

Entwicklungsstadien von Kindern im Alter von 6 – 10 Jahren

Die geistige Entwicklung

Der Psychologe Jean Piaget (1896 – 1980) geht davon aus, dass menschliche Erkenntnis durch aktives Handeln und Interaktion mit der Umwelt entsteht und das Ergebnis eines langen Entwicklungsprozesses darstellt. Auf seinen Beobachtungen baute Piaget sein Modell der vier Entwicklungsstufen auf, deren Übergänge fließend sind. In jeder dieser Stufen wird auf die vorherige aufgebaut und alle Kinder durchlaufen sie in derselben Reihenfolge, wobei das Entwicklungstempo unterschiedlich sein kann. Er fand heraus, dass sich die menschliche Kognition mit zunehmendem Alter nicht nur quantitativ durch Zunahme der Intelligenz verändert, sondern auch qualitativ: das kindliche Denken wird mit von Stadium zu Stadium systematischer, flexibler und auch angepasster. Nach Piaget sind die allgemeinen Anpassungsfunktionen stets dieselben: Die Erhaltung des Gleichgewichts zwischen Organismus und Umwelt, definiert als die Balance von *Assimilation* (Veränderung der Umwelt, um diese den eigenen Bedürfnissen anzupassen) und *Akkommodation* (Veränderung des eigenen Verhaltens, um sich selbst den Umweltbedingungen anzupassen). Höhere Stufen schließen die Strukturen aller früheren Stufen ein, die weiterhin in passenden Situationen angewandt werden. Trotzdem wird die Lösung eines Problems auf der höchsten verfügbaren Stufe bevorzugt. Es ist wichtig zu verstehen, dass wir als Erwachsene nicht von unserer eigenen Art zu denken auf kindliche Gedankengänge schließen dürfen. Kinder denken anders als Erwachsene.

Entwicklung der 6- bis 10-Jährigen: Das Stadium der konkreten Operationen

In der Theorie Piagets ändert sich im Zeitraum vom 6. zum 10. Lebensjahr das Realitätsverständnis des Kindes besonders dramatisch. Im Alter von etwa 7 Jahren strukturiert sich das Denken wieder völlig neu: Es wird die Fähigkeit zu konkreten Operationen erworben. Kinder verwenden nun Prinzipien der Logik, anstatt reiner Wahrnehmung, wobei sich das Denken aber auf konkretes Material oder durchführbare Handlungen beziehen

muss. Zunehmend werden abstrakte physikalische Zusammenhänge verstanden und ein Verständnis von Transformationen erworben. Ein Kind in dieser Phase kann sich also vorstellen, dass sich beim Umfüllen von Wasser aus einem schmalen, hohen in ein breites, flaches Gefäß nichts an der Flüssigkeit ändert. Das Kind versteht jetzt, dass Gewicht, Volumen und Menge bei diesem Vorgang erhalten bleiben (Invarianz) und es ist in der Lage, Transformationen in der Vorstellung umzukehren. Es begreift, was eine Klasseninklusion ist (z. B., dass ein Pudel einmal als Pudel, aber auch als Hund klassifiziert werden kann). Es wird ihm möglich, Operationen mental rückgängig zu machen oder sie durch eine andere Operation zu kompensieren (Reversibles Denken). Zudem verbessern sich die Gedächtnisstrategien des Kindes, da mehrere Dimensionen gleichzeitig betrachtet und sinnvoll integriert werden können: Vorstellungskraft und Aufmerksamkeit gehen über den aktuellen Kontext hinaus und wird somit feldunabhängiger. Fehlende Informationen können jetzt durch Erfahrungen aus dem eigenen Leben ergänzt werden. In diesem Zusammenhang legt das Kind auch seinen Animismus ab und beginnt, physikalische oder biologische Zusammenhänge wie ein Erwachsener zu verstehen. Ein wichtiger Fortschritt ist die zunehmende Fähigkeit zur Perspektivenübernahme bzw. dem Überwinden des puren Egozentrismus. Die Gedanken und Gefühle anderer Menschen können zunehmend nachvollzogen werden. Das Einfühlungsvermögen verbessert sich und Kinder sind in der Lage, zu verstehen, dass ihre Sicht auf die Dinge nicht die einzige in der Welt ist.

Die Entwicklung der konkreten Operationen fällt zusammen mit dem Schuleintritt. Während Piaget dem schulischen Wissenserwerb wenig Bedeutung für die kognitive Entwicklung beigemessen hat, sehen andere Forscher (z.B. Rogoff oder Vygotsky) einen großen Einfluss schulischen Lernens auf den Erwerb allgemeiner begrifflicher Strukturen. Schon die bloße Erfahrung, zur Schule zu gehen, scheint die die Fähigkeit, Aufgaben im Sinne Piaget's zu lösen, zu fördern. In Kulturen ohne Schulbildung können Instruktionen für Gedächtnisstrategien oft nicht genutzt werden, wohingegen andere Hinweisreize zur Problemlösung genutzt werden. Entgegen Piagets Annahme, sollte geistige Entwicklung nicht als Prozess betrachtet werden, der komplett losgelöst von der Interaktion mit anderen Menschen abläuft, da kategoriale Strukturen erst in Kommunikation mit anderen entstehen.

