

haltung und bewegung

*Die gute gesunde Kita
– ein Ansatz zur nachhaltigen
Steigerung von
Bildungs- und Gesundheitsqualität*

**Einfluss des Schulranzengewichts
auf die Haltung**

Kitas bewegen

Auf der Laufkugel unterwegs

Die gute gesunde Kita – ein Ansatz zur nachhaltigen Steigerung von Bildungs- und Gesundheitsqualität

MARTIN BIEBRICHER – ANDREA ENGELHARDT – ANJA LANGNESS

Tim, gerade 4 Jahre alt, läuft nun schon zum achten Mal die Treppen hoch. Er ist ein bisschen außer Atem, doch von seinem Spiel ganz gefesselt. Am Treppengeländer sind zwei dünne Murmelschläuche befestigt, durch die Tim seine roten und blauen Murmeln immer wieder laufen lässt. Er will unbedingt herausfinden, ob seine roten oder seine blauen Murmeln schneller hinunter rollen. Die Stufen, auf denen die Erzieherinnen groß die Zahlen 1 bis 10 angebracht haben, nimmt er auch beim neunten Mal mit Leichtigkeit und zählt diesmal leise vor sich hin: „1 – 2 – 3 – 4 ...“

Rund 4620 Mädchen und Jungen besuchen die insgesamt 56 Kitas, die seit 2007 an dem Projekt der Bertelsmann Stiftung „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ teilnehmen. GUT und GESUND steht dabei vor allem für die verknüpfte Förderung von Bildung, Gesundheit und Bewegung.

Die Murrenbahn ist nur ein Beispiel für eine Lerngelegenheit, die Bildungs-, Bewegungs- und Gesundheitsförderung verbindet. Tim erfährt bei seinem Spiel an der Murrenbahn Freude an Bewegung und macht neugierig seine ersten physikalischen ‚Experimente‘. Durch die Zahlen auf den Treppenstufen lernt er spielerisch den Zahlenbegriffen Bedeutungsgrößen zuzuord-



nen: 1 – eine Stufe – ein Schritt. Weiterhin setzt er dabei Reize für seine Beinmuskulatur und erwirbt Bewegungssicherheit. Diese Erfahrungen unterstützen ihn die Welt zu verstehen, sie zu erobern und sich in ihr zurechtzufinden – das macht ihn selbstsicher und ermutigt ihn Neues auszuprobieren. Seine Spielhandlungen zeigen, dass Bildung, Gesundheit und Bewegung in wechselseitiger Beziehung stehen und gemeinsam Grundlagen für kindliche Entwicklung bilden.

Das Konzept der guten gesunden Kita beschränkt sich nicht auf einzelne Themen oder Aktionen, sondern führt Bildung, Gesundheit und Bewegung ganzheitlich in Lern-, Spiel- und Arbeitsabläufen zusammen. Eine gute gesunde Kita zielt auf die kontinuierliche Förderung der Bildungs- und Gesundheitschancen von Kindern. Gleichzeitig

stehen das Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie deren Arbeitsbedingungen im Fokus. Auf dem Weg zu einer guten gesunden Kita wird ein kontinuierlicher und gezielter Entwicklungsprozess der Kitas initiiert, indem bildungs- und gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen entwickelt und dauerhaft in den Einrichtungen verankert werden. Die Kita-Teams und die Eltern werden ebenso in den Prozess einbezogen wie die Träger der Einrichtungen und die unterschiedlichen kommunalen Institutionen vor Ort. Die gute gesunde Kita dient dem Wohlbefinden aller Beteiligten: der Kinder, der Eltern und der pädagogischen Fachkräfte.

In dem Artikel wird zunächst das Konzept der guten gesunden Kita und die Umsetzung im Modellprojekt „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ erläutert. Im Anschluss werden die Ergebnisse der umfangreichen Evaluation des Projektes „Kitas bewegen“ zusammengefasst und Schlussfolgerungen und praktische Tipps für Kitas abgeleitet.

Eine gute gesunde Kita entwickeln – Wie und Warum

Um eine gute gesunde Kita zu entwickeln, in der jedes Kind die bestmögliche Förderung seiner Bildungs- und Gesundheitschancen erfährt und in der

auch die pädagogischen Fachkräfte gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen erleben, werden:

- Bildungs-, Gesundheits- und Bewegungsförderung im alltäglichen Handeln verknüpft,
- das Gesundheitsverhalten und -erleben der Kinder gefördert,
- die gesundheitlichen Ressourcen der pädagogischen Fachkräfte gestärkt,
- Kinder und deren Familien verstärkt beteiligt und wird
- Gesundheit als Querschnittsaufgabe in allen Bereichen der Kita langfristig verankert,
- die Kooperation mit Grundschulen und weiteren Partnern im Sozialraum intensiviert.

Dies kann erfolgreich umgesetzt werden, wenn Kita-Leitungen, Erzieherinnen und Erzieher die Bildungs- und Gesundheitsqualität ihrer Einrichtung weiterentwickeln – und zwar durchdacht und geplant, systematisch und kontinuierlich, neugierig und vor allem motiviert.

Dabei durchlaufen die Kitas einen 6-schrittigen Entwicklungsprozess (s. Abb. 1).

Zuerst entwickeln die pädagogischen Fachkräfte im Gespräch mit allen Beteiligten ein gemeinsames Verständnis von Bildung, Gesundheit und Bewegung (Schritt 1). Als Nächstes schaffen die pädagogischen Fachkräfte mit Hilfe einer systematischen Selbstevaluation in ihrer Einrichtung Transparenz und bestimmen den Ausgangspunkt ihrer weiteren Entwicklung (Schritt 2). Nun folgt die Entdeckung der Stärken und Benennung der Entwicklungsfelder ihrer Einrichtung (Schritt 3). Gemeinsam handeln die pädagogischen Fachkräfte Ziele aus (Schritt 4) und setzen diese mit konkreten Maßnahmen um (Schritt 5). Anschließend werden die Veränderungen reflektiert (Schritt 6). Die Praxis zeigt, dass dieser 6-schrittige Entwicklungsprozess zu einer spürbaren Entlastung und mehr Zufriedenheit im Team führt. Jede Kita bestimmt dabei für sich



Leitfragen zur gesunden Kita in 6 Schritten

1. Gemeinsames Verständnis entwickeln

- Was verstehen wir unter Bildung und Gesundheit?
- Welche persönlichen Erfahrungen verbinden wir mit Bildung, Gesundheit und Bewegung?
- Was ist uns als Kita-Team wichtig für eine gute gesunde Kita?

