

Gesundheitsvorsorge bei Kindern

Symposium zum BewegungsErnährungsMobil (bemi1)

Referat: **Gesundheitsförderung - die Bedeutung von Bewegung in der frühkindlichen Entwicklung**

Dr. Klaus Balster, Psychologe, Philosoph, Pädagoge

Vorbemerkung

Ich nehme für einzelne Phänomene nur knappe semantische Setzungen vor, ohne weitere Erläuterungen. In den Blick – wenn auch nur exemplarisch - nehme ich den Bildungsträger (Medium) „Körper“ und seine Handwerkszeuge „Bewegung und Spielen“.

Meine Ausführungen stützen sich auch auf aktuelle bundesweit renommierte Berichte, nämlich den „Zweiten Kinder- und Jugendsportbericht – Schwerpunkt „Kindheit““ (2008) und den „13. Kinder- und Jugendbericht der Bundesregierung - Mehr Chancen für gesundes Aufwachsen“ (2009) sowie auf Ergebnisse der in diesem Jahr bedeutsamen bundesrepublikanischen Kongresse zu den Themen „Kindheit – Bewegung - Bildung – Gesundheit“ in Osnabrück, Karlsruhe und Münster.

Meine semantischen Setzungen

Gesundheit wird als individuumsbezogener Wohlbefindlichkeitszustand bezeichnet und ist immer nur als ein situationsspezifischer Prozesszustand, der kontextabhängig ist, zu verstehen.

Förderung bezieht sich auf die Bereitstellung ressourcenabhängige Herausforderungsarrangements.

Gesundheitsförderung wird als Verbesserung der Ausstattung mit Bewältigungskompetenzen verstanden.

Der frühkindliche Entwicklungsbereich umfasst hier 0 – 6 Jahre.

Bewegung wird sowohl als Zugangsmittel zum als auch als Instrument des Subjektes und seines Mediums „Körper“ zur Weltaneignung verstanden.

Entwicklung bezieht sich auf die lebensalterbezogenen Veränderungen eines Individuums.

Menschenbild „Kind“

Ausgangspunkt des Menschbildes „Kind“ ist, es als Akteur zu begreifen und seine Sichtweisen und Bewältigungsstrategien zum Bezugspunkt seines Handelns zu machen.

Es wird ein spezifisches Subjektverständnis zugrunde gelegt, das heißt, das Subjekt versteht sich als Konstrukteur seines eigenen Handelns.

Darum müssen Kinder befähigt werden, Kompetenzen zu erwerben (Bewältigungskompetenzen/-strategien), um gesellschaftliche Herausforderungen zu bewältigen.

Zu erwerbende Kompetenzen

In jedem Lebensalter haben Mädchen und Jungen spezifische Kompetenzen zu erwerben, die sie handlungsfähig machen, um eine aktive Verantwortung für sich selbst und die Gesellschaft übernehmen zu können.

Entwicklungsthemen in der frühen Kindheit sind beispielsweise:

Körperbildung - Bewegungserfahrungen – Sprechen - soziales Verhalten - Autonomie

Der Körper als Medium und Ausgangspunkt – exemplarisch Aspekte

Der Körper steht dabei im Zentrum aller Bemühungen einer individuellen kindlichen Entwicklung und zur Entwicklung eines gesundheitsorientierten Lebensstils. Er ist mit Sinnen ausgestattet. Der Körper ist also ein Wahrnehmungsmedium. Der Körper begründet alle sensorischen und motorischen Erfahrungen, sowie das menschliche Denken. Man kann sagen, er bildet. Mit und durch den Körper gelingen: Empfinden und Wahrnehmen, Bewegen und Handeln.

Empfinden und Wahrnehmen sind die grundlegenden sensorischen Eigenschaften des Körpers. In diesem Zusammenhang ist auch die emotionale Wahrnehmung als Körperakt (Qualität der Beziehungen) zu sehen. Der Körper ist vor diesem Hintergrund als Bezugsmedium subjektiver Selbstvergewisserung und –darstellung und der Welterfahrung zu sehen und lebenslang weiter auszubilden.

