

# Die gute gesunde Kita gestalten

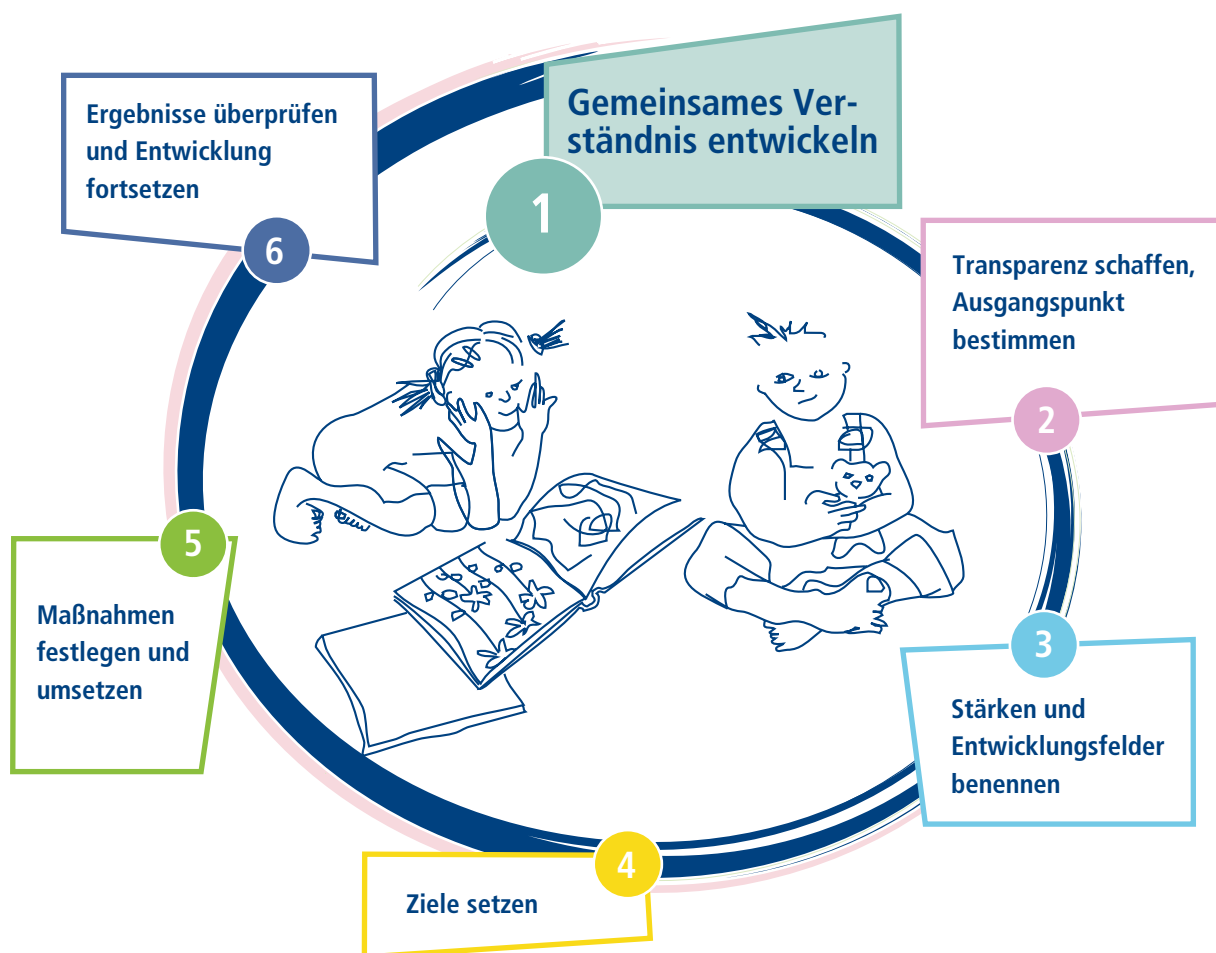
Gemeinsames Verständnis entwickeln

1 | 2 | 3 | 4



**Kitas bewegen**  
für die gute gesunde Kita

## 6 Schritte, um die Bildungs- und Gesundheitsqualität der Kita zu steigern



„Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ wurde als Projekt von der Bertelsmann Stiftung ins Leben gerufen, anschließend seit 2007 mit vielen Partnern in Berlin und Münster in Dutzenden Kitas erprobt und weiter entwickelt.