2. Transparenz schaffen, Ausgangspunkt bestimmen

- Wo steht unsere Kita?
- Was zeichnet unsere Kita aus?
- Wie wird unsere Arbeit von den Eltern gesehen?
- Welche Besonderheiten in unserem Stadtteil müssen wir berücksichtigen?

3. Stärken und Entwicklungsfelder benennen

- Welche Stärken zeichnen unsere Kita aus?
- Wo sehen wir Entwicklungsfelder, an denen wir ansetzen können?
- Wo sehen wir Chancen und Risiken für die Zukunft?
- An welchen inhaltlichen Themen wollen wir konkret arbeiten?
- Welche organisatorischen Veränderungen oder Abstimmungen im Team sind wichtig?

4. Ziele setzen

- Was wollen wir erreichen?
- Wie lauten unsere gemeinsamen kurz-, mittel- und langfristigen Ziele?
- Was muss ich tun, was müssen andere tun, um die Ziele zu erreichen?
- Wie können wir Bildung, Gesundheit und Bewegung verknüpfen?
- Woran können wir überprüfen, ob wir die Ziele erreicht haben?

5. Maßnahmen festlegen und umsetzen

- Was ist erstens, zweitens, drittens zu tun?
- Wer übernimmt wann welche Aufgaben?
- Wie kann uns der Projektkoordinator oder unser Kita-Träger dabei unterstützen?
- Welche Partner im Stadtteil können uns helfen?

6. Ergebnisse überprüfen und Entwicklung fortsetzen

- Welche Ziele und Wirkungen haben wir erreicht?
- Was hat sich bei uns im Alltag spürbar verändert?
- Haben wir Vorhaben nicht realisieren können?
- Wie setzen wir die Entwicklung unserer guten gesunden Kita weiter fort?

Abb. 1: 6 wichtige Schritte auf dem Weg zur guten gesunden Kita.

selbst die inhaltlichen Schwerpunkte, das Tempo und die konkrete Herangehensweise.

Das Konzept der guten gesunden Kita ist somit kein zusätzliches Einzelprojekt, das Kitas ergänzend zu ihrer eigentlichen Arbeit umsetzen, sondern ein Ansatz zur Weiterentwicklung der Organisation Kita. Dieser Ansatz durchdringt den Kita-Alltag und verändert vor allem die Arbeitsabläufe der pädagogischen Fachkräfte und die Zusammenarbeit im Team. Denn zahlreiche Erfahrungen zeigen: Isolierte einzelne Maßnahmen, z.B. Aktivitäten zur reinen Bewegungs- oder Ernährungsförderung, genügen nicht. Nachhaltige Veränderungen im Leben einer Kita entstehen nur, wenn Rahmenbedingungen geschaffen werden, in denen sich die Gesundheit von Kindern und pädagogischen Fachkräften entfalten kann. Erst durch einen kontinuierlichen Entwicklungsprozess der Organisation Kita kann das Ziel erreicht werden, die Bildungs- und Gesundheitschancen für Kinder und das Wohlbefinden der pädagogischen Fachkräfte dauerhaft zu verbessern.

Das Modellprojekt „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“

Im Rahmen des Projektes „Kitas bewegen“ werden (Modell-)Kitas unterstützt, das Konzept der guten gesunden Kita umzusetzen.

„Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ wird als Kooperationsprojekt der Bertelsmann Stiftung mit der Senatsverwaltung für Bildung, Forschung und Wissenschaft, Berlin, der AOK Berlin-Brandenburg – Die Gesundheitskasse, dem Bezirksamt Berlin-Mitte, der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, der Stadt Münster und dem Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen durchgeführt. In der ersten Projektphase von 2007 bis 2009 beteiligten sich 29 Kitas und 10 Grundschulen aus Berlin-Mitte und Münster. In Berlin-Mitte startete

2009 bereits die zweite Projektphase, in der insgesamt 38 Kitas bis Ende 2011 auf dem Weg zur guten gesunden Kita begleitet werden.

Die Projekt-Kitas erhalten vor Ort Unterstützung bei der praktischen Umsetzung des 6-schrittigen Entwicklungsprozesses. Im Moment findet in Berlin-Mitte eine mehrtägige trägerübergreifende Qualifizierung von Kita-Leitungen und Erzieherinnen statt. Die Qualifizierung ermöglicht den Kita-Teams die eigenständige Umsetzung dieses Organisationsentwicklungsprozesses (s. Abb. 1) in ihrem Alltag. Dabei wird das eigene Handeln regelmäßig und systematisch reflektiert und Transparenz über die Situation hergestellt. Wo hat unsere Einrichtung besondere Stärken, wo möglicherweise Entwicklungsbedarf? Um das herauszufinden wurde für das Konzept der guten gesunden Kita ein eigenes Instrumentarium zur Selbstevaluation entwickelt. Es erleichtert, Stärken- und Entwicklungsfelder der Kita zu bestimmen und gemeinsame Ziele für die Kita-Entwicklung zur Steigerung der Bildungs- und Gesundheitsqualität festzulegen. Durch die Einbeziehung der Leiter/-innen, Erzieher/-innen und Eltern werden unterschiedliche Perspektiven sichtbar, aus denen sich ein Gesamtbild ergibt. Angebote zur Qualifizierung, Fortbildung und Beratung unterstützen die Kitas anschließend bei der Umsetzung und bei dem Erreichen der Ziele.

Regionale Projektkoordinatoren begleiten die Kitas und ihre Träger in ihrem 6-schrittigen Entwicklungsprozess und berücksichtigen regionale Besonderheiten. Sie klären über Unterstützungsangebote vor Ort auf und leisten Hilfestellung bei der Vernetzung der Kitas in einer Region. Zudem organisieren sie trägerübergreifende Fortbildungen und Beratungsangebote zu Themen wie Übergang von der Kita in die Schule, Stressbewältigung- und Zeitmanagement, Raumgestaltung, gesunde Gemeinschaftsverpflegung oder Öffentlichkeitsarbeit.

