



GUT DRAUF-Infoblatt Nr. 5

GUT DRAUF – Bewegung

Das folgende Infoblatt zeigt, wie Gesundheitsförderung nach GUT DRAUF im Bereich Bewegung umgesetzt werden kann. Der Bereich Bewegung gehört neben den Bereichen Ernährung und Stressregulation zum sogenannten EBS-Dreiklang.

Das besondere Merkmal von GUT DRAUF-Angeboten besteht darin, dass sie möglichst immer alle drei thematischen Elemente (Ernährung, Bewegung und Stressregulation) berücksichtigen und gezielt miteinander verknüpfen. Natürlich kann es sein, dass trotz des Dreiklangs aus Ernährung, Bewegung

und Stressregulation der Schwerpunkt auf eines der Elemente gelegt wird.



Informationen zu den Bereichen Ernährung und Stressregulation finden Sie in den Infoblättern 4 und 6.



Grundlegendes:

GUT DRAUF will Kinder und Jugendliche erreichen, um sie zu Bewegung zu motivieren und im bewegten Miteinander ihre physische und psychische Gesundheit zu stärken.

WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND

Im Grundschul- und Jugendalter kommt dem Bereich der Bewegung eine zentrale Bedeutung für die physische und psychische Gesundheit zu. Ob Bewegungsangebote eher spielerisch oder eher sportlich orientiert sein sollen, ist dabei zweitrangig und hängt von den Interessen der jungen Menschen ab. Die wissenschaftliche Begründung der Wichtigkeit altersangemessener und entwicklungsförderlicher Möglichkeiten, in Bewegung aktiv zu werden, findet sich in einer Reihe von Erkenntnissen, die im Folgenden kurz skizziert werden:

Grundschulalter

Im Grundschulalter sollte die motorische Entwicklung insofern abgeschlossen sein, als dass die grundlegenden motorischen Fähigkeiten bereits erworben wurden und nun „nur noch“ die Ausdifferenzierung und Verfeinerung der motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Vordergrund steht.¹ Die Entwicklung einer altersangemessenen **Bewegungskompetenz** stellt eine Voraussetzung dar, um sich aktiv mit der personalen wie dinglichen Umwelt auseinanderzusetzen und diese gestalten zu können.² Die Bewegungskompetenz wird im Grundschulalter vor allem in vielfältigen Spielen, Sport- und Bewegungsformen gefördert (selbst organisiert oder in Vereinsstrukturen), denen Kinder nachgehen, da der Drang, sich zu bewegen, auch in diesem Alter ein zentrales Grundbedürfnis darstellt.

Die Beherrschung von Bewegungstechniken, sei es Seilchenspringen, Tanzschritte oder Fallrückzieher, geht mit einem **Zugewinn an Vertrauen** in das eigene Können und oft auch mit der **Anerkennung der Peergroup** einher. Das freudvolle Erleben eigener Fähigkeiten und Kompetenzen wirkt sich positiv auf das Selbstvertrauen aus. Gleichzeitig ist das gemeinsame Tun und Spiel in Bewegung auch der Rahmen, in dem Kinder typischerweise in Kontakt zu anderen Kindern treten.

So werden Beziehungen gestaltet, Freundschaften entwickelt, Sozialverhalten gelernt und auch eigenes Können und eigene Stärken mit denen der anderen abgeglichen.

Ein positives und realistisches Selbstkonzept hat Auswirkungen auf Handlungskompetenz, Sozialverhalten, Bewältigung von Herausforderungen und Resilienz.^{3,4} In einer Zeit, in der dieses Selbstkonzept zu den zentralen Entwicklungsaufgaben gehört, kommt gerade jenen Erfahrungen, die sich im bewegten Miteinander durch Selbst- und Fremdwahrnehmung ergeben, eine zentrale Bedeutung zu.^{4,5} **Die enge Verknüpfung zwischen der motorischen, emotionalen und sozialen Entwicklung** wird hier deutlich.

Jugendalter

Auch im Jugendalter stellt die Möglichkeit, in Bewegung aktiv zu werden, eine wertvolle und entwicklungsförderliche Ressource dar. In diesem Alter, wie auch im Grundschulalter, sind bewegungs- und sportorientierte Aktivitäten und Settings (z. B. Sportverein oder selbstorganisierte Treffen) **wesentliche Bestandteile der Freizeitgestaltung**⁶ und Rahmenbedingungen des Zusammenlebens mit anderen Jugendlichen. Die Bedeutung der Peergroup steigt mit dem Alter und die Ablösung vom Elternhaus ist ein zentrales Thema der Altersgruppe.¹

In und durch Bewegungs- und Sportaktivitäten können Beziehungen zu Gleichaltrigen aufgenommen und gestaltet werden.

