

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