Bildung, Gesundheit und Bewegung verknüpfen und die Organisation Kita gezielt weiterentwickeln

Verknüpfung von Bildung, Gesundheit und Bewegung

Der Startpunkt für die gute gesunde Kita ist die Auseinandersetzung über ein gemeinsames Verständnis von Bildung, Gesundheit und Bewegung als Grundlage der Arbeit. Denn das gemeinsame Verständnis verändert das Denken und die Haltung, mit denen die Erzieherinnen und Erzieher den Lern-, Lebens- und Arbeitsort für die Kinder und sich selbst gestalten. Die Verknüpfung von Bildung, Gesundheit und Bewegung ist daher elementarer Bestandteil des Konzeptes der guten gesunden Kita (Bertelsmann Stiftung 2009).

Bildung im Sinne der guten gesunden Kita zielt auf die Entwicklung von Basiskompetenzen und nicht primär auf Wissensvermittlung. Im Mittelpunkt stehen dabei die Stärkung des positiven Selbstkonzepts und Selbstwertgefühls, die Selbstregulationsfähigkeit und Bindungs- sowie Kommunikationsfähigkeit. Diese Basiskompetenzen geben dem Kind Orientierung und befähigen es, das Leben zu bewältigen und lebenslang zu lernen.

SALUTO - GESUNDHEIT

GENESE - ENTSTEHUNG

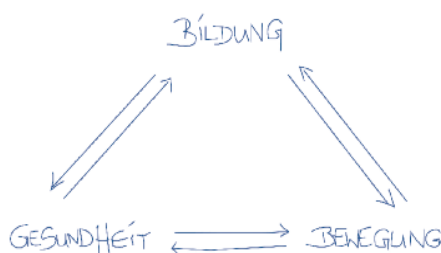
Gesundheit wird in der guten gesunden Kita vor allem aus der salutogenetischen Perspektive betrachtet, d.h. auf grundlegende Ressourcen geachtet, die zum einen eine gelingende Entwicklung generell fördern und zum an-

deren mögliche ungünstige Folgen von bestehenden Entwicklungsrisiken im Sinne einer Pufferwirkung mildern (BZgA 2001).

Hierbei richtet sich das Interesse auf die Schutzfaktoren, die eine gesunde Entwicklung auch bei bestehenden Risiken ermöglichen. Als Schutzfaktoren für Gesundheit gelten personale oder „innere“ Ressourcen (z.B. kognitive, soziale und emotionale Kompetenzen sowie körperliche Ressourcen) und soziale oder „äußere“ Ressourcen (positive Beziehungen, entwicklungsförderndes Erziehungs- und Familienklima, soziale Unterstützung). Im Kita-Alltag bedeutet Salutogenese, Gesundheit jeden Tag neu entstehen zu lassen, indem der Blick auf die Ressourcen gerichtet wird und diese gezielt gefördert werden.

Eine gute gesunde Kita fördert und stärkt die gesundheitsfördernden Ressourcen und hält die Balance zwischen Risiko- und Schutzfaktoren für die Kinder sowie für die Erwachsenen. Hier blicken die Erzieherinnen und Erzieher gezielt auf die Ressourcen jedes einzelnen Kindes und seiner Eltern. Damit stärken sie das Vertrauen der Kinder in sich (Selbstwirksamkeit) und geben ihnen das Zutrauen, in belastenden Situationen Unterstützung zu finden – um sich gesund zu entwickeln.

Im Zentrum der guten gesunden Kita stehen neben den Bedürfnissen der Kinder das Wohlbefinden und die Ressourcen der pädagogischen Fachkräfte. Die Weiterentwicklung einer Kita hängt maßgeblich von der Einstellung und vom Handeln der pädagogischen Fachkräfte ab, davon, welche Erfahrungen für sie prägend sind und welche Schutzfaktoren sie für sich persönlich in Anspruch nehmen. Zu einer guten gesunden Kita gehört es daher, im Kita-Alltag Freiräume zu schaffen und das Zusammenwirken im Team so zu gestalten, dass jede einzelne Erzieherin, jeder Erzieher und die Kita-Leitungen Wohlbefinden und Zufriedenheit bei ihrer Arbeit erreichen.



Bewegung ist ein zentrales Element für Bildungsprozesse in der frühen Kindheit, für körperliche Leistungsfähigkeit. Sie ist die Voraussetzung für gesundes Aufwachsen (Zimmer 2008).

Das Kind als ein Bewegungswesen anzuerkennen, basiert auf einem Erziehungs- und Bildungsverständnis, das Bewegung als elementare Handlungs- und Ausdrucksform wahrnimmt und fördert. Deshalb beobachten die Erzieherinnen und Erzieher einer guten gesunden Kita, wie sich die Kinder bewegen und in welchen Situationen bei ihnen Freude und Interesse am körperlich sinnlichen Handeln entsteht. Diese Beobachtungen sind Grundlage für weitere Überlegungen, so z.B.:

- Welche Bewegungsanregungen können für die Kinder geschaffen werden?
- Wie gelingt es, an der Entwicklung und den Interessen auch einzelner Kinder anzuknüpfen?
- Wie können Räume so gestaltet werden, dass jedes Kind interessante und herausfordernde Materialien vorfindet, die es selbstständig nutzen kann und die seinem Bedürfnis entsprechen, sich körperlich zu erproben?

Indem die Erzieherinnen und Erzieher das Handeln der Kinder auf diese Weise wahrnehmen und reflektieren, unterstützen sie neben den körperlichen Erfahrungen auch das kognitive, soziale und emotionale Lernen. Durch die Umsetzung der Verknüpfung von Bildung, Gesundheit und Bewegung erweitern sie die Handlungs- und Spielräume für ihre professionelle Arbeit, wie der folgende Bericht zeigt.

Bericht aus der Praxis „Ein gemeinsames Verständnis hilft uns, Ideen zu finden“

Tina Richter,
Leiterin der Kita Lyнарstraße, Berlin

Die Workshops, die wir im Rahmen des Projektes „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ besuchten, halfen uns, einen anderen Blick für unsere vielen Aktivitäten zu gewinnen und sie auszubauen. Wir sind zum Beispiel über das Quartiersmanagement gut vernetzt im Kiez und bieten gemeinsam Projekte zur Einzelförderung der Kinder mit Migrationshintergrund an. Wir verbringen den Sommer mit den Kindern in einer Kita im Wald, wo sie den ganzen Tag draußen sind und beispielsweise Wildtiere erleben. Unser Förderverein ermöglicht es uns, zweimal in der Woche eine benachbarte Aikidohalle für Bewegungsangebote zu nutzen. Und doch gewannen wir ein anderes Verständnis, wie sich Bildung, Gesundheit und Bewegung verbinden und vor allem, was das für uns bedeutet. Wir nahmen Details unter die Lupe: Wo bewegen sich die Kinder? Was geschieht dabei kognitiv? Das hatte für uns Konsequenzen für die Raumgestaltung. An den Treppenstufen brachten wir Zahlen an, am Geländer einen Murnelschlauch. Mit den Eltern bauten wir im Außengelände mit Bohlen Möglichkeiten zum Balancieren.