Bewegung als Instrument – exemplarische Aspekte

Nicht **Bewegung** bildet, sondern unser mit Sinnen ausgestatteter Körper bildet.

Bewegung ist aber das Instrument, das unsere Körpersinne in Gang setzt und herausfordert. Sie bezieht sich auf alle Veränderungen des Körpers im Raum. Ohne Raum keine Bewegung. Über Bewegung wird auch das Prozesshafte des Tuns erfasst. Ein Mensch ist, solange er lebt, in Bewegung. Also - Bewegung ist Leben, weil Leben Bewegung ist. D.h., das Leben ist ein ständiger Prozess, in dem unterschiedlichste Bewegungen und Veränderungen zusammenspielen und integriert werden müssen.

Eine besondere Form der Bewegung ist das **Handeln**. Dadurch wird eine Veränderung der äußeren Wirklichkeit mit Hilfe des Körpers und insbesondere ihrer Hand erzielt. Über das Handeln gewinnt der menschliche Körper u.a. Erfahrungen der Zusammenhänge von Ursachen und Wirkungen. Handeln ist der Ausgangspunkt von Kommunikation. Dies wird besonders im **Spielen** deutlich.

Erst durch die Bewegung bildet sich beim „Sinn-Körper“ und mithilfe der emotionalen Bewertung konkretes Denken.

Spielen als Instrument – exemplarische Aspekte

Konkretes Denken lässt sich dann durch Spielen weiterentwickeln. Im Spielen werden erfahrene und verinnerlichte körperliche Muster (Erfahrungen) zu neuen Vorstellungen zusammengesetzt. Spielen ist somit ein zentrales Instrument.

Kinder müssen spielen, um bewusst Mensch zu sein. Im Sinne Schillers bedeutet dies: „Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt“. Spielen ist ein Mittel, sich als Mensch selbst kennen zu lernen.

Kinder müssen spielen, weil sie wachsen (sich entwickeln) und sich selbst bilden wollen. Spielen hilft, das Leben zu strukturieren, erproben und interpretieren, aber auch Lebensprobleme zu bewältigen und Gefühlsrückstände aufzuholen. Durch Spielen bringen sich Kinder die reale Welt näher, deuten sie um, projizieren sie.

Kinder müssen spielen, um das Leben zu deuten und zu verstehen. Spielen hilft beim Formen des Lebens. Spielen bedeutet immer „etwas“ für einen Spieler; es ist ein Ausschnitt der ihm begegnenden Welt. Lebensabschnitte und –fenster sind manchmal eng dimensioniert bzw. es sind Grenzen gesetzt. Spielen hilft, aus den Fenstern zu schauen und aus Begrenzungen herauszuspringen.

Wirkleistungen des Körpers als Medium und Bewegung/ Spielen als Instrument

Fazit nach Auswertung vieler vorliegender Untersuchungen zu den Wirkleistungen:

Zwischen Fakten und Mythen trennen, u.a.

- * Bewegung steht in der „Frühen Kindheit“ in einem engen Zusammenhang mit Lernen.
- * Bewegung alleine kann Probleme beim Erwerb von Kulturtechniken nicht vermeiden.
- * Die Bewegungsförderung muss häufig stattfinden und langfristig angelegt sein, um effektiv zu sein.
- * Wer sich bewegt, bleibt nicht automatisch gesund.
- * Wer sich bewegt, wird nicht automatisch schlau.
- * Nicht primär durch Bewegung werden Wirkungen erzielt, sondern Bewegung unterstützt Wirkungen (entwicklungsförderliches Potential).
- * Alle Wirkungseinflüsse sind situativ – „die Entscheidung fällt immer auf dem Platz!“

Körper und Bewegung beeinflussen u.a.

einen neuralgischen gesundheitlichen Störungsbereich (HURRELMANN 2004)

- * wirken Fehlsteuerungen der Sinneskoordination entgegen

Low – Level – Funktionen

(Zeitschrift: Gehirn und Geist – Dossier 2/2005)