Auch hier sind die Auswirkungen der gemachten Erfahrungen sowie die Rückmeldungen der anderen zentral

für die **Aktualisierung des Selbstkonzeptes**. Gleichzeitig können positiv erlebte bewegungsorientierte Aktivitäten Unterstützung bieten, um **potenzielle Herausforderungen**, die mit den in der Pubertät beginnenden körperlichen Veränderungen oft einhergehen, besser zu bewältigen. Die Körpermaße verändern sich, sekundäre Geschlechtsmerkmale entwickeln sich und werden von der Umwelt wahrgenommen. Der Abgleich des eigenen Aussehens mit dem vorherrschenden gesellschaftlichen Schönheitsideal und die Auseinandersetzung mit der neuen Rollenzuschreibung, nun bald erwachsen zu sein, stellen ein zentrales Thema bei der **Suche nach der eigenen Identität** dar.

Passende Bewegungsangebote können die Auseinandersetzung mit dem sich verändernden Körper und den damit einhergehenden Auswirkungen auf psychischer und sozialer Ebene erleichtern, wenn sie Körper- und Selbstwahrnehmung sowie positives Erleben in Gemeinschaft fördern, anstatt das Abfragen motorischer Leistungen in den Vordergrund stellen.⁷



Teilhabeaspekt

Neben diesen beiden entwicklungspsychologischen Linien sind altersangemessene und entwicklungsförderliche Bewegungs- und Sportangebote auch unter **Teilhabeaspekten** für die physische und psychische Gesundheit bedeutsam.

Mithilfe bewegungs- und sportorientierter Aktivitäten kann Teilhabe an den verschiedenen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens, z. B. unter **Freizeit-, Kultur-, Bildungs- oder Gesundheitsaspekten**, ermöglicht werden. Gerade Kinder und Jugendliche aus sozial benachteiligten Familien haben wenig Zugangsmöglichkeiten zu Bewegungs- und Sportangeboten, womit insbesondere Bildungszugänge erschwert werden und auch die Teilhabe am gesellschaftlich-kulturellen Leben sowie an gesundheitsförderlichen Aktivitäten eingeschränkt ist.⁸

Sportliche Aktivität als Freizeitinhalt junger Menschen spielt unter dem Teilhabeaspekt eine zentrale Rolle.