### Kooperationspartner der Bertelsmann Stiftung in Münster von 2007 – 2010

Ministerium für Schule und Weiterbildung des  
Landes Nordrhein-Westfalen

Stadt Münster

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

### Kooperationspartner der Bertelsmann Stiftung in Berlin von 2007 – 2011

AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

Bezirksamt Berlin Mitte

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und  
Wissenschaft, Berlin

In Berlin ist daraus 2011 ein eigenes „Landesprogramm Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ entstanden.

# Inhalt

<b>Einführung</b>	4
<b>1. Ein gemeinsames Verständnis entwickeln</b>	6
<b>2. Die gute gesunde Kita und ihre theoretischen Grundlagen</b>	8
Bildung als soziale Sinnkonstruktion	9
Das salutogenetische Gesundheitsverständnis	10
Das ganzheitliche Bewegungsverständnis	14
Die neurowissenschaftliche Perspektive	15
Das Verständnis von Partizipation	15
Die systemische Perspektive	16
<b>3. Bildung, Gesundheit und Bewegung im Kita-Alltag</b>	18
<b>4. Auf dem Weg zu einer guten gesunden Kita</b>	21
Organisationsentwicklung in der guten gesunden Kita	22
Ressourcenorientierung in der guten gesunden Kita	29
<b>5. Übungen aus der Praxis der guten gesunden Kita</b>	33
<b>Literatur</b>	36
<b>Impressum</b>	39

## Liebe Leserin, lieber Leser,

jedes Kind hat ein Recht auf Bildung und Gesundheit. Um diese Rechte zu leben, braucht jedes Kind Entwicklungs- und Bildungsgelegenheiten, die seiner Persönlichkeit, seinen Lebenswelten, seinen Entwicklungspotenzialen und seinen Interessen gerecht werden. Mit dem Konzept der guten gesunden Kita sollen die Bildungs- und Gesundheitschancen von Kindern gefördert und verbessert werden. Gleichzeitig werden die Arbeitsbedingungen und das Wohlbefinden der pädagogischen Fachkräfte<sup>1</sup> in den Blick genommen. Mit vier Broschüren „Die gute gesunde Kita gestalten“ stellen wir Ihnen aktuelle Erfahrungen und Ergebnisse vor.

Bereits in den „Bildungsplänen für den Elementarbereich“ der einzelnen Bundesländer rücken Gesundheit und Bewegung ins Zentrum der Bildungsarbeit. Die Bertelsmann Stiftung unterstützt mit ihrem Konzept der guten gesunden Kita – gemeinsam mit Kooperationspartnern in Münster und Berlin – praxisnah genau diesen Ansatz. Das Konzept der guten gesunden Kita verknüpft zum einen Bildung, Gesundheit und Bewegung im pädagogischen Alltag auf innovative Weise. Zum anderen bettet das Konzept die dafür notwendige Arbeit im Team in einen kontinuierlichen und gezielten Entwicklungsprozess der Organisation Kita ein.<sup>2</sup> Gesundheitsförderung wird so als fester und themenübergreifender Bestandteil im pädagogischen Alltag verankert. Wichtig ist, die Kita-Teams und die Eltern ebenso in den Prozess einzubeziehen wie die Träger der Einrichtungen und die unterschiedlichen kommunalen Institutionen vor Ort. Diese Herausforderungen sind der Ausgangspunkt für das Konzept der guten gesunden Kita.

Das Konzept unterstützt Kita-Leitungen, Erzieherinnen und Erzieher dabei, die Qualität ihrer Einrichtung nachhaltig und in vielerlei Hinsicht weiterzuentwickeln. Diese langfristige, dynamische Gestaltungsaufgabe erfordert zunächst, dass die pädagogischen Fachkräfte im Gespräch mit allen Beteiligten ein gemeinsames Verständnis von Bildung, Gesundheit und Bewegung entwickeln (Schritt 1). Danach schaffen die pädagogischen Fachkräfte in ihrer Einrichtung Transparenz und bestimmen den Ausgangspunkt ihrer weiteren Entwicklung (Schritt 2), gefolgt von der Entdeckung der Stärken und Benennung der Entwicklungsfelder ihrer Einrichtung (Schritt 3). Gemeinsam handeln die pädagogischen Fachkräfte Ziele aus (Schritt 4) und setzen diese mithilfe konkreter Maßnahmen um (Schritt 5). Anschließend

<sup>1</sup> In dieser Broschüre umfasst der Begriff pädagogische Fachkräfte sowohl Kita-Leitungen als auch Erzieherinnen und Erzieher.