Reifung

Während Kinder in den ersten Lebensjahren und in der Pubertät rasante Wachstumsphasen durchlaufen, ist das Grundschulalter durch eine relativ konstante und moderate Zunahme von Größe und Gewicht (ca. 4-6 cm pro Jahr) gekennzeichnet. Größen- und Gewichtszuwachsraten variieren jedoch in Abhängigkeit von den sozio-ökonomischen Lebensbedingungen. Als ein Indikator für den organismischen Entwicklungsstand von Kindern kann die Knochenbildung herangezogen werden. Insgesamt weisen die Körperproportionen von Schulkindern kaum noch Ähnlichkeiten mit dem „Kindchenschema“ auf, das sowohl anderen Kindern, als auch Erwachsenen, Hilfslosigkeit vermittelt und so intuitive fürsorgliche Zuwendungstendenzen in anderen Menschen auslöst und gleichzeitig aggressive Impulse hemmt. Die Körperproportionen der Grundschul Kinder haben sich denen des Erwachsenen bereits deutlich angenähert, sodass sie weniger von der schützenden Wirkung ihrer Körperform profitieren.

Hirnentwicklung

Die Hirnforschung deutet auf rapide Veränderungen der Hirnstrukturen und Hirnfunktionen ab dem 5. Lebensjahr hin. Bei Schuleintritt hat das Hirngewicht bereits 90 % von dem des Erwachsenen erreicht. Die zunehmende Myelinisierung der Neuronen erlaubt eine schnellere Reizweiterleitung und die Anzahl der synaptischen Verbindungen nimmt zu. Mit dem 8. Lebensjahr erreichen diese Prozesse ein relativ stabiles Plateau. Obwohl ursächliche Zusammenhänge empirisch noch nicht nachgewiesen wurden, wird allgemein davon ausgegangen, dass diese Entwicklungen mit komplexeren mentalen Verarbeitungsmechanismen, wie z. B. erstes Auftreten von Selbst-Reflexionen und einer erweiterten Gedächtnisspanne, einhergehen. Aktuelle Trends der Hirnforschung sehen die Hirnentwicklung als erfahrungsabhängigen Prozess. Nach Siegel (1999) sind es insbesondere zwischenmenschliche Interaktionen, die Hirnstrukturen aktivieren, stärken oder neu schaffen. Ausgehend von der Bindungstheorie (nach Bowlby, 1958) wird eine biologische Synchronizität zwischen Organismen angenommen, die sich in zwischenmenschlichen Verhaltensregulationen abbildet.

Motorik

Nur über die Bewegung kann die Auseinandersetzung des Menschen mit seiner Umwelt stattfinden. Erst die Entwicklung seiner motorischen Fähigkeiten ermöglicht es dem Kind, Teile seiner Umwelt zu begreifen und zu erfassen, seinen Lebensraum beständig zu erweitern und zu erforschen, seine Unabhängigkeit zu steigern und neue Erfahrungen zu sammeln, die für seine weitere Entwicklung entscheidend sind. Besonders das Erlernen motorischer Fertigkeiten wie Rad fahren, Schwimmen, Rollschuhlaufen, Fußballspielen usw. steht im Alter von 6-10 Jahren im Vordergrund. Kinder dieses Altersbereichs zeigen eine ausgeprägte Bewegungslust, die mit Beginn der Pubertät wieder etwas zurückgeht. Gleichgewichtssinn und Bewegungskoordination, Geschicklichkeit und auch rhythmische Bewegungsfähigkeit sind gegen Ende des Vorschulalters bereits gut ausgebildet. Kinder befinden sich hinsichtlich ihrer motorischen Entwicklungsfähigkeit in dieser Phase auf einem Höhepunkt. Sie sprühen meist vor Kraft und Energie und genießen es häufig, sich körperlichen Herausforderungen zu stellen. Im Kindesalter werden diese Fähigkeiten nicht nur weiterentwickelt, zunehmend spielen Faktoren wie Erfolg und soziale Auseinandersetzung eine wichtige Rolle. So werden Bewegungsspiele ziel- und wettbewerbsorientierter durchgeführt und die Bewältigung einer Aufgabe sowie soziale Aspekte (besser-sein, als Team oder Einzelperson) kommen also gleichermaßen zum Tragen. Die Motorik kann nicht als reine Koordinationsleistung des Bewegungsapparates gesehen werden. Gerade die Integration von Wahrnehmung und Bewegungsabläufen ist ein ganzheitlicher Entwicklungsprozess. Bewegung ist aber nicht nur ein Primärbedürfnis, sondern trainiert zugleich die Wahrnehmungsfähigkeit und erleichtert das Lernen geistiger Inhalte (z.B. das Zahlenverständnis). So können bei Leistungs- und Lernstörungen psycho-motorische Behandlungsangebote angezeigt sein.

