

Was Kinder stark macht: die Bedeutung von Sport und Sportveranstaltungen bei der Ausbildung von Resilienz¹

Ausgelöst durch die Forschungen ANTONOWSKIS und seinen Begriff der SALUTOGENESE² geht es auch in der Pädagogik immer mehr darum, statt alle Risikofaktoren zu vermeiden, die Kinder stark für ein Leben zu machen, das unweigerlich Belastungen und negative Erfahrungen mit sich bringen wird. Immer mehr stellen sich Pädagoginnen, Pädagogen und Eltern die Frage, auf welche Weise sie die kindliche Entwicklungen, ihre Kompetenzen und damit auch ihre Widerstandsressourcen (Resilienz) bestmöglich fördern können.

Kindliche Entwicklung kann man auf die verschiedenste Weise unterstützen. Herausforderungen und Selbständigkeitserfahrungen in einem angemessen geschützten Rahmen können hier einen besonderen Beitrag leisten.

Im Bayerischen Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder in Tageseinrichtungen bis zur Einschulung geht es so auch darum, die Basiskompetenzen der Kinder zu fördern.

Sport, aber auch Sportveranstaltungen wie der Bambinilauf können dazu beitragen, viele dieser Kompetenzen auszubauen und damit auch die Widerstandsressourcen (Resilienz) der Kinder zu erhöhen. Dies soll im folgenden Abschnitt anhand der einzelnen Kompetenzen beispielhaft am Bambinilauf (Vorbereitung und Lauf) aufgezeigt werden³:

- Selbstwahrnehmung:
 - ➔ gutes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
 - „Ich kann mir etwas Schwieriges vornehmen und dann auch schaffen.“

¹ Unter Resilienz wird im Folgendem die Fähigkeit verstanden, mit Belastungen fertig zu werden, die jedem Kind in der ein oder anderen Weise begegnen werden und nicht nur die außergewöhnlichen Belastungen, die zu schweren Traumata führen können.

² In der Salutogenese geht es um die Frage: „Was lässt den Menschen trotz außergewöhnlicher Belastungen gesund bleiben?“ vgl.: Renate Zimmer (2001): Identität und Selbstkonzept, 13f.

³ Grundlage ist: Der Bayerische Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder in Tageseinrichtungen bis zur Einschulung (2009)

- „Ich kann ohne (direkte) Erwachsenenbegleitung in der Öffentlichkeit stehen.“
- „Ich finde am Treffpunkt meine Eltern wieder.“
- ➔ positives Selbstkonzept:
 - „Ich kann etwas zustande bringen.“
 - „Ich komme mit anderen Personen zurecht.“
 - „Ich erlebe Gefühle.“
 - „Ich habe einen Körper, den ich einsetzen, ‚benutzen‘ kann.“
 - „Ich bekomme (durch die jubelnden Massen) eine positive Rückmeldung von anderen Menschen.“
 - „Ich bin (für kurze Zeit) ein Star.“⁴
- motivationale Kompetenzen
 - ➔ Autonomieerlebnis
 - „Ich schaff‘ das alleine.“
 - ➔ Kompetenzerlebnis
 - „Ich kann 800m am Stück rennen.“
 - ➔ Selbstwirksamkeit
 - „Ich kann mich auf etwas vorbereiten/trainieren. Dann schaffe ich sogar Dinge, die ich vorher noch nicht konnte.“
 - ➔ Selbstregulation
 - „Wenn ich zu schnell laufe, komme ich außer Puste. Ich muss das richtige Tempo finden.“
 - ➔ Neugier und individuelle Interessen
 - „Es macht mir Spaß, mich zu bewegen.“ „Ich laufe gerne/ nicht besonders gerne längere Strecken am Stück.“
- kognitive Kompetenzen
 - Hier geht es zum einen um den gehirnphysiologischen Zusammenhang zwischen Bewegung und Lernen.
 - Zum anderen um das Verstehen von manchmal etwas schwierigen Spielregeln bei Bewegungsabläufen oder Bewegungsspielen
- physische Kompetenzen
 - ➔ Übernahme von Verantwortung für Gesundheit und körperliches Wohlbefinden

⁴ Dieses Stargefühl beim Weltkulturerbelauf zeichnet diese Veranstaltung aus, weil nicht nur die schnellsten Läufer angefeuert und bejubelt werden, sondern alle und in allen Läufen.

- „Ich fühle mich besser, wenn ich mal richtig schnell gerannt bin. Das mache ich jetzt öfters.“ „Ich fühle mich gar nicht gut, wenn ich keine Pause (z.B. Trinkpause) mache.“
- ➔ Grob- und feinmotorische Kompetenzen
 - Betonung auf der Ausbildung der grobmotorischen Kompetenzen, insbesondere durch Bewegungsspiele, Laufschiule und Übungen der Sinneswahrnehmung (Laufparcour).
- ➔ Fähigkeit zur Regulierung von körperlicher Anspannung
 - Wechsel zwischen Bewegung und Entspannung
- Soziale Kompetenz
 - ➔ Gute Beziehungen zu Erwachsenen und Kindern
 - Erwachsene und Kinder machen etwas zusammen, gestalten und führen gemeinsam ein Projekt durch.
 - Erwachsene trauen Kindern etwas zu und zeigen dadurch eine besondere Wertschätzung den Kindern gegenüber. (Das betrifft das Laufen der 800m im Allgemeinen, aber insbesondere auch das alleine Laufen der Strecke für die älteren Kinder, die dazu in der Lage sind.)
 - ➔ Empathie und Perspektivenübernahme
 - Einfühlung in nicht so laufstarke Kinder oder in Kinder, die Angst vor der Anforderung haben, vor großen Massen zu laufen u.a.
 - ➔ Kommunikationsfähigkeit
 - Bewegungsspiele können Absprachen unter den Kindern oder Absprachen zwischen Erwachsenen und Kindern notwendig machen.
 - Ebenso ist es wichtig, mit den Kindern genau Abzustimmen, wie das Vorgehen am Lauftag ist, an welche Regeln sich die Kinder halten müssen, wo der Treffpunkt ist usw. Der Bambinilauf bietet auch hier die Möglichkeit, dass Erwachsene und Kinder sich ausprobieren, da tatsächlich kein Kind verloren gehen kann, selbst wenn es alleine losrennen würde.
 - ➔ Kooperationsfähigkeit
 - Bei den Bewegungsspielen mit Mannschaften haben diejenigen die besseren Chancen, die gut zusammen arbeiten.
 - ➔ Konfliktmanagement, Kompetenz zur Problemlösung
 - Regelmäßiges Training ist anstrengend. Manchmal kommen Kinder an ihre Grenzen oder haben keine Lust mehr. Konfliktmanagement be-