<sup>2</sup> Vgl. Projektbroschüre „Kitas bewegen – für eine gute gesunde Kita“, Bertelsmann Stiftung 2009.

werden die Veränderungen reflektiert (Schritt 6). Jedes Kita-Team bestimmt in diesem Prozess für sich selbst die Schwerpunkte, das Tempo und die konkreten Handlungsschritte.

Die vorliegende Veröffentlichung dokumentiert und begleitet den sechsschrittigen Organisationsentwicklungsprozess, bei dem sich das System Kita auf einen gemeinsamen Lern- und Entwicklungsweg begibt. Wir möchten Sie und Ihr Team mit Heft 1 „Gemeinsames Verständnis entwickeln“ dabei unterstützen, ein gemeinsames Verständnis von einer guten gesunden Kita zu entwickeln. Mit insgesamt vier Heften möchten wir Ihnen den Prozess der Organisationsentwicklung auf dem Weg zu einer guten gesunden Kita – in einem Wechselspiel von Theorie und Praxis – darstellen. Aufgegriffen werden die Erfahrungen der 29 Kitas in Berlin und Münster, die das Projekt „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ in der ersten Projektphase von 2007 bis 2009 erprobt und umgesetzt haben.

Sie finden in diesen begleitenden Informationsbroschüren für pädagogische Fachkräfte sowohl Berichte von Erzieherinnen und Erziehern aus den Modell-Kitas als auch Erkenntnisse, Einsichten und Tipps von den Experten, die die Prozesse begleitet oder die wissenschaftliche Vorarbeit geleistet haben. Folgen werden die Hefte 2 bis 4 mit den Themenschwerpunkten:

- Heft 2 „Transparenz schaffen, Ausgangspunkt bestimmen“
- Heft 3 „Stärken entdecken, Ziele setzen, Maßnahmen festlegen“
- Heft 4 „Reflexion – Ergebnisse überprüfen und Entwicklung fortsetzen“

Mit Überzeugung stellen wir mit den vier Informationsbroschüren „Die gute gesunde Kita gestalten“ allen Kitas in der Bundesrepublik Deutschland unser gesammeltes Wissen und unsere Erfahrungen zur Verfügung. Die Weiterverwendung aller Materialien ist ausdrücklich erwünscht.

Wir danken besonders den Modell-Kitas in Berlin-Mitte und Münster, dass sie ihre Erfahrungen für die Erarbeitung der vier Hefte zur Verfügung stellten. Ein großer Dank gilt Barbara Leitner für die Texterstellung und Sonja Quante, Kerstin Schmidt, Ulrike Ziesche und Corinna Fillies für die fachliche Beratung und Unterstützung.

**Viel Freude beim Wachsen und Werden einer guten gesunden Kita wünschen Ihnen  
Andrea Engelhardt und Dr. Anja Langness**

# 1. Ein gemeinsames Verständnis entwickeln

Die Anforderungen, die heute von den Eltern, den Trägern, den Kommunen und der Gesellschaft an Kindertageseinrichtungen gestellt werden, sind hoch. Deutlich formulieren programmatische Erklärungen von Bund und Ländern: In der Kita als der ersten Bildungsinstitution für alle Kinder werden die Grundlagen für das weitere Lernen und Gesundheitsverhalten gelegt und damit die Weichen für die Zukunft der Gesellschaft gestellt. Dies erfordert von den pädagogischen Fachkräften in den Kitas eine große Klarheit in ihrem Handeln. Sie müssen ihre Ziele kennen und die Entwicklung in ihrer Einrichtung bewusst steuern. Dies kann jedoch nicht aus dem Bauch heraus geschehen. Es ist an der Zeit, alte Gewohnheiten zu hinterfragen und damit neue Ressourcen für die Arbeit zu entdecken.