Sprache

Die Sprache des Schulkindes ist zunächst ähnlich wie das Denken noch überwiegend anschauungsgebunden. Kinder sind jedoch durchaus schon seit dem 3. - 5. Lebensjahr dazu in der Lage, sich in Dialogform mit anderen zu unterhalten, wobei durchaus über einen längeren Zeitraum ein Thema im Vordergrund stehen kann. Sie können ebenfalls

Vorkenntnisse ihres Gesprächspartners sowie sein altersabhängiges Wissen berücksichtigen und ihren Kommunikationsstil dem Entwicklungsstand ihres Gesprächspartners anpassen. So erklären sie Sachverhalte Erwachsenen anders als gleichaltrigen oder jüngeren Kindern. Im Laufe der Schulzeit erfährt die Sprache durch das Erlernen von Lesen und Schreiben zunehmend eine gewisse Vergegenständlichung und Formalisierung. Das bedeutet, dass der erlebnisbetonte, ganzheitliche und kreative Sprachstil gegen Ende der Grundschulzeit immer mehr absichtsvoll angewandt und gestaltet wird. Wissens- und Sinnfragen nehmen stark zu und sind Indikator für steigendes Erkundungsverhalten.

Gefühle

Die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu regulieren, gelingt im Schulkindalter zunehmend autonomer. Auch das Wissen über Emotionen wird expliziter. Bereits 6jährige Kinder wissen, dass die „wahren“ Gefühle einer Person nicht mit den im Ausdrucksverhalten gezeigten Gefühlen übereinstimmen müssen. Sie haben bereits ein Verständnis dafür, dass sich Gefühle verbergen lassen. Zunehmend entsteht ein Verständnis dafür, dass andere Menschen andere Emotionen haben und in unterschiedlichen Situationen auch unterschiedliche Gefühle zeigen können. Konzeptuell wird hier zwischen emotionaler Perspektivenübernahme und Empathie (Mitgefühl) unterschieden. Die sozialen Kognitionen, die die Fähigkeit zur Übernahme der Perspektive anderer Menschen ermöglichen, differenzieren sich im Grundschulalter aus. Der Bewusstwerdung der Subjektivität von Perspektiven/Emotionen folgt die Fähigkeit, sich das eigene Handeln aus der Sicht eines anderen zu vergegenwärtigen. Emotionen wie Stolz und Schuldgefühl werden von der eigenen Verantwortlichkeit regiert. Wenn die emotionale Selbstregulation sich gut entwickelt, führt dies zu einem Gefühl der emotionalen Selbstwirksamkeit – das Gefühl, dass man selber Kontrolle über die eigene Erfahrungswelt hat. Kinder, die dort einen hohen Wert aufweisen, gelten als empathischer und prosozialer.

Angst

Neben Kontrollverlustängsten (ich weiß, wann ich ausraste und kann nichts dagegen machen), Akzeptanzängsten (bin ich anerkannt/beliebt?),

Ohnmachtsängsten (bin ich machtlos?) und der sehr häufigen Aggression aus Frustration (etwas klappt nicht, ich fühle mich ungerecht behandelt) wird nun auch vermehrt mit Aggression und Angst gespielt. Kämpfen, Verteidigen, Brüllen, Verfolgen, Angreifen - alles wird gespielt. Diese spielerische Aggression findet man zwar schon bei jüngeren Kindern, doch nun werden alle Regeln bei der engen Gratwanderung zwischen Spiel und Ernst beachtet und zur Kontaktaufnahme und Konfliktbeseitigung erfolgreich eingesetzt. Der selbstgewählte, spielerische Umgang mit der Angst ist sicher einer der spannendsten Komponenten unserer menschlichen Verarbeitung von Eindrücken. Im Alter zwischen 6 – 8 Jahren beginnt die bewusste Suche nach Gruselsituationen, um diese in abgeschwächter Form zu erleben, dabei die Bewältigung angstbesetzter Situationen einzuüben und die kontrollierte Erregung zu genießen. Da alles ohne Bezug zu einer ernststen Situation passiert, zudem Zeitpunkt, Situation und eigene Teilnahme selbst gewählt sind, kann das eigentlich Ängstigende genossen werden - eine Möglichkeit, das Überwinden der Angst zu lernen. Es geht um ein kontrolliertes Gleichgewicht zwischen Angstvermeidung und gleichzeitiger Erregungssuche. Schwerwiegende Kindesängste ergeben sich meistens aus schwierigen Lebensumständen, weshalb ein wahrherziges, gut organisiertes Umfeld wichtig ist.

Selbstwert

Das Selbstwertgefühl beschreibt das subjektive Empfinden der Wertschätzung der eigenen Person. Global wird zwischen einer positiven oder negativen Wertschätzung unterschieden. Die Erforschung des Selbstwertes von Grundschulkindern erfolgt neben der Untersuchung des generellen Selbstwertes unter Berücksichtigung verschiedener Domänen (z. B. körperliche Erscheinung, körperliche Fähigkeiten, Beziehung zu Gleichaltrigen, soziale Kompetenz, Kompetenz in den Fächern Lesen, Schreiben und Rechnen). Die soziale Realität des Alltags von Schulkindern beinhaltet jedoch, dass verstärkt Situationen auftreten, in denen es zu sozialen Vergleichsprozessen kommt. Schulkinder bilden in diesem Sinne eine Art „Idealselbst“ und das Selbstwertgefühl nimmt während der ersten Schuljahre erstmal ab. Ältere Schulkinder kommen zu angemesseneren Einschätzungen eigener Fähigkeiten, und damit einhergehend ist die leichte Minderung des Selbstwertes zu beobachten. Der geringere Selbstwert kann einerseits zugunsten einer realitätsnäheren

Selbsteinschätzung auftreten, andererseits auch auf die zunehmend negative bewertende Schulsituation zurückzuführen sein. Schulkinder sind jedoch zunehmend zu differenzierten Selbstwahrnehmungen fähig, so dass sich die Möglichkeit zur Kompensation schulisch vermittelter Selbstwertminderung im außerschulischen Bereich (Familie, Freizeitaktivitäten) anbietet.