Gezielte Organisationsentwicklung in der Kita

Nimmt das Kita-Team den Zusammenhang von Bildung, Gesundheit und Bewegung als Fundament der gesamten Einrichtung wahr, ist das der erste entscheidende Schritt auf dem Weg zu einer guten gesunden Kita. In einer guten gesunden Kita ist jedoch die Förderung von Bildung, Gesundheit und Bewegung immer eng verbunden mit einer gezielten Organisationsentwicklung. Denn Wandel geschieht erst, wenn sich sowohl die Strukturen als auch die Kommunikation, die Ziele und die Rollen in einem Team verändern. Ausgangspunkt für den Veränderungsprozess ist zunächst das Team. Hier sind die ersten gemeinsamen Vereinbarungen zu treffen. Zudem interessieren von Anfang an auch die Perspektiven der anderen Beteiligten, ganz besonders die Sichtweise der Eltern.

Eine gute gesunde Kita zu gestalten, ist ein langfristiger und dynamischer Prozess. Jede einzelne Kita folgt dabei ihren eigenen Bedürfnissen und Möglichkeiten. Um Schritt für Schritt die eigene Vision zu verwirklichen und die Potenziale aller zu nutzen, hat sich der 6-schrittige Entwicklungsprozess als wichtiges Instrumentarium erwiesen. Die Veränderung der Kita wird planmäßig und methodisch durchdacht vorgenommen. An welchem Punkt erste konkrete Veränderungen beginnen – ob bei der Raumgestaltung, den Ernährungsangeboten, dem Tagesablauf oder der Personalplanung – entscheidet jedes Team für sich selbst. Sich darüber zu verständigen, Ziele zu setzen, Maßnahmen zu verabschieden und deren Umsetzung zu evaluieren, hat deutliche Auswirkungen auf die Lebens-, Spiel- und Arbeitswelt Kita und dient dem Wohlbefinden aller Beteiligten.

Der folgende Bericht der Modell-Kita Burgwall in Münster zeigt, dass zum Beispiel Veränderungen im organisatorischen Ablauf einen hohen Einfluss auf das Wohlbefinden der Kinder und der pädagogischen Fachkräfte haben.

Die gute gesunde Kita wirkt – Ergebnisse aus der Evaluation des Modellprojekts „Kitas bewegen“

Das Modellprojekt „Kitas bewegen“ wurde kontinuierlich und umfassend evaluiert. Im Fokus standen die Leistungen des Projekts und deren Wirkungen. Die Evaluation bestand im Wesentlichen aus folgenden Elementen:

1. Quantitativ angelegte Breitenbefragungen der pädagogischen Fachkräfte in den beteiligten Einrichtungen zu drei verschiedenen Zeitpunkten im Projektverlauf, ergänzt durch qualitative Interviews mit Kitaleiterinnen und -leitern;
2. Vergleichserhebungen in allen beteiligten Kitas zu zwei verschiedenen

Bericht aus der Praxis „Was ein neuer Dienstplan verändern kann“

Team der Kita Burgwall, Münster

Durch das Konzept der guten gesunden Kita fühlen wir uns eingeladen, uns mit unserem Verhältnis zu uns selbst und unserem Beruf zu beschäftigen. Wir sind froh, dass das Projekt „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ auch nach den Arbeits- und Lebensbedingungen für uns Erzieherinnen und Erzieher fragt. Wir griffen die Punkte Stressbelastung und Geräuschpegel in der Kita auf, beides ist bei uns zu Ballungszeiten enorm. Deshalb schauen wir uns mit Unterstützung von einem Berater unseren Dienstplan kritisch an. Denn auch bei der Planung des Personaleinsatzes für die Woche geht es uns um das Wechselverhältnis von Bildung, Gesundheit und Bewegung – und zwar sowohl für die Kinder als auch für uns. Wir merkten, dass es sinnvoll ist, zu den Ballungszeiten mehr Personal einzuplanen, als es bisher üblich war. Damit stellen wir sicher, dass wir alle, die Kinder und auch die Kolleginnen und Kollegen, den Tag ausgeglichen erleben können. Das betrifft beispielsweise den Beginn des Kita-Tages. Bisher trafen sich alle Kinder, die bereits um 7.30 Uhr gebracht wurden, in einer Gruppe. In der wurde es kurz vor 8 Uhr besonders laut. Das beeinträchtigte bereits am Morgen die Kinder und die Kolleginnen und Kollegen, ließ sie angestrengt und gereizt sein. Jetzt starten wir mit zwei Gruppen.

Seitdem gehen wir Erwachsenen und die Kinder gelassener und ruhiger in den Tag. Wir Erzieherinnen und Erzieher sind motivierter, uns auf die Kinder einzulassen, weil der Start harmonischer verläuft. Zugleich braucht es nicht mehr so viel Kraft, für ein gutes Klima unter den Kindern zu sorgen. Sehr deutlich merken wir, dass dieser klare Wechsel zwischen Spannung und Entspannung uns und den Kindern guttut. Die veränderte Dienstplanung führt dazu, dass wir mit guter Laune starten. Die Kinder und wir lassen uns offener darauf ein, was geschieht. Es gelingt uns besser, die verschiedenen Bedürfnisse der Kinder zu sehen. Das ruhige Kind sucht die sicheren und übersichtlichen Räume, um sich auf seine Welt zu konzentrieren. Das bewegungsfreudige Kind lässt sich auf die Ruhe im Gruppenraum ein, wenn es vorher seinem Bewegungsdrang nachkommen konnte. Beide Kinder beeinflussen sich gegenseitig und stecken sich mit Bewegung und Lebensfreude sowie Ruhe und Konzentration an. Wir lassen das zu, nehmen die Kinder als Akteure ihrer Lebenswelt ernst und ermöglichen ihnen damit ein gesundes Aufwachsen. Dies wurde uns durch das Projekt „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ besonders deutlich.

