen zu binden oder einen Ball zu fangen. Schatzsuche heißt nun aber nicht, Defizite zu negieren, sondern vorhandene Fähigkeiten weiterzuentwickeln, mit denen die

Schwäche dann behoben werden kann. Mit lustigen Fingerspielen kann die Geschicklichkeit der Finger so gefördert werden, dass die Schleife beim Schuhe binden dann mühelos gelingt.

Schatzsuche heißt: Stärken stärken!

Der Kindergarten hat die Chance und die Verantwortung, frühzeitig im Leben der Kinder zum Aufbau bzw. Erhalt von Ressourcen sowie zum Aufbau eines gesunden Lebensstils beizutragen.

Ein vergleichender, einschätzender und bewertender Fehlerfahnderblick auf ein Kind hat oft Kommentare zur Folge wie: „Du stellst dich wirklich ungeschickt an mit Bällen“. Dagegen versucht ein „Schatzsucher“ dem Kind zunächst sein Können deutlich zu machen, durch wertschätzende Äußerungen, aber auch indem er vielfältige Lerngelegenheiten eröffnet, die es erfolgreich bestehen kann. Es muss nicht als Versager gezielt an seinen Problemen mit Bällen arbeiten, sondern erlebt sich als erfolgreicher Lernkandidat in verschiedenen Situationen. Mit der Erfahrung „Ich kann was“ kann und wird sich ein Kind dann auch wieder mit Bällen beschäftigen. Es gilt – wie im Cartoon von Furman (siehe Abbildung 3) – die Problemperspektive in eine Ressourcenperspektive zu verwandeln. Genau das tun „Schatzsucher“! Sie machen Kindern das Potenzial bewusst, das in jedem von ihnen steckt. Nur wenn man seinen eigenen Fähigkeiten traut, kann man auch erfolgreich handeln. Für die Entwicklung eines gesunden Lebensstils muss man an den Ressourcen ansetzen! Bewegung ist eine Ressource! Bewegung soll Kinder stärken!

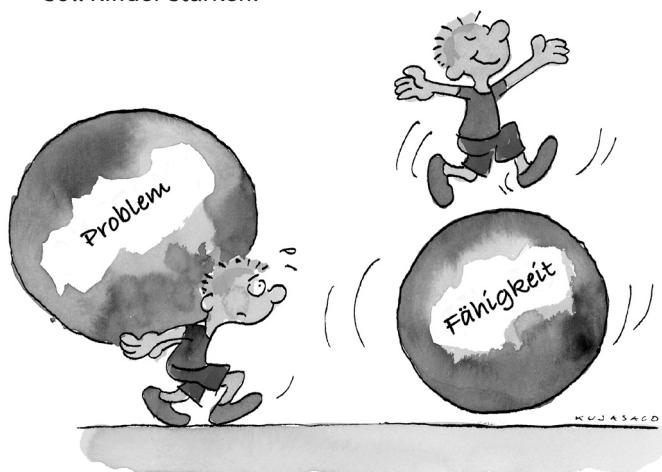


Abbildung 3: Die Problemperspektive in eine Ressourcenperspektive verwandeln [11]

Fazit

Auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil sollte man nicht als Fehlerfahnder, sondern als „Schatzsucher“ agieren. Die kurz skizzierten Ansätze aus verschiedenen Bereichen der Psychologie begründen eine Ressourcenorientierung und stellen einen Weg zu gesunden, starken und einzigartigen Persönlichkeiten dar.

Korrespondenzanschrift



Prof. Dr. Ulrike Ungerer-Röhrich
 Institut für Sportwissenschaft Universität Bayreuth
 Arbeitsbereich Sportwissenschaft III
 95440 Bayreuth
 E-Mail: ulrike.ungerer-roehrich@uni-bayreuth.de
www.schatzsuche.uni-bayreuth.de

Literaturverzeichnis

- [1] Schmidt W., (Hrsg.) (2008): Zweiter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Schwerpunkt: Kindheit. Hofmann, Schorndorf
- [2] Starker A., Lampert T., Worth A., Oberger J., Kahl H., Bös K. (2007): Motorische Leistungsfähigkeit. Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits-surveys (KiGGS). In: Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz 50: 775-783
- [3] Bös K. et al. (2008): Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern. In: Schmidt W., (Hrsg.) (2008): Zweiter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Schwerpunkt: Kindheit. Hofmann, Schorndorf, 137-157
- [4] Schiffer E. (2001): Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Beltz,



Weinheim und Basel

- [5] Antonovsky A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. dgvt-Verlag, Tübingen.
- [6] Bengel J., Meinders-Lücking F., Rottmann N. (2007): Gesundheitliche Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen. Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit. In: Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung 35. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.), Köln
- [7] Brehm W., Pahmeier I., Tiemann M., Ungerer-Röhrich U., Wagner P., Bös K. (2002): Psychosoziale Ressourcen. Stärkung von psychosozialen Ressourcen im Gesundheitssport. Deutscher Turner-Bund, Aachen.
- [8] Auhagen A. (Hrsg.) (2004): Positive Psychologie. Beltz, Weinheim und Basel
- [9] von Schlippe A., Schweizer J. (2009): Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung II. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen
- [10] Königswieser R., Hillebrand M. (2006): Haltung. In: Hillebrand H., Sonuç E., Königswieser R. : Essenzen der systemischen Organisationsberatung: Konzepte, Kontexte und Kommentare. Carl-Auer Verlag, Heidelberg: 107-117
- [11] Furman B. (2005): Ich schaffs!. Spielerisch und praktisch Lösungen mit Kindern finden. Das 15-Schritte-Programm für Eltern, Erzieher und Therapeuten. Carl-Auer Verlag, Heidelberg, 3. Aufl., Seite 23