Entwicklungen und Veränderungsprozesse in pädagogischen Einrichtungen hängen von der Einstellung und vom Handeln der Beteiligten ab, davon, welche Erfahrungen für sie prägend sind, welche Schutzfaktoren sie für sich und die gesunde Entwicklung der Kinder wahrnehmen und wie sie ihr Wissen und ihre Haltung im Alltag leben. Zu den Wandlungsprozessen einer guten gesunden Kita gehört es, Freiräume zu schaffen und das Zusammenwirken im Team so zu gestalten, dass jede einzelne Erzieherin, jeder Erzieher und die Kita-Leitungen sowie das gesamte Team sich entwickeln können. Der Startpunkt für diesen Verän-

*„Im Leben gibt es keine Lösungen.*

*Es gibt nur Kräfte, die in Bewegung sind.*

*Man kann sie erzeugen – und  
die Lösungen werden folgen.“*

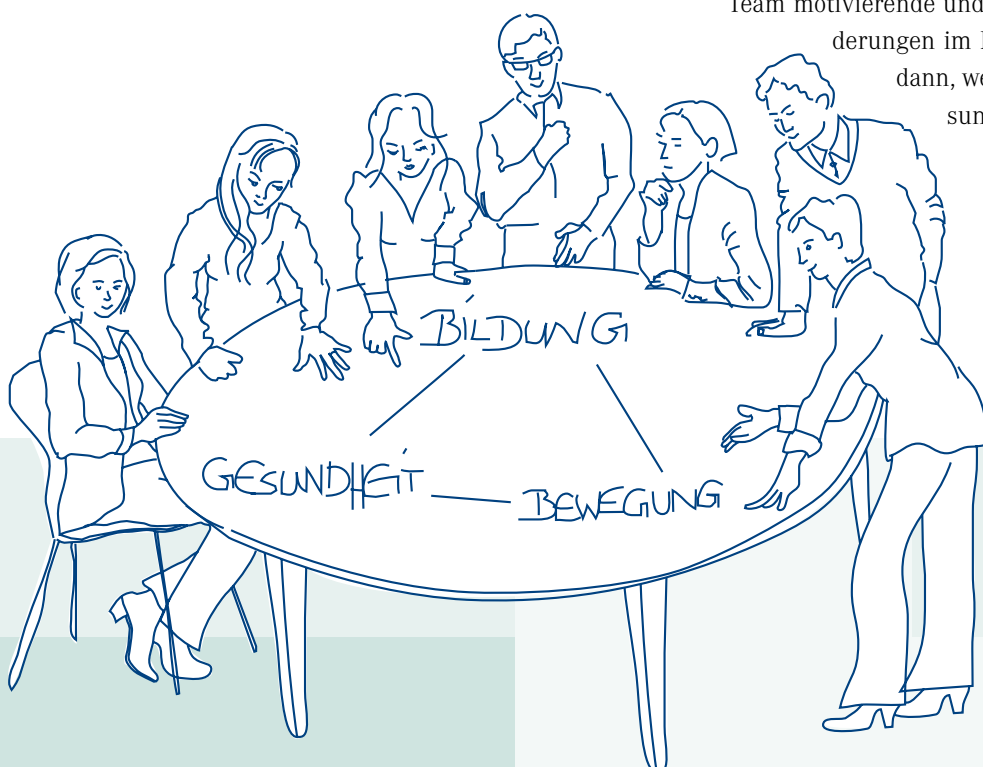
Antoine de Saint-Exupéry

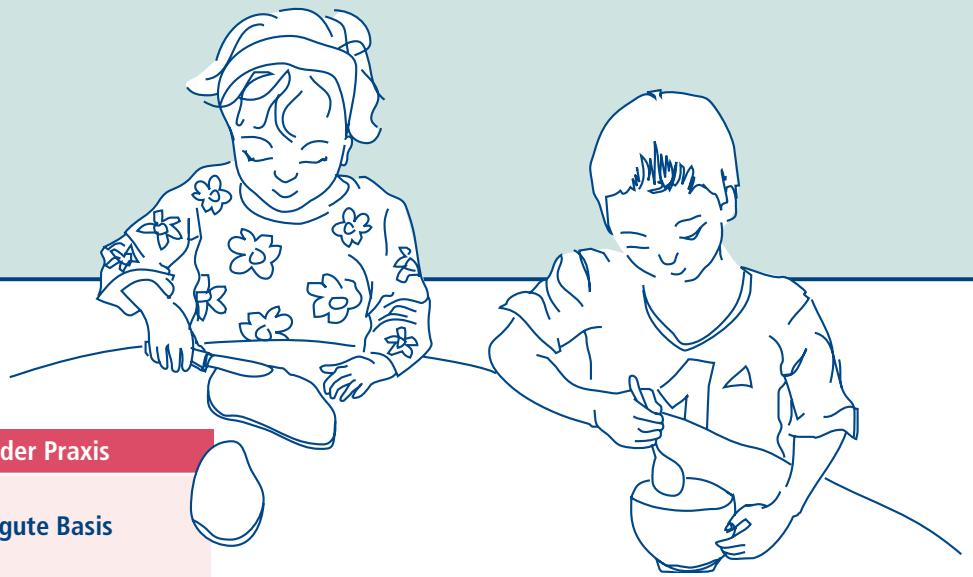
derungsprozess ist die Auseinandersetzung über ein gemeinsames Verständnis von Bildung, Gesundheit und Bewegung als Grundlage der Arbeit. Denn das gemeinsame Verständnis verändert das Denken und die Haltung, mit denen die Erzieherinnen und Erzieher den Lern-, Lebens- und Arbeitsort für die Kinder und sich selbst gestalten. In einer guten gesunden Kita wird der Blick für die konkreten Bedürfnisse und Perspektiven aller Beteiligten geschärft. Und wenn diese Bedürfnisse berücksichtigt werden, Kinder, Eltern, Erzieherinnen und Erzieher zufrieden sind und sich in der Kita wohlfühlen, fördert das die eigene Motivation und Bereitschaft, sich gern zu engagieren.

Im Alltag gehen die Kitas sehr unterschiedliche Wege, um die Bildungs- und Gesundheitschancen für Kinder zu verbessern und die Qualität ihrer Einrichtung insgesamt weiterzuentwickeln. Die Erfahrungen zeigen: Isolierte einzelne Maßnahmen genügen nicht. Nachhaltige, auch das Team motivierende und kraftspendende tragfähige Verän-

derungen im Leben einer Kita entstehen gerade