Zeitpunkten im Projektverlauf, beruhend auf quantitativen (Selbst-)Einschätzungen von Eltern und pädagogischen Fachkräften;

3. je eine Fallstudie in einer Berliner und Münsteraner Kita zur Identifikation der auf Einrichtungsebene ausgelösten Prozesse, ergänzt durch Interviews mit Schlüsselpersonen aus der Kommunalverwaltung und den benachbarten Grundschulen;
4. einer Auswertung der Dokumentationen der in allen beteiligten Kitas durchgeführten Workshops zur Stärken-/Schwächenanalyse.

Die einzelnen Elemente der Evaluation wurden jeweils von unterschiedlichen Forschungsinstituten bzw. Evaluationsbüros durchgeführt. Zum Abschluss der Modellphase wurden die Ergebnisse der einzelnen Evaluationsbestandteile zusammenfassend ausgewertet und in einem Synthesebericht aufbereitet (erhältlich unter: www.gute-gesunde-kita.de). Die zentralen Ergebnisse der Evaluation werden im Folgenden kurz dargestellt:

Wirkungen in den Kitas als Organisation

„Kitas bewegen“ ist unter anderem mit dem Ziel angetreten, alle beteiligten Einrichtungen auf dem Weg zur guten gesunden Kita bei der Identifikation von Stärken und Schwächen sowie bei der Formulierung von konkreten Zielen und Maßnahmen zu unterstützen. Die Evaluation zeigt, dass dieses Ziel in vollem Umfang erreicht wurde: Alle Kitas haben auf Basis einer Stärken-/Schwächenanalyse Ziele und Maßnahmen geplant, um ihre Einrichtung zu einer guten gesunden Kita zu entwickeln. In nahezu allen Einrichtungen wurde danach gezielt an einer Verbesserung ihrer Bildungs- und Gesundheitsqualität gearbeitet. Die meisten Kitas haben sich dabei auf konkrete Projekte zur Förderung einer gesunden Ernährung oder auf bewegungsorientierte Angebote konzentriert: Einige Ki-

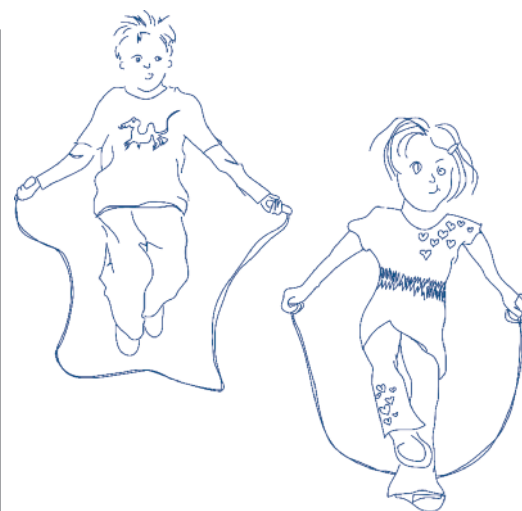
tas erklärten sich beispielsweise zu zuckerfreien Einrichtungen oder passten ihre Pausen- und Mittagsernährung dem heutigen Stand der Ernährungswissenschaft an. In anderen Kitas wurden Angebote der Bewegungsförderung beziehungsweise zur Entspannung gemacht. Zudem wurden in den Kitateams gezielt Kompetenzen zur Realisierung der guten gesunden Kita aufgebaut, zum Beispiel über Fortbildungen zur gesundheitsgerechten Personalentwicklung, zum Zeitmanagement oder zur Verbesserung der Mitarbeitendengesundheit. Manche Aktivitäten gingen sogar über die Kita als Handlungsfeld hinaus – wie etwa in Münster, wo einige Kitas gemeinsam mit den Grundschulen in ihrer Umgebung Bewegungslandschaften in den Schulumhallen aufgebaut und gemeinsam genutzt haben.

Noch in den Kinderschuhen stecken die Projekterfolge im Hinblick auf eine Verbesserung der gesundheitsrelevanten Organisations- und Infrastruktur in den Kitas sowie die nachhaltige konzeptionelle Verbindung der Themen Bildung, Bewegung und Gesundheit. So wurden die Teilnahme an „Kitas bewegen“ und die damit angestoßenen Veränderungen von den beteiligten Kitas in der Regel (noch) nicht zum Anlass genommen, ihr Konzept zu ändern. Die Evaluation hat gezeigt, dass es für solche langfristigen Veränderungen viel Zeit und Engagement der Kitateams braucht. Dem stehen oftmals die problematischen Rahmenbedingungen vieler Kitas – wie etwa geringe Personal-, Zeit- und Finanzressourcen oder eine hohe soziale Belastung der Kitakinder und ihrer Familien – entgegen. Es überrascht nicht, dass vor diesem Hintergrund vielen pädagogischen Fachkräften offenbar schnell umzusetzende Einzelmaßnahmen attraktiver erscheinen als eine ressourcenintensive und fachlich wie emotional herausfordernde Auseinandersetzung mit den Grundla-

gen des eigenen Handelns. Zwar beobachteten die jeweils auf regionaler Ebene tätigen Unterstützer/-innen und Koordinatoren/-innen von „Kitas bewegen“, dass sich nach und nach in den Einrichtungen ein langsam wachsendes Verständnis dazu entwickelte, dass Bildungserfolg und Gesundheit einander wechselseitig bedingen und dass dieser Ansatz dauerhaft in der eigenen Arbeit verankert werden muss. Bis diese Zielvorstellung aber vollständig in die Konzepte und die Alltagspraxis der Kitas eingedrungen ist, bedarf es noch vieler konkreter Maßnahmen und einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Grundgedanken der guten gesunden Kita.