- * Visuelle Ordnungsschwelle (Zeitspanne zwischen zwei Sehreizen)
- * Auditive Ordnungsschwelle (zeitlicher Abstand zwischen zwei Lautreizen d/t)
- * Richtungshören
- * Blicksteuerung
- * Lautbildung
- * Umgang mit Materialien/ Gegenständen
- * Aufmerksamkeitsdauer
- * stabile Arbeitsposition
- * Körperlagesicherung bei aktiven Raumbewegungen

Körper und Bewegung beeinflussen kognitives Lernen

- * haben eine strukturelle und funktionale Bedeutung für die (lebenslange) Gehirnentwicklung
- * schaffen unmittelbare Effekte bei kognitiven Voraussetzungs-faktoren

Körper und Bewegung beeinflussen persönlichkeitsstabilisierende Faktoren

- * wirken auf Persönlichkeits- und Leistungsfaktoren, die Einstellung zum Lernen, Leistungsmotivation und das Selbstkonzept
- * bauen eine positive Lernfähigkeiten auf, die die kognitive Leistungsfähigkeit unterstützt
- * bauen resilientes Verhalten auf

Körper und Bewegung beeinflussen soziales Lernen

- * schaffen Effekte für soziale Voraussetzungs-faktoren

Körper und Bewegung beeinflussen die Gesundheit

- * wirken gesundheitlichen Beeinträchtigungen entgegen

Körper und Bewegung beeinflussen die Aneignung von Kulturtechniken

- * wirken durch das Handeln, denn Worte und Sätze bzw. Zahlen sind praktische Kürzel erlebter bewusster Handlungen
- * verbessern das Sprachverständnis und die Sprachproduktion

Voraussetzungen für die Wirkentfaltung von Körperleistungen und Bewegungserfahrungen
--

- passgenaue Unterstützungs- und Förderangebote

Die bedarfsgerechte und passgenauen individuellen Unterstützungs- und Förderangebote für Kinder sind in sozialräumlichen Lebenswelt- und Kontextbezügen zu arrangieren. Dabei kann es nicht um die eine Antwort geben, sondern nur um praxisfeldbezogene unterschiedliche Antworten. Die handelnden erziehenden Personen haben die Frage nach der individuellen Passung zu beantworten und eine unterschiedliche Berücksichtigung individueller Entwicklungspfade muss selbstverständlich sein. Voraussetzung sind Erziehende mit fachbezogenen und personalen Kompetenzen, die sich einer permanenten Qualifizierung (Profilenerweiterung) verpflichten und Kooperationen und Netzwerke nutzen.

Kinder brauchen Eltern und Erwachsene mit einer großen Achtsamkeit, sie brauchen bewegliche und bewegte Erwachsene, die bewegt handeln und Beziehungen sichern.

Kinder brauchen aber auch andere Kinder, Raum (keinen gesundheitsschädlichen) und Zeit, eine entwicklungsgerechte, vertrauensvolle, wertschätzende Atmosphäre und vielfältige Materialien. Sie brauchen auch verständnisvolle Erziehende, die individuumsadäquate Arrangements und Herausforderungen bieten. Kinder brauchen frei verfügbare, erreichbare, unterschiedliche Handlungsspielräume/ Lernorte und lern-freundliche Rahmenbedingungen wie kleine Gruppen, die soziale Eingebundenheit und Anerkennung sichern, und persönliche Zuwendung.

Konsequenzen

Mehr Chancen für gesundes Aufwachsen unserer Kinder verlangt nach einer Neu-Justierung gesellschaftlicher Ausrichtungen. Eine künftige Gesellschaft ohne Kinder hat keine Entwicklungskraft!

Kindern eine Daseinsgrundlage zu geben, ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und ein Grundelement einer künftigen lebensfähigen Gesellschaftsarchitektur.

Die Perspektive der Kinder ist der zentrale Ausgangspunkt gesellschaftlichen Handelns.

In welche Gesellschaft Kinder hineinwachsen und welche Kompetenzen sie benötigen, um sich an der Gesellschaft aktiv beteiligen zu können, ist die zentrale Frage der Zukunft.

Sie ist auch der Maßstab für eine zeitgemäße Befähigungs- und Verteilungsgerechtigkeit, die in einer Gesellschaft herrscht.