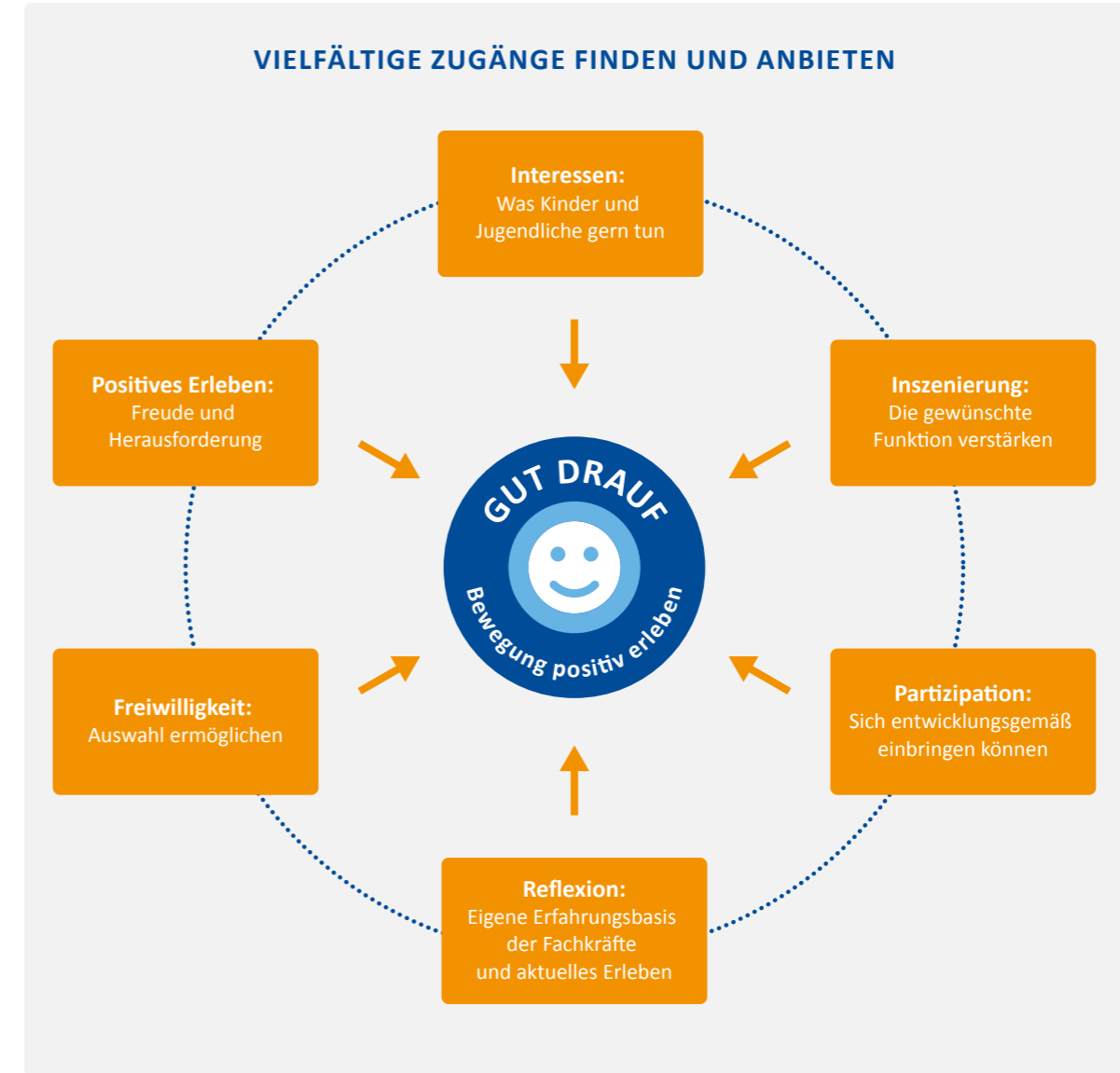
Bewegungsempfehlungen

Offizielle Bewegungsempfehlungen untermauern zudem das Ziel, durch Bewegung die psychosoziale und physische Gesundheit zu fördern. Die WHO empfiehlt 60 Minuten mäßige bis anstrengende körperlich-sportliche Aktivität.⁹ Die deutschen Empfehlungen gehen mit 90 Minuten täglich für Kinder und Jugendliche sogar darüber hinaus.¹⁰ Im Vordergrund dieser Empfehlungen stehen die gesundheitsförderlichen Effekte, die altersangemessene körperliche Belastungen mit sich bringen. Diese sind auch als Kontrapunkt oder Gegenmaßnahme zu einem eher bewegungsarmen Alltag vieler junger Menschen zu sehen.

GUT DRAUF will mit seinen Angeboten allen Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit bieten, durch bewegungs- und sportorientierte Aktivitäten freudvolle, motivierende und entwicklungsförderliche Erfahrungen zu machen, die sich als solche positiv auf die physische und psychische Gesundheit der jungen Menschen auswirken.



© Jacob Lund – stock.adobe



Autorin: Kirsten Barske

„Meine GUT DRAUF-Arbeit zeichnet sich dadurch aus, dass wir den Wert des Ausgleichs zwischen Bewegung und Entspannung besser kommunizieren können. Das Sportangebot wurde erweitert und die Jugendlichen nutzen es täglich.“

Jan Vieth, Camp Adventure



DIE UMSETZUNG NACH GUT DRAUF

Bei den Umsetzungshinweisen geht es im ersten Schritt darum, die jungen Menschen mit den Angeboten zu erreichen und sie zu motivieren, dabei zu bleiben. Die im Folgenden aufgeführten Punkte sollen dabei unterstützen, eigene Bedürfnisse, Fähigkeiten und Grenzen erfahrbar zu machen. Das bewusste und positive Erleben steht im Vordergrund. Junge Menschen lernen spielerisch und mit Spaß den selbstverantwortlichen und gesundheitsbewussten Umgang mit dem eigenen Körper.

Interesse

Eine zwingende Voraussetzung ist, sich nach den Interessen der Kinder und Jugendlichen zu richten und zu schauen, was die jungen Menschen selbst gerne wollen, was ihnen wichtig ist und was sie von einem für sie passenden Angebot erwarten. Dazu müssen sie in die Gestaltung der Angebote mit einbezogen werden bzw. eine breite Auswahl von unterschiedlichen Aktivitäten zur Verfügung haben, sodass alle eine individuell passende bewegungsorientierte Aktivität für sich finden können.