Wirkungen bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern

Deutlich optimistischer sind die mit „Kitas bewegen“ erreichten Wirkungen bei den Erzieherinnen und Erziehern zu beurteilen: Ihre Einbindung und vor allem die Berücksichtigung ihrer Gesundheit ist ein wesentliches konzeptionelles Merkmal der guten gesunden Kita. Ein großer Teil von ihnen hat aufgrund der Projektarbeit konkrete positive Veränderungen in seinem Arbeitsalltag erlebt. So berichtete knapp die Hälfte der Befragten über einen deutlichen Kenntniszugewinn. Rund ein Drittel fühlte sich neu motiviert. Ebenfalls knapp ein Drittel der Befragten achtet nun mehr auf seine Gesundheit bei der Arbeit. Etwa jede/-r fünfte Befragte führt dank „Kitas bewegen“ häufiger Elterngespräche. Eine der beiden Fallstudien unterstreicht die positiven Wirkungen der Projektarbeit ebenfalls: So konnten in der untersuchten Einrichtung deutliche Verbesserungen beim Krankenstand und bei der Personalfuktuation erreicht werden. Auch die Kritikfähigkeit und die Zusammenarbeit im Team verbesserten sich, so dass spezifische, gesundheitsrelevante Themen gemeinsam bearbeitet werden oder mehr Rücksicht auf die Teamkollegen/-innen und ihre



gesundheitlichen Bedürfnisse genommen wird. Die pädagogischen Fachkräfte berichteten vor diesem Hintergrund über mehr Zufriedenheit mit ihrem Arbeitsalltag.

Der Vergleich der zu Beginn und gegen Ende der Projektlaufzeit durchgeführten Selbsteinschätzungen aller Erzieherinnen und Erzieher der Projekt-Kitas zeigt, dass mit „Kitas bewegen“ eine Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung bei den Akteuren einhergegangen ist: So werden Veränderungsprozesse in der Kita vermehrt gemeinsam geplant und umgesetzt, gemeinsame Ziele definiert und die vorhandenen Stärken im Team genutzt, um gemeinsam Lösungswege zu entwickeln. Außerdem wurde die Handlungsorientierung der Kitateams verbessert, indem die Stärken des Teams vermehrt für Veränderungsprozesse in den Einrichtungen genutzt und Probleme eher als Herausforderung zur konstruktiven Weiterentwicklung gesehen werden.

Einschränkend muss bezüglich der Wirkungen bei den Erzieherinnen und Erziehern jedoch erwähnt werden, dass ein Teil von ihnen die Wirkungen der Projektarbeit in der eigenen Kita neutral bis kritisch bewertet. So gab – je nach Fragestellung – ein Viertel bis ein Drittel des Kitapersonals an, dass die erhofften Wirkungen in Bezug auf die eigene Motivation und Kompetenz, die

Zusammenarbeit und Unterstützung im Team oder die Verankerung des Projektansatzes im Kitaalltag nicht oder nur zum Teil eingetreten seien. Mit ein Grund dafür könnte im sozialen Umfeld der Kita liegen: In den Fallstudien hat sich beispielsweise gezeigt, dass massive soziale Probleme in der Umgebung der Kita die Projektarbeit erheblich erschweren können – etwa, weil die Erzieher/-innen sich in erster Linie den hohen sozialen Belastungen der Kitakinder und ihrer Familien widmen müssen. Die Verwirklichung eines bildungs- und gesundheitsgerechten Kitaalltags hat vor diesem Hintergrund oftmals nur zweite Priorität.

Wirkungen bei Kindern und Eltern

Rund die Hälfte der befragten Erzieher/-innen berichtete, dass mit „Kitas bewegen“ vor allem im Bereich der Bewegung(sförderung) Wirkungen angestoßen wurden. Gut 40 Prozent der Erzieher/-innen waren darüber hinaus der Meinung, dass die Ernährung beziehungsweise die Ernährungserziehung in den Einrichtungen verbessert wurde. Auch in den beiden Fallstudien zeigte sich, dass vielfältige Bewegungsangebote dazu beigetragen haben, dass sich die Kinder mehr bewegen. Dieser Effekt, so wurde von den in den Fallstudien befragten Eltern berichtet, habe sich auch auf die Eltern und die Familien der Kitakinder übertragen: Sei es, indem die Eltern gezielt zur bewegungsorientierten Freizeitgestaltung aufgefordert würden (wie beispielsweise über das sich an Erzieher/-innen und Eltern gleichermaßen richtende Fortbildungsangebot „Schatzsuche“ www.schatzsuche.uni-bayreuth.de) oder indem ernährungsbezogene Maßnahmen in den Kitas auch die Familien beeinflussen würden. Hier berichteten die Eltern, dass beispielsweise die Tatsache, dass ihre Kita zuckerfrei geführt würde oder aber gezielte Angebote der Ernährungserziehung leisten würde, auch Wirkungen in den Familien auslöse –

etwa, indem Kinder und Eltern gemeinsam zuhause auf eine ähnliche Ernährung wie in der Kita achten würden.

Zudem haben viele Einrichtungen „Kitas bewegen“ dazu genutzt, den Übergang von der Kita in die Grundschule zu verbessern. Gemäss der Einschätzungen von Mitarbeitenden und Eltern hat „Kitas bewegen“ häufig dazu beigetragen, dass die Zusammenarbeit ihrer Kita und der Grundschule in der Umgebung besser funktioniert und dass Über- beziehungsweise Unterforderungen der ehemaligen Kitakinder in der Grundschule weitmöglichst vermieden werden können. Dies wird auch durch eine der beiden Fallstudien illustriert: In der untersuchten Einrichtung konnte durch eine Stärkung der Zusammenarbeit mit der Grundschule im Einzugsbereich der Kita nicht nur eine Verbesserung des Übergangs von der Kita in die Grundschule erreicht werden. Auch der Austausch zwischen Erziehern/-innen und Lehrern/-innen ist intensiviert worden, so dass beide Institutionen seither über das gesamte Jahr in engem Kontakt stehen. Auf diese Weise können Stärken beziehungsweise Entwicklungsrisiken der Kinder besser erkannt und ihre personalen und/oder sozialen Ressourcen gezielt von Kita und Grundschule gestärkt werden.

Auf dem Weg zur guten gesunden Kita – Schlussfolgerungen und Tipps für Kitas

Die Evaluation macht nicht nur eine Bewertung der Leistungen und Wirkungen des Modellprojekts „Kitas bewegen“ möglich. Vielmehr lassen sich aus den Evaluationsergebnissen auch Schlussfolgerungen und Tipps für pädagogische Fachkräfte und Einrichtungen ableiten, die sich ebenfalls auf den Weg zur guten gesunden Kita machen möchten:

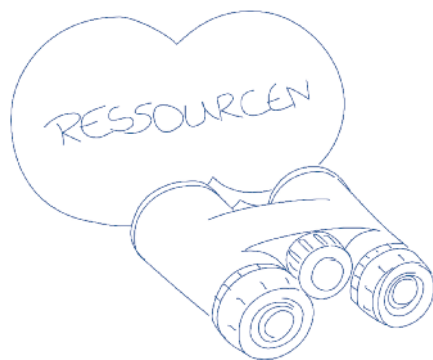
Es lohnt sich!