deutet hier z.B. das Abrechen oder Fortführen der einzelnen Trainingseinheit, das Einlegen einer kurzen Pause oder sogar das Abwägen für oder gegen eine Teilnahme am Bambini Lauf.

- Jedes Spiel mit Kindern beinhaltet das Potential von Konflikten unter den Teilnehmern. Meistens sind diese überschaubar und schnell zu lösen.
 - Konfliktmanagement bedeutet aber auch, Hilfe zu suchen und anzunehmen, wenn man diese braucht.
- Entwicklung von Werten und Orientierungskompetenz
- ➔ Werthaltungen
 - Beim Sport gelten besondere Werte wie Disziplin, Ausdauer, Leistungsbereitschaft, Teamgeist u.a. Spielerisch können sich die Kinder hier mit diesen Werten auseinandersetzen und ihre eigenen Haltungen dazu finden.
 - ➔ Moralische Urteilsbildung
 - Gerade beim Spiel und Sport geht es um das faire Miteinander. Kinder decken schnell ein ‚Beschummeln‘ auf und akzeptieren das nicht.
 - ➔ Sensibilität für und Achtung von Andersartigkeit und Anderssein
 - Einmal innerhalb der Gruppe: es gibt verschiedene Leistungsniveaus⁵.
 - Speziell beim Bambini Lauf: es werden wieder Kinder mit Behinderungen mitlaufen, die eventuell den anderen Kindern auffällig sein werden.
 - ➔ Solidarität
 - Die verschiedenen Kindergärten treten gemeinsam auf, stellen gemeinsam etwas auf die Beine, unterstützen die Schwächeren der Gruppe.
- Fähigkeit und Bereitschaft zur Verantwortungsübernahme
- Bei Bewegungsspielen gibt es die Möglichkeit, spielerisch die Verantwortung an Mannschaftskapitäne zu übertragen.
- Fähigkeit und Bereitschaft zur demokratischen Teilhabe
- Abwechselnde Mannschaftskapitäne (jeder darf mal der Anführer sein), die ihre Mannschaft zusammenstellen und dann das sagen haben.
 - Mitbestimmung der Kinder bezüglich einzelner Trainingsinhalte

⁵ Das soll beim Bambini Lauf keine Rolle spielen. Aus diesem Grund gibt es keine Zeitmessung. Jedes Kind bekommt im Ziel seine (Gold-)Medaille.

- lernmethodische Kompetenz
 - Kinder erklären anderen Kindern die Abläufe und Spielregeln von einzelnen Trainingsinhalten („Lernen durch Lehren“). Sie bekommen bei der Umsetzung der Trainingsinhalte direktes Feedback von den Kindern, ob ihre Erklärungen gut waren. Die Erzieherinnen und Erzieher können die Kinder hinführen, wo Lücken in der Erklärung bestehen oder wie etwas besser erklärt werden kann und natürlich auch aufzeigen, was sie gut und verständlich dargestellt haben.
- Widerstandsfähigkeit (Resilienz im Sinne der Widerstandsfähigkeit gegen traumatische Erlebnissen)
 - Wissenschaftliche Studien⁶ haben ergeben, dass Kinder, die u.a. über die oben genannten Kompetenzen verfügen, mit traumatischen Erlebnissen besser fertig werden und die Chancen haben, sich trotz allem gut zu entwickeln⁷.

Neben der Herausbildung und der Förderung personaler Kompetenzen sind gute und stabile soziale Bindungen von entscheidender Bedeutung bei der Ausbildung von Widerstandsressourcen. Sportvereine schaffen für viele Kinder eine geschützte Umgebung, soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Unsere Hoffnung ist es, dass der Bambinilauf einige Kinder dazu motiviert, weiterhin regelmäßig Sport zu machen und vielleicht einem Sportverein beizutreten.

Literaturvorschläge zum Thema: „Laufen mit Kindern im Kindergartenalter“:

- Matthias Marquadt (2005): Die Laufbibel, Spomedis, Hamburg

Quellenangaben:

- Renate Zimmer (2001): Identität und Selbstkonzept - zur Bedeutung von Bewegungserfahrungen für die Persönlichkeitsentwicklung. In: Renate Zimmer, Ina Hunger: Kindheit in Bewegung, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 13 - 23
- Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen, 2. Aufl. (2009): Der Bayerische Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder in Tageseinrichtungen bis zur Einschulung, Cornelsen Verlag, Düsseldorf, 54 - 95

⁶ Renate Zimmer (2001): Kindheit in Bewegung, 14ff

⁷ Vgl. hierzu auch: Der Bayerische Erziehungs- und Bildungsplan (2009)