

Kurzfassung

Wegweisendes Projekt „gesunde kitas · starke kinder“

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

Von Prof. Dr. Aloys Berg, Freiburg, und Prof. Dr. Wolfgang Tietze, Berlin

Einen gesunden Lebensstil können Kinder schon in den Kindertageseinrichtungen (KiTas) 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 bei Kindern das Augenmerk 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.

Mit dem Projekt „gesunde kitas · starke kinder“ engagiert sich peb für eine ganzheitliche Gesundheitsförderung, die gleichzeitig die Bildungs- und Entwicklungsprozesse der Kinder stärkt. Gesundheit wird als wesentliche Voraussetzung für die geistige, soziale und körperliche Entwicklung der Kinder betrachtet. Ausgewogenes Essen und Trinken sowie vielseitige Bewegung und ausreichend Entspannungsmöglichkeiten sind das Fundament einer gesunden Entwicklung. 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 Verhaltensweisen in den Mittelpunkt.

Hinsichtlich der Ernährung wird der eigenverantwortliche, ungezwungene und genussvolle Umgang mit Essen und Trinken angestrebt.

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.

Die Pilotphase

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 Kontakt und unterstützte sie aktiv.

Wissenschaftliche Evaluation der Pilotphase

In die Evaluation einbezogen wurden alle beteiligten KiTas. Als Kontrollgruppe dienten 23 Vergleichseinrichtungen. Das Projekt „gesunde kitas · starke kinder“ zeigt eine Alleinstellung gegenüber den rund 30 Kindergartenprojekten, die seit 1995 in Deutschland durchgeführt wurden und ist mit den vier Komponenten – Ernährung, Bewegung, Entspannung, Gesundheitsdialog mit den Eltern – ganzheitlicher angelegt. Aus der Perspektive von pädagogischen Fachkräften, unabhängigen Evaluatoren und Eltern ist die Umsetzung der Zielvorgaben bei den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung in sehr hohem Maß erfüllt. Die Ergebnisse zeigen den Erfolg des peb-Projekts in der Pilotphase.

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

Kurzfassung

„Schatzsuche im Kindergarten“

Aufbau eines gesunden Lebensstils durch Schaffung eines Ressourcen stärkenden Umfelds

Von Prof. Dr. Ulrike Ungerer-Röhrich, Bayreuth

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. Ziel des Konzeptes „Schatzsuche im Kindergarten“ 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.

Schlechte Nachrichten?

Daten zur motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, die seit vielen Jahren erhoben werden, belegen, dass es in verschiedenen Bereichen zu deutlichen Verschlechterungen gekommen ist. Zusammenfassend kann man sagen, die motorische Leistungsfähigkeit hat sich in vielen Bereichen verschlechtert:

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

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. 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 und meint

damit, schöpferische und gesundheitsfördernde Kräfte zu suchen und Ressourcen zu stärken, die im Sinne von Antonovskys **Salutogenesemodell** für die Aufrechterhaltung der Gesundheit sorgen. In diesem Modell sind Schutzfaktoren benannt, die es Menschen ermöglichen, erfolgreich mit den Stressoren ihres Lebens umzugehen.

Auch die **positive Psychologie** liefert Ansätze zur Entwicklung eines gesunden Lebensstils. Überträgt man sie auf die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, so bedeutet dies z. B. auf erhobene Zeigefinger, reine Wissensvermittlung und Abschreckung zu verzichten. Auch Bestrafung sollte nicht ins Repertoire gehören.

Auf der Basis **systemischer Ansätze** 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 von Individuen und sozialen Systemen im Zentrum stehen. Jeder trägt im Grunde die Ressourcen (=Schätze) in sich, die er zur Bewältigung von Anforderungen braucht. Unterstützung kann aber nötig sein, um diese Ressourcen zu entdecken, zu aktivieren und zu entwickeln. Schatzsuche bedeutet also, umzudenken und den Blick auf Ressourcen und Stärken eines jeden einzelnen Kindes zu richten!

Schatzsuche heißt: Stärken stärken!

Eine Aufgabe in der pädagogischen Arbeit besteht also darin, sich an der Individualität eines jeden Kindes und seinen Stärken zu orientieren und dem Kind deutlich zu machen, was es schon alles kann und worin es besonders gut ist. „Schatzsucher“ machen Kindern das Potenzial bewusst, das in jedem von ihnen steckt. Schatzsuche heißt aber nicht, Defizite zu negieren, sondern vorhandene Fähigkeiten weiterzuentwickeln, mit denen die Schwäche dann behoben werden kann.

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

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