Positives Erleben

Dabei ist es zentral, das positive Erleben in den Vordergrund zu stellen, denn nur positive Erfahrungen fördern die Motivation. Dies stellt sich insbesondere dann ein,

wenn Kinder und Jugendliche sich als grundsätzlich kompetent und zugehörig erleben.

Die Freude am gemeinsamen Tun sowie die Erfahrung eines wertschätzenden Miteinanders sind relevante Ziele, die mit den Angeboten erreicht werden sollen.

Die Bewältigung von Herausforderungen und auch eine gute Verarbeitung von Frustrationserfahrungen werden erst durch eigene Kompetenzüberzeugung erleichtert. Deshalb sollten positive Erfolgs- und Kompetenzerlebnisse Grenzerfahrungen und potenziell schwierigen Situationen immer vorangestellt werden. Hier ist ein besonderer Zusammenhang zum Stresserleben gegeben: So hängt die

Wirkung von Wettbewerbssportarten auf die körperliche und emotionale Verfassung oftmals vom Ergebnis ab. Wenn die Bewegungsaktion als Überforderung erlebt wird und das Ergebnis negativ ausfällt (verlieren), stellen sich nicht stressmindernde, sondern stressverstärkende Effekte ein.¹¹

Freiwilligkeit

GUT DRAUF-Angebote basieren auf Freiwilligkeit. Durch das Schaffen von Angeboten mit niedriger Hemmschwelle und vielfältig attraktiven Aktionsräumen fühlen sich auch diejenigen Kinder und Jugendlichen motiviert mitzumachen, die sich bisher Bewegungsangeboten eher entzogen haben. Freiwilligkeit bei GUT DRAUF-Angeboten zeigt sich anhand der Wahlmöglichkeiten, die junge Menschen auf mehreren Ebenen finden.

Jeder junge Mensch entscheidet selbst, ob und, wenn ja, wie er teilnimmt und sich einbringt.

Dieser Freiraum schafft Vertrauen und ermöglicht jedem, sich auch mit persönlich herausfordernden Situationen auseinanderzusetzen, weil niemand muss, aber jeder alles kann bzw. darf.

Partizipation

Kinder und Jugendliche sollen sich ihren Fähigkeiten und ihrem Entwicklungsstand entsprechend in die Gestaltung der Aktivitäten einbringen können. Die Fachkräfte bieten den Rahmen an, in dem die jungen Menschen sich engagieren können, d.h., sie stellen die Strukturen zur Verfügung, bieten Unterstützung, achten aber auch auf grundsätzliche Regeln, z.B. einen wertschätzenden Umgang. Je eigenverantwortlicher die jungen Menschen handeln können, desto mehr Raum wird gegeben, wenn gewünscht. So haben die Kinder und Jugendlichen die Chance, ihre eigenen Ideen auch umzusetzen. Ihr Engagement wird wertgeschätzt und ihre Motivation, sich zu beteiligen, gestärkt.

Bewusste Inszenierung

GUT DRAUF-Angebote sind immer bewusst inszeniert. Als Betreuungsperson fragt man sich und die Kinder und Jugendlichen, welche Funktion das Bewegungsangebot für sie haben sollte. Was brauchen sie momentan? Sollte das Bewegungsangebot eher aktivierend, auspowernd, auf sich selbst bezogen sein, den Teamgeist stärken, Raum für kreatives Ausprobieren geben oder noch etwas

anderes ermöglichen? Eine Auseinandersetzung mit Wünschen und Bedürfnissen sowie eine zielgerichtete Umsetzung sind wichtige Voraussetzungen, um positives Erleben für alle Beteiligten zu fördern.