dann, wenn die Förderung von Bildung, Gesundheit und Bewegung als ganzheitlicher, übergreifender Gedanke den Alltag und das Zusammenwirken im Denken und Handeln durchdringen.





## 1 Gute gesunde Kita – Bericht aus der Praxis

### „Gemeinsames Verständnis ist die gute Basis für unseren Alltag“

Jutta Lüdenbach, Leiterin der Kita Lichtblick, Münster

Unser gemeinsames Verständnis über die gute gesunde Kita ist wie die Basis, zu der wir zurückkommen, wenn wir über Situationen im Alltag der Kita nachdenken. Ist das noch kindgerecht? Ist das gesund? Gehen wir wertschätzend miteinander um? – Das sind die Fragen, die wir uns immer wieder stellen. Und genau dazu schauen wir uns auch bestimmte Situationen in unserem Alltag an. Die Indikatoren, an denen wir uns messen, erarbeiteten wir uns gemeinsam im Team. Heute stehen sie für jede zugänglich in einem Ordner im Büro.

Passt es zu einer guten gesunden Kita, wie wir den Morgen beginnen, war beispielsweise eine unserer Fragestellungen. Wir fragten uns, ob es nicht möglich sein müsste, dass die Kinder selbst entscheiden, wann und mit wem sie frühstücken. So entstand unser Bistro, das bis 10 Uhr geöffnet ist. Nach ihrem eigenen Plan und Hunger melden sich die Kinder bei der Erzieherin zum Frühstück ab und nehmen sich im Bistro vom Teller, was und wie viel sie möchten. Vor einer solchen Veränderung kommen wir im Team miteinander ins Gespräch: Wie sieht das jede einzelne Kollegin? Was sagen die Kinder dazu? Wenn wir uns dann einigen, steht jede auch dahinter. Das gibt uns, den Kindern und den Eltern eine Verlässlichkeit im Haus. Zugleich verschafft es den Kolleginnen Sicherheit in ihrem Tun, stärkt ihre Souveränität und gibt ihnen die Freiheit, manches etwas anders zu machen. Als Leiterin achte ich sehr darauf, wie wir etwas tun; dass wir noch mit Freude dabei sind und nicht lustlos oder mit letzter Kraft! Ich glaube, dieses Herangehen