Geschlechtsunterschiede

Geschlechtsunterschiede sind eine biologische Tatsache und müssen als soziale Realität betrachtet werden. Sie können auf die Evolution der geschlechtlichen Fortpflanzung zurückgeführt werden. Bei der Beschreibung und Erklärung von Geschlechtsunterschieden ist es notwendig, zwischen Merkmalen zu unterscheiden: Geschlechtsspezifische Merkmale sind solche, die ausschließlich bei einem Geschlecht vorkommen, wobei es sich um relativ wenige, primär mit der Fortpflanzung verknüpfte Eigenschaften handelt. Geschlechtstypische Merkmale können dagegen nur häufiger/intensiver ausgeprägt bei einem Geschlecht festgestellt werden. Die entwicklungspsychologische Forschung untersucht typisch jugenhafte und typisch mädchenhafte Verhaltensweisen. Generell werden Mädchen gegenüber Jungen als ruhiger, ängstlicher, empfindsamer, redifreudiger und kooperativer beschrieben, während Jungen eher wettbewerbsorientierter, aggressiver, leistungsorientierter, sorgloser und stärker zu sein scheinen. Es hat sich auch gezeigt, dass Eltern ihren Kindern nach wie vor vorwiegend geschlechtstypische Spielzeuge und Spiele anbieten und sich unterschiedliche Orientierungen auch in der Kleidung oder Einrichtung von Kinderzimmern widerspiegeln.

Mit der Entwicklung der Ich-Identität im Alter von 2 bis 3 Jahren setzt auch das Wissen über das eigene Geschlecht ein. Kinder dieses Alters verfügen bereits über geschlechts-stereotypisches Wissen. Mit 6 Jahren hat sich die Geschlechtsidentität als Junge oder Mädchen dahingehend stabilisiert, dass das eigene Geschlecht als unveränderbar betrachtet wird (Geschlechtskonstanz). Die soziale Lerntheorie Banduras versucht typische Rollenübernahmestrukturen zu erklären: Kinder lernen durch Nachahmung, und zwar am besten von den Vorbildern, die ihnen am meisten ähneln. Mit Vorliegen der Geschlechtsidentität im Kleinkindalter würde somit am ehesten von dem gleichgeschlechtlichen Rollenvorbild

gelernt werden. 6- bis 10-jährige Kinder zeigen geschlechts-typische Unterschiede in ihrem Sozialverhalten, die sich bereits ab dem 3. Lebensjahr abzeichnen können: sowohl Jungen als auch Mädchen bevorzugen gleichgeschlechtliche Kinder und tendieren sogar dazu, den Kontakt mit gegengeschlechtlichen Kindern zu vermeiden. Mit 8 bis 9 Jahren wird dann die Selbstzuschreibung femininer und maskuliner Eigenschaften flexibler, indem Mädchen nun verstärkt maskuline Eigenschaften und Jungen feminine Eigenschaften in ihr Selbstkonzept integrieren. Kinder haben zwar viele Stereotype, aber sie sind offener in der Vorstellung von dem, was Männer und Frauen tun können. Ab ca. dem 6. Lebensjahr spielen Jungen eher in größeren Gruppen und verbringen so die meiste Zeit. In diesen Interaktionen wetteifern Jungen miteinander, zeigen Risikobereitschaft und Dominanzstreben. Ihre Phantasien und Geschichten kreisen um Gefahr, Konflikt, Zerstörung, heldenhafte Taten, körperliche Stärke. Mädchen hingegen verbringen nur 20 % ihrer Zeit in größeren Gruppen und bevorzugen Zweier-Beziehungen. Mädchen reagieren eher auf Vorschläge anderer und machen eher Vorschläge, als dass sie Befehle geben. Das bedeutet weniger, dass sie sich eher unterordnen, für sie scheint zunächst Kooperation im Vordergrund zu stehen. Obwohl gerade Jungengruppen dazu tendieren, sich nach außen abzugrenzen – gegenüber Mädchen, aber auch gegenüber den Erwachsenen – sind Kinder generell weniger auf Wettstreit orientiert und eher emotional einfühlsam, wenn sie in Zweiergruppen miteinander interagieren. Mit dem Ziel, zu einer Gleichberechtigung der Geschlechter in unserer Gesellschaft beizutragen, wurde versucht, die geschlechts-typischen Verhaltensweisen gezielt zu beeinflussen. Erfahrungsberichte von Eltern und Erziehern sowie wissenschaftliche Befunde deuten jedoch auf Grenzen dieser Bemühungen hin. Gleichberechtigung erwächst zunächst sicher weniger aus Gleichbehandlung als vielmehr auf gleichberechtigter Bewertung geschlechtstypischer menschlicher Eigenschaften und auch der geschlechts-spezifischen Verhaltenstendenzen. Während im sozial-emotionalen Bereich Jungen und Mädchen in der Interaktion voneinander lernen können, hat sich die schulische Koedukation, insbesondere in naturwissenschaftlichen Fächern für Mädchen eher als nachteilig erwiesen.