Die wohl wichtigste Erkenntnis der Evaluation heißt: Es lohnt sich für alle Beteiligten, aus der eigenen Kita eine gute gesunde Kita zu machen. Die Evaluation des Modellprojekts zeigt, dass das Engagement für die gute gesunde Kita sich nicht allein in einem gesundheitsgerechteren Bildungs-, Ernährungs- und Bewegungsangebot für die Kitakinder niederschlägt. Das Konzept der guten gesunden Kita berücksichtigt vielmehr alle Anspruchsgruppen einer Kita und nimmt damit auch die pädagogischen Fachkräfte explizit in den Blick der eigenen Aktivitäten – etwa, indem die Kitas darin unterstützt werden, Maßnahmen zur Verbesserung der Mitarbeiter/-innengesundheit einzuleiten. So profitieren auch und vor allem die Erzieherinnen und Erzieher, wenn gezielt an der Reduktion von Lärm, an der Gestaltung eines entspannten Arbeitsklimas oder an einem intensiveren fachlichen Austausch im Team und im Sozialraum (etwa mit der Grundschule vor Ort) gearbeitet wird. Die Eltern gewinnen ebenfalls durch eine Mitarbeit an der guten gesunden Kita: Unmittelbar, indem sie das Modul „Schatzsuche“ darin unterstützt, die mit ihren Kindern verbrachte Zeit gesundheitsgerecht zu gestalten. Mittelbar, indem ihre Kinder sie animieren, das in der Kita gelernte Gesundheitsverhalten (Ernährung, Bewegung) auch zu Hause zu praktizieren. Schließlich hat auch der Kitaträger Vorteile: Einer der beiden in den Fallstudien untersuchten Kitas gelang es, als gute gesunde Kita einen niedrigeren Krankenstand und eine geringere Personalfluktuation zu erreichen.

Die gute gesunde Kita ist mehr als viel Bewegung und gute Ernährung!

Ein Missverständnis gilt es für Kitateams zu vermeiden: Eine gute gesunde Kita ist nicht allein deshalb gut und gesund, weil sie auf viel Bewegung und gute Ernährung setzt. Vielmehr

gilt es, das Kitakonzept, die Kultur der Zusammenarbeit im Team, den pädagogischen Alltag, die Einbindung der Eltern sowie die Zusammenarbeit mit anderen Institutionen im Sozialraum (insbesondere der „aufnehmenden“ Grundschule) grundlegend und dauerhaft darauf auszurichten, in der Kita bildungs- und gesundheitsgerechte Rahmenbedingungen zu schaffen. Die gute gesunde Kita verursacht deshalb durchaus Arbeit: Das Kitateam muss gemeinsam die Grundlagen des eigenen Handelns definieren, Stärken und Entwicklungsfelder der eigenen Einrichtung identifizieren, sich Ziele setzen, Maßnahmen planen und umsetzen, regelmäßig seinen eigenen Fortschritt überprüfen und ggf. die Ziele und Maßnahmen anpassen. Dieser Prozess muss kontinuierlich gepflegt werden: Schließlich ist die gute gesunde Kita kein statischer Zustand – alle Beteiligten arbeiten vielmehr permanent an einer Verbesserung ihrer Bildungs- und Gesundheitsqualität.



Kitaleitung und Kitaträger müssen Verantwortung übernehmen!

Der Weg zur guten gesunden Kita ist ein Organisationsentwicklungsprozess. Organisationsentwicklung ist eine Leitungsaufgabe: Die Kitaleitung und der Träger müssen Verantwortung für den Prozess übernehmen. Sie stellen sicher, dass der Prozess angestoßen wird und fortschreitet, dass Ziele gesetzt, Maßnahmen umgesetzt werden und die Zielerreichung intern

überprüft wird. Diese Verantwortung setzt Entscheidungskompetenzen voraus: Welche Ressourcen können für die gute gesunde Kita eingesetzt werden? Wo kann auf weniger wichtige Aufgaben verzichtet werden? Wann und inwieweit muss der Kitaträger in den Prozess einbezogen werden? Alle diese Fragen liegen in der Kernkompetenz der Kitaleitung und des Kitaträgers. Die Verantwortung für den Organisationsentwicklungsprozess zur guten gesunden Kita kann deshalb nicht an einzelne Teammitglieder ohne Leitungsfunktion delegiert werden.

Die Ideen des Teams sind gefragt!

Zwar liegt die Verantwortung für den 6-schrittigen Entwicklungsprozess bei der Kitaleitung, aber ohne das Kitateam scheidet der Weg zur guten gesunden Kita! Das Team definiert gemeinsam, wo die Stärken bzw. Entwicklungsfelder der eigenen Arbeit liegen, welche Ziele daraus abzuleiten sind und mit welchen Maßnahmen diese Ziele erreicht werden sollen. Auch in der Umsetzung der Maßnahmen ist das Team gefragt: Das Gesamtteam arbeitet gemeinsam an der Realisierung der guten gesunden Kita.

Eltern einbinden!

Gute gesunde Kitas setzen darauf, die Eltern möglichst eng in ihre Aktivitäten einzubeziehen. Denn der Einbezug der Eltern in die gesundheitsbezogenen Maßnahmen und Projekte der Kita erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass diese Aktivitäten nachhaltig wirken – etwa indem die Kinder in Kita und Elternhaus gleichermaßen gesundheitsgerechte Verhaltensweisen und Einstellungen erlernen beziehungsweise einüben. Zugleich kann die Kita die Kompetenzen und das ehrenamtliche Engagement der Eltern gezielt nutzen, um eine gesundheits-, bildungs- und bewegungsgerechte Infrastruktur zu gestalten – wie etwa Mithilfe bei der Umgestaltung des Au-

Bengeländes oder von Ruheräumen innerhalb der Kita.

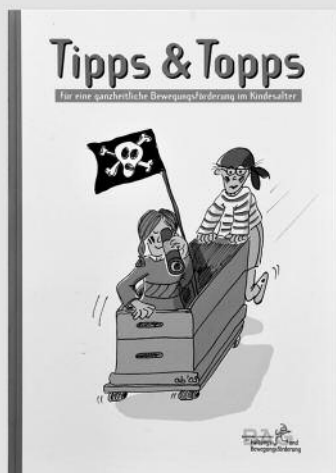
Partner suchen!