Unsere Gesellschaft braucht eine integrierte Gesamtpolitik (Sozialpolitik, Integration aller Gruppen, Bildung, Armutsbekämpfung, etc.) mit einer prioritären Rahmung für Kinder.

Kinder brauchen darum die Unterstützung aller Erwachsenen, die Wertschätzung der Gesellschaft. Sie müssen wissen, was von ihnen erwartet wird, benötigen aber auch konstruktive und lebensbereichernde Gelegenheiten für ihr persönliches Wachstum.

Die kindliche gesellschaftliche Teilhabe ist von Anfang an zu realisieren. Kindern Zeit geben, einfach „nur Kind sein“; „sie sind keine kleinen Erwachsenen“ ist eine grundlegende Maxime.

Das Kindesalter ist ein Lebensabschnitt „mit Körper und in Bewegung“. Institutionalisierte Körperbildung und Bewegungsangebote machen aber nicht automatisch gesund und sind persönlichkeits- und entwicklungsfördernd, sondern brauchen einen qualitativen Zuschnitt in Bezug auf grundlegende Qualifikationen der Erziehenden, Art und Qualität des Angebotes und adäquate Räumlichkeiten.

Es ist nicht zu verstehen, warum auf der einen Seite zunehmende sensorische Defizite bei Kindern beklagt werden und gleichzeitig Kindern immer mehr Spielräume und Bewegungs- und Spielgelegenheiten genommen werden.

Gemäß der UN-Kinderrechtskonvention (§ 24) haben alle Kinder ein Recht „auf das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit sowie auf Inanspruchnahme von Einrichtungen zur Behandlung von Krankheiten und zur Wiederherstellung der Gesundheit“.

Vor allem dann, wenn eine Gruppe wie die Kinder ihre Rechte nicht selbst einfordern, sind weitsichtige Erwachsene in einer komplexen Welt wachsender Beschleunigung gefragt.

In diesem gedanklichen Zusammenhang ist das „BewegungsErnährungsMobil“ ein persönlichkeitsunterstützendes Instrument, weil es sowohl individuell eigenverantwortliche und ganzheitliche, als auch sozialverantwortliche Entwicklungsprozesse fördert.

In einer auf die Zukunft ausgerichteten Gesellschaft dürfen solche Instrumente, die eine individuumsorientierte Befähigungsgerechtigkeit ermöglichen, nicht fehlen. Ja – ihre Substanz ist nachhaltig zu sichern!

Ich wünsche Ihnen – auch über das Symposium natürlich hinaus, dass

... Sie über vertiefende **Einsichten** verfügen, dass es keiner alleine schafft! Darum sollte man sich stets die Fragen stellen, was kann ich dazu beitragen, dass sich etwas ändert?

... Sie ausreichende **Kraft** besitzen, sich auch gesundheitspolitisch für Kinder zu engagieren. Denn geeignete Rahmenbedingungen entstehen nicht von alleine.

... Sie bereit sind, **etwas zu verantworten**. Denn wir sind nicht nur für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun, verantwortlich! Wir müssen unsere Stärke im Worthalten zeigen.

... Sie umfassenden **Mut** haben; man braucht Mut, um die Wahrheit nicht zu verlieren!

Erwarten Sie etwas, denn wer nichts mehr erwartet, der verliert sich!

.... Sie Ihre **Gaben** für unsere Kinder einsetzen. Viele kleine Handlungen können bereits das Gesicht der Welt verändern!

... Sie **glauben, etwas verändern** zu können. Die meisten tun deshalb kaum etwas, weil sie glauben, nichts ausrichten zu können! Tun Sie, was sie können!

....Sie **Lebenserfüllendes in Ihrem Tun** sehen und ausreichende Zufriedenheit (Glück, Lebenssinn) finden! Nur zufriedene Menschen können auch gute Arbeit leisten; auch für und mit anderen Menschen!

... Sie in unserem Verständnis **gesund bleiben**. Denn – nur wer gesund ist, wird andere gesund machen und etwas bewegen!

Gemeinsam wünsche ich uns, dass wir unser Wissen und Können verantworten wollen und praktische Taten folgen lassen.