Zusammenfassung

Der Schuleintritt bringt für das Kind eine sehr weitgehende Erweiterung und Restrukturierung seiner Lebenswelt mit sich. Eine Vielzahl von Regeln bestimmt nun seinen Tagesablauf. Das beginnt mit einer festeren Zeitstruktur von Aufstehen und Zubettgehen, Mahlzeiten einnehmen, Wege zurücklegen, mit anderen zusammen sein und alleine arbeiten oder spielen, körperlicher Bewegung und Stillsitzen. Der unstrukturierte Raum zum Träumen oder dem freien Spiel wird zunehmend geringer – auch die organisierten Freizeitaktivitäten schränken ihn weiter ein. Ist es da überhaupt noch realistisch, die mittlere Kindheit als den Zeitabschnitt mit der meisten Freiheit und einer vergleichsweise geringen Verantwortung anzusehen?

Insgesamt lässt sich für die Altersgruppe feststellen, dass es sich um einen besonders erlebnisreichen Lebensabschnitt handelt. Dabei kann man zwei Bereiche unterscheiden. Auf der einen Seite sind die Heranwachsenden in vielen Qualitäten noch ganz Kind. Sie leben in der Gegenwart, dem Hier und Jetzt, und erleben es sehr intensiv. So können sie völlig im Spiel aufgehen und die Zeit vergessen. Sie sind sehr kontextbezogen und erfahren ihre Umwelt sinnlich-zusammenhängend. Dies macht sie empfänglich für starke Reize und daher leicht verführbar für den Konsum von Waren und Medien. Auf der anderen Seite entwickeln sie eine Vielzahl neuer kognitiver und sozialer Kompetenzen. In der Schule und im Spiel erproben die Kinder die Kooperation mit Gleichaltrigen ebenso wie den Wettbewerb.

Moralische Prinzipien wie Gleichheit, Gerechtigkeit und die Verpflichtung auf gemeinsam aufgestellte Regeln werden zunehmend wichtiger. Im Spiel benutzen sie viele Gegenstände zweckentfremdet und lassen ihrer Phantasie und Kreativität freien Lauf. Die neuen Entwicklungsschritte motivieren das Kind auch in dem Wunsch, zur Schule gehen zu wollen: Es will zeigen, dass es etwas kann, will ernst genommen werden und ist bereit, sich an Verbindlichkeiten zu halten, um mit anderen zusammen zu sein und mit ihnen etwas zusammen zu erarbeiten. Das Kind gestaltet seine Lebenswelt zunehmend autonomer, erobert sich immer größere Freiräume. Es steht weniger unter der Kontrolle einzelner Bezugspersonen, erhält aber auch weniger ungeteilte Aufmerksamkeit. Im Alter von ungefähr sechs Jahren beginnt ein Prozess, welcher das Leben eines Kindes für eine lange Zeit bestimmen wird.

Die aktive Entwicklung der eigenen Persönlichkeit

Ein wichtiges Ziel ist die selbstständige Entwicklung zu ermöglichen und anzuregen. Nur das Kind selbst ist bei seiner Entwicklung aktiv und verläuft umso positiver, je mehr Möglichkeiten geboten werden, sich mit der Umwelt auseinander zu setzen.

Stand das Kind der Umwelt in seiner frühen Phase noch staunend und mit kritikloser Entdeckerfreude gegenüber, so beginnt es jetzt, gewonnene Informationen einzuordnen, kritisch zu beurteilen und miteinander in Verbindung zu bringen. Ähnliches gilt für die Beziehung zu den Eltern.

Was Vater und Mutter sagen oder tun, gilt in der frühkindlichen Phase als das Maß aller Dinge und wird nur in den seltensten Fällen hinterfragt.

Einflüsse und Meinungen von außen (z.B. von Kindergärtnerinnen oder Spielkameraden) werden gewissermaßen mit den Augen der Eltern gesehen und beurteilt. Hier tritt ab dem 6. Lebensjahr eine nachhaltige Veränderung ein. Eltern müssen sich jetzt darauf gefasst machen, dass ihre Handlungen genau beobachtet und ihre Autorität gegebenenfalls in Frage gestellt werden. Die Kritikfähigkeit entwickelt sich – und als direkte Folge lernen Kinder auch, Phantasie und Realität zu unterscheiden.