Reflexion der eigenen Erfahrungen

GUT DRAUF-Teamer:innen, die Bewegungsangebote für und mit Kindern und Jugendlichen gestalten, sollten sich ihrer Kompetenzen und Möglichkeiten ebenso bewusst sein wie ihrer eigenen biografischen Erfahrung mit Bewegung, aus denen ihre persönlichen Einschätzungen und Empfindungen gegenüber Bewegungsangeboten resultieren. Sportliche Aktivitäten werden durch problematische Erfahrungen, z.B. aus dem Sportunterricht oder anderen Lebensbereichen, oft mit Leistung und Leistungsdruck assoziiert. Häufig haben die Fachkräfte selbst viele positive Erfahrungen mit Bewegung und Sport gemacht, da sie zu den sportaffinen und oft auch bewegungsbegabten Menschen gehören. Erwachsene, Kinder und Jugendliche, die sich als nicht sportlich einschätzen, weil sie Frustrations- und im schlimmsten Fall Beschämungssituationen erlebt haben, gehen gerade organisierten sportorientierten Angeboten oft aus dem Weg. Es kann für Fachkräfte eine Herausforderung sein, sich in weniger sportaffine Kinder und Jugendliche einzufühlen und sensibel mit potenziellen Überforderungssituationen umzugehen, die selbst nie als solche erlebt wurden. Eigene – sowohl positive als auch negative – Erfahrungen können und sollten nicht unreflektiert auf das Erleben der Kinder und Jugendlichen übertragen werden.

Insgesamt sollte bei GUT DRAUF deutlich werden, dass Bewegung im Hinblick auf die motorischen, emotionalen, kognitiven und sozialen Aspekte individuell unterschiedlich wahrgenommen und erlebt wird.

Es müssen daher vielfältige Zugänge geschaffen werden, um Kinder und Jugendliche zu motivieren. Jedes Kind bzw. jeder Jugendliche sollte dabei seinen eigenen geeigneten Weg finden können.



.....

Impressum:

Herausgeberin

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Redaktion

Oliver Schmitz (transfer e.V.)

Gestaltung

Helder, Berlin – www.helder.design

.....

Literaturverzeichnis:

1 Hasselhorn, M./Schneider, W. (2007): Handbuch der Entwicklungspsychologie. Hogrefe

2 Funke-Wieneke, J. (2010): Bewegungs- und Sportpädagogik. Schneider: Baltmannsweiler

3 Fröhlich-Gildhoff, K./Ronau-Böse, M. (2019): Resilienz. Reinhardt: München

4 Zimmer, R. (2012): Handbuch Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag

5 Wagner, P./Alfermann, D. (2006): Allgemeines und physisches Selbstkonzept. In: Bös, K./Brehm, W. (Hrsg.): Handbuch Gesundheitssport. 2. Auflage. Schorndorf: Hofmann Verlag, S. 334–345

.....

Autorinnen: Prof.in Dr. Mone Welsche, Professur für Entwicklungsförderung im Kindes- und Jugendalter, Katholische Hochschule Freiburg; Kirsten Barske, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Outdoortrainerin, Systemischer Business Coach, GUT DRAUF-Trainerin

Bildnachweise

S. 1: ©Pekic/E+ via Getty Images

S. 2: ©candy1812 – stock.adobe

S. 3: ©Rido – stock.adobe

S. 4: ©Jacob Lund – stock.adobe

S. 6: ©Monkey Business – stock.adobe

S. 8: ©JackF – stock.adobe

Die Inhalte des Infoblatts sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte bleiben vorbehalten. Stand: August 2021

Bestellung

Dieses Infoblatt steht als PDF auf der GUT DRAUF-Internetseite zur Verfügung: www.gutdrauf.net.

Zudem kann es kostenlos direkt über die Internetseite oder postalisch bei transfer e.V. bestellt werden.

6 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2017): Fünfzehnter Kinder- und Jugendbericht. Bericht über die Lebenssituation junger Menschen und die Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland. Bildung, Betreuung und Erziehung vor und neben der Schule. Berlin: Medien- und Kommunikations GmbH

7 Flammer A./Alsaker F. D. (2002): Entwicklungspsychologie der Adoleszenz. Die Erschließung innerer und äußerer Welten im Jugendalter. Verlag Hans Huber (Bern, Göttingen, Toronto, Seattle)

8 Welsche, M. (2013): Die Bedeutung von Sport und Bewegung für sozial benachteiligte junge Menschen – eine subjektorientierte Perspektive. In: Welsche, M./Seibel, B./Nickolai, W. (Hrsg.): Sport und Soziale Arbeit in der Zivilgesellschaft. Hamburg: Feldhaus, Edition Czwalina, S. 42–53

9 WHO (2010): Global Recommendations on Physical Activity for Health. Genf

10 Rütten, A./Pfeiffer, K. (2016): Nationale Empfehlung für Bewegung und Bewegungsförderung der BZgA. Zugriff am 03.12.2020: www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf

11 Fuchs, R./Klaperski, S. (2018): Stressregulation durch Sport und Bewegung. In: Fuchs, R./Gerber, M. (Hrsg.): Handbuch Stressregulation und Sport. Heidelberg: Springer