sorgt dafür, dass wir uns im Team wohlfühlen und mit einer gewissen Ruhe durch den Tag gehen. Deswegen schaffen wir es auch, immer wieder neue Dinge anzupacken.

Durch die Auseinandersetzung über die gute gesunde Kita wurde uns noch einmal auf einer anderen Ebene bewusst, welche Schnittstelle die Kita im sozialen Netz einer Familie darstellt und welche wichtige Vermittlungsfunktion wir Erzieherinnen haben. Heute findet in unserem Haus nicht einfach nur ein Sprachkurs für die Migrantinnenmütter statt. Mit dem Kurs besuchen sie auch den Morgenkreis der Kinder, frühstücken im Bistro oder kommen auf Strümpfen mit mir in den Bewegungsraum, um wie die Kinder auf die Matten zu steigen, zu klettern oder zu schaukeln. Auf diese Weise machen wir die Eltern mit unseren Abläufen vertraut. Sie wissen nun, was wir meinen, wenn wir Bewegung sagen. Sie sehen im Bistro, wie die Kinder sich anstrengen, um sich ein Brot zu schmieren oder sich Müsli in die Schale zu geben und wie selbstbewusst auch die Kleinen sich dort bewegen. Sie lernen, dass sie ihren Kindern etwas zutrauen können und auch sich selbst. Inzwischen betreut eine Mutter morgens für zwei Stunden das Bistro, eine andere bereitet Obst, Gemüse und Brötchen für die Zwischenmahlzeit am Nachmittag vor. Unser Haus ist jederzeit offen für alle Eltern und wir wollen, dass sie unsere Arbeit mitemleben. Dadurch profitieren nicht nur die Kinder von unserem Verständnis über eine gute gesunde Kita, sondern dieses Verständnis findet Stück um Stück seinen Weg auch in den Alltag der Familien.

## 2. Die gute gesunde Kita und ihre theoretischen Grundlagen

In einer guten gesunden Kita gehen Bildung und Gesundheit Hand in Hand. Alle Beteiligten wissen: Nur wenn Kinder sich gesund und wohl fühlen, lernen und bilden sie sich selbst und sind bereit, sich auf die Anregungen der Erzieherinnen und Erzieher sowie auf die Impulse aus der Umwelt einzulassen. In einer guten gesunden Kita erfahren die Kinder deshalb, wie Gesundheit in den Alltag integriert wird. Beispielsweise durch eine ausgewogene Ernährung, durch Bewegung oder durch die Anleitung, zwischen Phasen der Anspannung und Entspannung zu wechseln. Ermunterung und Bestärkung wirken sich positiv auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und das Lernen der Kinder aus. Das wiederum fördert das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein der Mädchen und Jungen, lässt sie auch dann zuversichtlich sein, durchhalten und freudig lernen, wenn sie mit Herausforderungen konfrontiert sind.

In einer guten gesunden Kita wird eine hohe Qualität in der Bildungs- und Erziehungsarbeit kontinuierlich weiterentwickelt. Die Kita-Teams setzen sich dazu mit den Anforderungen der Gesellschaft und ihren eigenen Berufsvorstellungen auseinander. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über den Lern-, Lebens- und Arbeitsraum Kita werden reflektiert und geprüft. Dies verändert die Haltungen und das Handeln der Erzieherinnen und Erzieher im Alltag.

Für die gute gesunde Kita sind die folgenden theoretischen Grundlagen von Bedeutung:

- Bildung als soziale Sinnkonstruktion
- das salutogenetische Gesundheitsverständnis
- das ganzheitliche Bewegungsverständnis
- die neurowissenschaftliche Perspektive
- das Verständnis von Partizipation
- die systemische Perspektive.