Wenn wir Kindern die Freude am Lernen und Denken erhalten, so lassen wir sie selbstständige Persönlichkeiten werden. Ganz wichtig dabei ist: Der Kindergarten bereitet nicht auf die Schule vor, die Schule nicht auf den Beruf, sondern beide Einrichtungen unterstützen das Kind jeweils altersgemäß bei der Entfaltung seiner Persönlichkeit und seiner Fähigkeiten. Beide müssen ein Kind zum Handeln befähigen, die Voraussetzungen für den Erwerb von Kompetenzen schaffen und es zu lebenslangem Lernen anregen. Wir müssen aber auch ein stabiles Selbstbewusstsein beim Kind entstehen lassen, die offensichtlich wichtigste Voraussetzung, um auf sich selbst und auf die eigenen Fähigkeiten neue Situationen bewältigen und bislang noch nicht aufgetretene oder noch nie in Angriff genommene Probleme lösen zu können. Der Schuleintritt mag biographisch einen neuen Lebensabschnitt kennzeichnen, doch die Entwicklungsförderung muss auf allen Ebenen weitergehen.



Aktivität und Fitness von Kindern

Körperliche Aktivität spielt eine wichtige Rolle für die Gesunderhaltung des Menschen. Aus diesem Grund sind Sport und Bewegung, im Hinblick auf die Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen, essenziell. Es sind zwei gegenläufige Trends erkennbar: Einerseits nimmt die körperlich-sportliche Aktivität von Kindern in ihrer Freizeit ab, andererseits sind zunehmend mehr Kinder und Jugendliche Mitglieder in Sportvereinen. Problematisch ist, dass Kinder oftmals nur durch Erwachsene an diese Orte gelangen können. Sie werden geschützt und gelenkt, stets von Erwachsenen begleitet und ihre Zeit wird oftmals verplant. Immer häufiger wird die Freizeit der Kinder durchgeplant, mit dem Ziel dem Kind einen möglichst hohen Grad an Erfolg und Bildung zu ermöglichen. Dabei bleibt jedoch zunehmend seltener die Möglichkeit für freie, ungeplante Tage. Toben und Entdecken ohne ständige Aufsicht bleibt auf der Strecke. Sport und Bewegung werden zunehmend institutionalisiert und damit einhergehend die kindliche Bewegungswelt in geschützte Räume versetzt. Dabei kommt häufig nicht nur der Raum für unbeobachtetes Spiel zu kurz, sondern ebenfalls die körperliche Aktivität und die damit einhergehende Entwicklung motorischer Fähigkeiten. Der Forschungsstand bezüglich der motorischen Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen weist eine geringere Leistungsfähigkeit gegenüber früheren Generationen auf.

Die Ergebnisse der Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS) zeigen zwar, dass trotz der veränderten kindlichen Lebenswelten drei Viertel der Kinder und Jugendlichen zwischen 3 und 11 Jahren mindestens einmal pro Woche Sport treiben, jedoch stehen dem besorgniserregende Zahlen gegenüber (laut Robert-Koch-Institut):

- Etwa jedes 4. Kind zwischen 3 und 11 Jahren bewegt sich nur selten, 78 Prozent davon haben gar keinen Bezug zu Sport und Bewegung
- Kinder mit Migrationshintergrund oder niedrigem sozioökonomischen Status sind deutlich seltener sportlich aktiv
Dieses Ergebnis kann darauf hinweisen, dass nicht alle Kinder und Jugendlichen die gleichen Zugangsmöglichkeiten zu Sportangeboten haben
- Ein Grundschulkind liegt 9 Stunden, sitzt 9 Stunden, steht 5 Stunden und bewegt sich maximal 1 Stunde (ca. 15 – 30 Minuten intensiv)

Eine internationale Bestandsaufnahme mit 43 Autoren aus 20 Ländern und insgesamt über 250.000 Rohdaten über einen Zeitraum von 25 Jahren verdeutlichte eine Verschlechterung in der Fitness von rund 10 %. Im zeitlichen Verlauf zeigt sich zudem, dass die körperlich-sportliche Aktivität im Laufe der Adoleszenz abnimmt. Die Ergebnisse unterstreichen die Notwendigkeit, gezielt Programme und Aktionen zu entwickeln, um allen Kindern die Möglichkeit zu einer gesundheitsförderlichen Lebensweise zu ermöglichen und sie damit einhergehend verstärkt zu Sport und Bewegung motivieren zu können.

Bewegungsempfehlung der World Health Organization (WHO)

Laut der WHO sollten Kinder und Jugendliche – zwischen 5 und 17 Jahren – mindestens 60 Minuten täglich (mit mäßiger bis anstrengender Intensität) körperlich aktiv sein. 60 Minuten Bewegungszeit erreicht man gut bei Ausdauerspielen. Diese Zeit kann über den Tag verteilt werden, jedoch sollte jede Bewegungsphase mindestens 10 Minuten andauern. Kinder und Jugendliche sollten an mindestens drei Tagen pro Woche Übungen zur Stärkung der Muskulatur ausüben. Dabei sollte die Intensität, Häufigkeit und Dauer der körperlichen Aktivität kontinuierlich gesteigert werden. Eine weitere Empfehlung ist, dass Kinder und Jugendliche maximal eine Stunde durchgängig sitzen sollten. Bei Überschreitung dieser Zeit, sollten kurze Bewegungseinheiten eingebaut werden. Würden derartige Bewegungseinheiten beispielsweise vermehrt in den Schulalltag integriert werden, so wäre dies eine Option, im Setting Schule einen erhöhten Beitrag zur körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen leisten zu können. Die KiGGS zeigt, dass zwar mehr als drei Viertel der Kinder und Jugendlichen Sport treiben, jedoch nur ein Viertel die Bewegungsempfehlungen der WHO erfüllt.