Der Alltag vieler Kitas ist von knappen finanziellen Mitteln, geringen Personalressourcen, einer oftmals nicht ausreichenden Infrastruktur (etwa in Bezug auf die Räumlichkeiten oder das Außengelände) und häufig auch von erheblichen sozialen Problemen in der Umgebung geprägt. Unter solchen Bedingungen wird die Realisierung der guten gesunden Kita für viele Kitateams zu einer Herausforderung, die sie allein nur schwer bewältigen können. Die Erfahrungen im Modellprojekt „Kitas bewegen“ zeigen jedoch, dass in gezielt aufgebauten Partnerschaften und in der Zusammenarbeit über institutionelle Grenzen hinweg erhebliche Unterstützungspotenziale liegen: Was eine Kita allein nicht bewältigen kann, gelingt gemeinsam mit anderen Einrichtungen im Sozialraum oft besser. So können Kitas ohne Außengelände vielleicht die Infrastruktur einer Grundschule (Schulhof, Turnhalle) in der Umgebung nutzen – und das Kitateam baut parallel dazu seine Zusammenarbeit mit dem Schulkollegium aus. In der kitaübergreifenden Zusammenarbeit können sich ebenfalls Synergieeffekte ergeben, beispielsweise durch gemeinsame Fortbildungen oder die gemeinsame Bearbeitung arbeitsintensiver Projekte. Oft finden sich zudem in Kirchengemeinden, bei Sportvereinen oder Jugendgruppen wertvolle Partner zur Unterstützung der guten gesunden Kita.

Viel kommunizieren!

Tue Gutes und rede darüber – diese alte Weisheit gilt auch für die Realisierung der guten gesunden Kita. Damit der Prozess gelingt, sollte sich das Kitateam immer wieder untereinander über die eigenen Ziele, die dazu geplanten Maßnahmen sowie die nächsten Schritte austauschen und diese gemeinsam reflektieren. Dies motiviert

Praxismaterialien der Bundesarbeitsgemeinschaft zur Bewegungsförderung im Vorschulalter



Tipps & Topps
für eine ganzheitliche Bewegungsförderung im Kindesalter
2008, 204 Seiten, Preis 18,50 Euro



**Kindergarten in Bewegung –
Grundlagen für Gesundheit
und Bewegungssicherheit**
2004, 4. überarbeitete Auflage
47 Seiten, Preis: 6,00 Euro

Erhältlich bei der
Bundesarbeitsgemeinschaft
für Haltungs- und
Bewegungsförderung e.V.:
www.haltungundbewegung.de
Publikationen/Shop

und schafft für alle Beteiligten Klarheit, nicht zuletzt im Hinblick auf den durchaus anspruchsvollen Grundgedanken der guten gesunden Kita. Zudem hilft der regelmäßige Austausch, Fehlentwicklungen oder Probleme zu erkennen und zu beheben. Auch gegenüber den Eltern, dem Träger und (potenziellen) Partnern sollte immer wieder über die Aktivitäten auf dem Weg zur guten gesunden Kita berichtet werden. Dies schafft ein positives Image und motiviert Eltern, Träger und Partner zur Mitarbeit!

Tipps zum Weiterlesen, Web-links und Kontaktadressen zum Projekt

Die Projektbroschüre und weitere Downloads zum Projekt „Kitas bewegen“ finden Sie unter www.gute-gesunde-kita.de

In Kürze erscheinen vier Informationsbroschüren zur Organisationsentwicklung in der guten gesunden Kita. Die gute gesunde Kita gestalten:

- Gemeinsames Verständnis entwickeln
- Transparenz schaffen, Ausgangspunkte bestimmen
- Stärken entdecken, Ziele finden, Maßnahmen festlegen
- Reflexion

Weiterhin ist zur Zeit eine Handreichung zum Thema Bildung – Gesundheit – Bewegung in Bearbeitung, die in Zusammenarbeit mit der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. – Wiesbaden und dem DJk Sportverband (Diözesanverband Paderborn e.V.) erstellt wird.

Literatur

- Bertelsmann Stiftung* (2009). *Kitas bewegen!* Für eine gute gesunde Kita. Projektbroschüre. Gütersloh.
- Biebricher, M., Bucher, N., Feller-Länzlinger, R.* (2010): Synthesebericht zu den Evalua-

tionsergebnissen des Projekts *Kitas bewegen*. Luzern.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2001). Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Eine Expertise von Bengel, J., Strittmatter, R., Willmann, H. Bd. 6. Köln.

Zimmer, R. (2008). Bildung durch Bewegung in der frühen Kindheit. In: W. Schmidt (Hrsg.). *Zweiter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht*. Schwerpunkt: Kindheit. Schorndorf, S. 211-236.

Kontakt¹

Andrea Engelhardt
Dr. Anja Langness
Carl-Bertelsmann-Str. 256
33311 Gütersloh
andrea.engelhardt@bertelsmannstiftung.de
Tel. +49 5241 81-81373
anja.langness@bertelsmannstiftung.de
Tel. +49 5241 81-81169

¹ Hinweis zu den Autoren:

Martin Biebricher (Dipl.-Päd., Dipl.-Soz.Arb.) ist wissenschaftlicher Mitarbeiter bei INTERFACE Politikstudien Forschung Beratung in Luzern (Schweiz). Er war im Rahmen der Evaluation des Modellprojekts „Kitas bewegen“ verantwortlich für die Durchführung zweier Fallstudien sowie für die zusammenfassende Auswertung und Aufbereitung der Evaluationsergebnisse in einem abschließenden Synthesebericht (beschrieben in den Abschnitten: Die gute gesunde Kita wirkt & Auf dem Weg zur guten gesunden Kita). Kontakt: biebricher@interface-politikstudien.ch

Andrea Engelhardt (Dipl.-Gesundheitswirtin) und Dr. Anja Langness (Dipl.-Päd., MPH) sind Projektmanagerinnen bei der Bertelsmann Stiftung. Sie leiten das Projekt „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ und sind für das Konzept (beschrieben in den Abschnitten: Eine gute gesunde Kita entwickeln & Bildung, Gesundheit und Bewegung verknüpfen und die Organisation Kita gezielt weiterentwickeln) und die Umsetzung in den Modellstandorten verantwortlich.