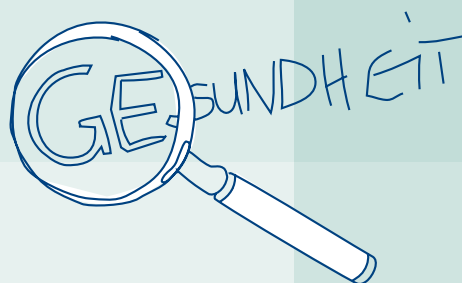
*„Gesundheit bezeichnet den Zustand des objektiven und subjektiven Befindens einer Person, der gegeben ist, wenn diese Person sich in physischen, psychischen und sozialen Bereichen ihrer Entwicklung in Einklang mit den eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweiligen gegebenen äußeren Lebensbedingungen befindet.“*

Prof. Dr. Klaus Hurrelmann 1994, 16

In der guten gesunden Kita setzen sich die Erzieherinnen und Erzieher sowie die Kita-Leitung mit diesen theoretischen Positionen auseinander. Dadurch finden die pädagogischen Fachkräfte eigene Zugänge, diese theoretischen Grundlagen nicht nur zu verstehen, sondern sie sich zu eigen zu machen. Erst wenn diese Grundlagen nach und nach verinnerlicht werden, helfen sie pädagogischen Fachkräften auch im Alltag, ihr Handeln zu reflektieren und zu verändern. Sie beginnen, das eigene Handeln anders wahrzunehmen und vermehrt Fragen zu stellen: Wodurch erhalten die Kinder in unserer Kita viele Möglichkeiten, ihre individuellen Potenziale zu entwickeln? Welche Räume und welche Angebote brauchen sie dazu von uns? Wie verändern wir Strukturen und Abläufe im Kita-Alltag, damit wir unseren Auftrag gut erfüllen und uns gleichzeitig selbst bei unserer Arbeit wohlfühlen und ein gutes Vorbild für die Kinder sind? Durch dieses Nachdenken und die daraus resultierenden Veränderungsprozesse gestalten die Kita-Teams entsprechend ihren Bedingungen ihre gute gesunde Kita bewusst selbst. Kita-Teams leisten damit Bildungs- und Erziehungsarbeit auf einem hohen fachlichen Niveau.

BILDUNG

BEWEGUNG



## Bildung als soziale Sinnkonstruktion

Die Welt, in die Kinder hineinwachsen, ist kulturell divers, sozial komplex und verändert sich stetig. Deshalb ist eine allgemeingültige, von der Lebenswelt losgelöste Wissensvermittlung nur wenig sinnvoll, um die Kinder darauf vorzubereiten, ihre Lebensaufgaben kompetent meistern zu können. Heute weiß man, dass Kinder vor allem in Sinnzusammenhängen und interessengeleitet lernen. Lernen ist dabei weniger als eine Anhäufung von Wissen zu verstehen, sondern vielmehr als ein selbst gesteuerter Erfahrungs- und Reifungsprozess, der in sozialen Bezügen stattfindet. Die Rede ist hier auch von „Selbstbildung“ (Schäfer 1995).

Kinder sind von sich aus mutig und wissbegierig. Sie brauchen allerdings Erwachsene an ihrer Seite, die sich ihnen bereitwillig und einfühlsam zuwenden, die ihnen emotionale Sicherheit geben, wenn sie ihre Welt erkunden und begreifen wollen. Nur Kinder, die sich willkommen und verstanden fühlen, sind frei zu lernen. Erzieherinnen

und Erzieher unterstützen Kinder dabei, indem sie die Kinder in ihren Aktivitäten bestärken, ermuntern und herausfordern. Auf diese Weise erleben die Kinder, dass es Spaß macht, sich mit den Dingen dieser Welt zu befassen und das eigene Leben zu meistern.

Kinder üben sich darin, selbstbewusst, selbstständig und verantwortungsvoll in sozialen Zusammenhängen mit anderen Kindern und Erwachsenen zu agieren. Sie lernen, eigene Interessen zu vertreten und Verantwortung in und für die Gemeinschaft zu übernehmen. In diesem Zusammenhang spricht man von „Bildung als sozialer Sinnkonstruktion“ (Fthenakis 2003).