Jedes zweite Grundschulkind klagt heute über gesundheitliche Beschwerden, vor allem über psychosomatische Probleme. Das ist sicherlich ein Szenario, das wir in dieser Form nicht haben wollen. Bewegungsförderung muss zu einem frühen Zeitpunkt beginnen und durch Aufklärung der Eltern unterstützt werden. Je früher Bewegungsverhalten selbstverständlich wird, desto wirksamer werden die Kinder in ihrer Entwicklung gefördert.

1. Wirkungen von Bewegung und Sport

Bewegung hat für die gesundheitliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen eine hohe Relevanz – regelmäßige Aktivität in der Kindheit hat zahlreiche kurz- sowie langfristige positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Regelmäßige Bewegung steht in einem engen Zusammenhang zu einer verbesserten Konzentrationsfähigkeit. Kinder mit guten koordinativen Fähigkeiten schneiden insbesondere bei Tests bezüglich ihrer Konzentrationsfähigkeit besser ab, als Kinder deren koordinative Fähigkeiten weniger ausgeprägt sind. Bezüglich der physischen und psychischen Effekte von Sport lässt sich sagen, dass regelmäßige körperliche Aktivität einer der wichtigsten Einflussfaktoren auf die Gesundheit und das Wohlbefinden ist (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2013).

Wirkungen auf die physische Gesundheit

Mehr Bewegung hat Auswirkungen auf unsere zentralen Körpersysteme, auf das Skelettsystem, das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur und auf das zentrale Nervensystem. Das Skelettsystem ermöglicht es uns, aufrecht zu gehen. Unterschiedliches Training bewirkt für jeden sichtbare morphologische Veränderungen. Krafttraining bildet Muskeln aus und macht den Körperbau athletisch, Ausdauertraining fördert eher den leptosomen Typus. Wichtiger als solche morphologischen Veränderungen und vor allem frühzeitiger beobachtbar ist die Verbesserung der intramuskulären Koordination. Für die Alltagsbeanspruchungen ist das Kraftausdauertraining, vor allen Dingen der beim Sitzen stark beanspruchten Rumpfmuskulatur, sehr wichtig. Zudem kann man beobachten, dass fittere Kinder seltener Unfälle haben, da sie in ihren Bewegungen insgesamt sicherer sind.

Der Zusammenhang zwischen dem Herz-Kreislauf-System und der Gesundheit ist sehr gut untersucht. Wir wissen, dass Ausdauersportler eine sehr gute Chance haben, ihr koronares System in einem positiven Zustand zu erhalten und deutlich weniger Herzinfarkte erleiden.

Inzwischen wissen wir, dass auch Kinder bereits sehr gut ausdauertrainierbar sind und die Stabilitäten für die motorischen Fähigkeiten erhalten bleiben. Zudem haben aktive Kinder im

Erwachsenenalter ein nachweislich stabileres Immunsystem im Vergleich zu Gleichaltrigen, welche eine bewegungsarme Kindheit hatten. Weiterhin ist die Wirkung auf die neurophysiologischen Prozesse von besonderem Interesse. Tierexperimente zeigen, dass körperliche Aktivität den Botenstoff Serotonin freisetzt. Dieser ist dafür verantwortlich, dass sich Synapsen bilden. Bewegung lässt die Durchblutung im Gehirn steigen - allein beim Gehen schon um etwa 15 Prozent. Damit entstehen mehr Nervenbotenstoffe und die Zahl der Nervenverbindungen, sowie das Aktivitätsniveau des Gehirns, steigt.

Wirkungen auf die psychische Gesundheit

Zur Untersuchung der Hypothese, dass Sporttreiben die psychische Gesundheit fördert und stabilisiert, werden in der Sportwissenschaft vor allem die Variablen Befindlichkeit, Beschwerdeerleben, Depressivität, Angst, Selbstkonzept, Stressverarbeitung und internale Kontrollüberzeugungen analysiert. Dabei wird deutlich, dass die psychische Gesundheit als Ganzes schwer zu erfassen ist und Zusammenhänge zwischen sportlicher Aktivität und psychischer Gesundheit sich nur bei einzelnen Gesundheitsvariablen zeigen. Die Befindensforschung misst Parameter des aktuellen (kurzfristigen) und habituellen (zur Persönlichkeit gehörenden) Befindens in positiver (Stimmung, Grundgestimmtheit) und negativer (Angst, Depression, Stresswahrnehmung) Ausprägung. Die positiven Wirkungen sportlicher Aktivität auf das aktuelle Befinden sind mittlerweile vielfach bestätigt worden. In den hierzu vorliegenden Studien konnte übereinstimmend eine signifikante Reduzierung von Spannungs- und Angstzuständen, Depression und Müdigkeit durch aerobe sportliche Aktivität festgestellt werden. Interessanterweise scheint nicht nur aerobes Training derartige Effekte zu erzielen, sondern auch Entspannungstraining kann die Befindlichkeit, wenn auch tendenziell schwächer, positiv verändern.

Wirkungen auf das Wohlbefinden und Selbstkonzept

Die Grundlagen für sozial kompetentes Verhalten werden bereits im Kindesalter gelegt. Kinder lernen und trainieren es beispielsweise Verantwortung zu übernehmen, Absprachen zu treffen, Konfliktfähigkeit, Offenheit und Teamfähigkeit – Schlüsselkompetenzen, von welchen sie im

Erwachsenenalter profitieren können. Ein sportliches Umfeld kann also als Vorbildfunktion fungieren. Im Jahr 1993 wurde an der Friedrich-Ebert-Grundschule in Bad Homburg der Modellversuch „Täglicher Sportunterricht“ durchgeführt. Die Ergebnisse des Versuches zeigen, dass das psychische Wohlbefinden der beteiligten Kinder mit dem Grad der Anstrengung steigt. Kinder und Jugendliche, welche sich auch in ihrer Freizeit viel bewegen, sind ausgeglichener und zufriedener als Gleichaltrige, welche inaktiver sind. Zusätzlich lässt sich festhalten, dass eine positive Wirkung auf das globale Selbstkonzept (Selbstbild, Selbstwertgefühl und Selbstachtung) und auf das Körperkonzept als Bestandteil des Selbstkonzepts als gesichert angenommen werden kann. Im Gegensatz zu Erwachsenen, bietet Sport bei Kindern und Jugendlichen eine gute Gelegenheit das Selbstwertgefühl insgesamt zu verbessern. Dies wird primär durch die erzielten Fortschritte ausgelöst. Für jedes Kind ist die Erfahrung wichtig, in einem Wettkampf zu gewinnen oder zu verlieren, positive und negative Emotionen zu erfahren und zu verarbeiten.

2. Wie funktioniert Training?

Man kann das ganze Leben lang lernen und Ausdauer trainieren, auch wenn es mit zunehmendem Alter schwerer fällt. Dabei trainiert man von einem Ausgangsleistungsniveau mittlerer Leistungsfähigkeit, bis man müde ist. Dann setzt der Prozess der Wiederherstellung ein und der Körper kommt der fantastischen Eigenschaft der Adaptation nach: er erholt sich nicht nur bis zum Ausgangsniveau, sondern ein bisschen mehr. Das nennen wir Superkompensation und kann geschickt ausgenutzt werden und einen Mehreffekt erzielen, den man weiter transportieren kann. Die Leistungssteigerung nähert sich dabei exponential an unser biologisches Optimum an, das bedeutet, dass die Fortschritte werden mit zunehmendem Leistungsniveau immer kleiner werden.

Studien zeigen, dass Schulkinder mit denen systematisch trainiert wird, in einem Zeitraum von 8 Wochen etwa 10 Prozent der Leistungsfähigkeit verbessern können (Robert-Koch-Institut, 2007).

3. Empfehlungen für Integration von Bewegung in den Alltag

Zunehmend mehr Sportvereine reagieren auf die Notwendigkeit von Bewegung und entwickeln Sportangebote, welche den Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit geben, sich ohne Leistungsdruck auszuprobieren. Diese Angebote fördern die Kinder an dem Punkt, an welchem diese gerade stehen. Dies gibt ihnen die Möglichkeit positive Erlebnisse zu sammeln und sich über Fortschritte freuen zu können, auch wenn diese im Vergleich zu anderen Kindern möglicherweise gering sind. Gesunde Kinder lassen sich kaum überfordern. Es schadet nicht, wenn ein Kind mal ins Schwitzen kommt und sich auch richtig anstrengt. Ein Kind muss Könnenserfahrungen machen. Man muss irgendetwas einmal richtig gekonnt haben. Daher ist es sinnvoll, vieles auszuprobieren. Der Druck soll gesenkt und Spaß an Bewegung vermittelt werden.

Zudem sollte flächendeckend in den Schulen interveniert werden. Neben dem Bündnis „Gesunde Kinder in Schulen“ gibt es sehr viele gute Modellversuche. Was uns jedoch fehlt, sind konzentrierte Aktionen. Wir haben inzwischen erkannt, dass es essentiell ist, bereits im Kindergarten anzusetzen, denn bei den 6-jährigen ist schon zu viel passiert.

Unser Beziehungsgefüge von Gesundheit, körperlicher Leistungsfähigkeit und psychischem Wohlbefinden können wir durch Bewegung und Ernährung beeinflussen. Deshalb ist es wichtig, dass wir nicht nur über die sanfte Alltagsbewegung, sondern bei Kindern auch über Sportkonzepte sprechen. Wenn wir erfolgreich sein wollen, müssen wir sehr früh ansetzen. Wir müssen **ganzheitlich** ansetzen, nachhaltig sein und auch wissenschaftlichen Kriterien genügen.

Die Ergebnisse stammen von Prof. Dr. Klaus Bös am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Karlsruhe und dürfen mit seiner ausdrücklichen Erlaubnis in diesem Handbuch verwendet werden.

Bewegung und Wahrnehmung sind der Motor der Entwicklung und gleichzeitig die Basis des Lernens.