In der guten gesunden Kita werden folgende Kompetenzen der Kinder gestärkt: sich selbst zu schätzen, wahrzunehmen und zu regulieren sowie sich auf andere verbindlich einzulassen, sich auszudrücken und an diesen Herausforderungen wachsen zu können.



## Das salutogenetische Gesundheitsverständnis

Das Modell der Salutogenese (Entstehung von Gesundheit) geht auf den israelisch-amerikanischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky zurück. Er fragte danach, warum Menschen gesund bleiben – trotz hoher Belastungen, gesundheitsgefährdender Einflüsse – oder wie sie es schaffen, sich von Erkrankungen wieder zu erholen. Somit löste sich Antonovsky vom klassischen medizinischen Verständnis, der Pathogenese, die nach der Entstehung und den Bedingungen von Krankheit fragt. Nach Antonovsky ist es von der Grundeinstellung eines Menschen abhängig, wie gut er in der Lage ist, vorhandene Ressourcen zum Erhalt seiner Gesundheit und seines Wohlbefindens zu nutzen. Diese Grundhaltung bezeichnet Antonovsky als „Kohärenzgefühl“.

Das Kohärenzgefühl ist eine grundlegende Einstellung zum Leben, in der deutlich wird, in welchem Umfang ein Mensch ein durchdringendes, ausdauerndes und zugleich dynamisches Gefühl von Optimismus hat, sodass die Anforderungen der inneren und äußeren Erfahrungswelt strukturiert, vorhersagbar und erklärbar sind. Außerdem bedeutet es, dass einem Menschen die Ressourcen zur Verfügung stehen, die benötigt werden, um den Anforderungen des täglichen Lebens zu begegnen und diese Anforderungen als Herausforderungen zu erkennen, für die sich Anstrengung und Engagement lohnen (Antonovsky 1997). Dabei hilft ein positives Selbstwertgefühl. Nach Antonovskys Überlegungen setzt sich diese Grundhaltung, die Welt als zusammenhängend und sinnvoll zu erleben, aus drei Komponenten zusammen:

- das Gefühl von **Verstehbarkeit**, das heißt, die Anforderungen des Lebens sind strukturiert, verstehbar und erklärbar;
- das Gefühl von **Handhabbarkeit**, das heißt, die nötigen Ressourcen sind verfügbar, um Anforderungen konstruktiv zu bewältigen;
- das Gefühl von **Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit**, das heißt, die Anforderungen werden als willkommene Herausforderungen erlebt, für die sich Engagement und Anstrengungen lohnen.

Bei der Entwicklung eines starken Kohärenzgefühls spielt die Kita eine entscheidende Rolle. Um das Gefühl der **Verstehbarkeit** zu fördern, benötigen Kinder Verlässlichkeit, Rituale, klare Regeln und Strukturen sowie die Erlaubnis, ihre „Experimente“ häufig wiederholen zu dürfen. So können sie ein Gefühl dafür entwickeln, dass die Geschehnisse in der Regel nicht zufällig auftreten, sondern wiederkehrenden Regeln und Gesetzmäßigkeiten folgen. Dieses Gefühl gibt Sicherheit im Umgang mit der materialen und sozialen Welt. Auf der Basis dieses Gefühls ist dann auch ein flexibler Umgang mit unerwarteten Ereignissen möglich. Das Gefühl der **Handhabbarkeit** von Anforderungen ergibt sich aus Erfahrungen der erfolgreichen Bewältigung von Herausforderungen. Auf diese Weise entsteht Zuversicht, auch zukünftige Herausforderungen bewältigen zu können. Häufige Erfahrungen von Über- oder Unterforderung können dazu führen, dass ein Kind das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten verliert. Das Gefühl der **Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit** entsteht über die Beteiligung an Entscheidungsprozessen und Einflussnahme. Kinder erleben ihr Handeln als bedeutsam, wenn sie es selbst initiieren oder nach ihren Bedürfnissen und Vorstellungen mitgestalten können. Wahlmöglichkeiten und Gelegenheit zu Eigenständigkeit und selbstbestimmtem Handeln sind grundlegende Voraussetzungen zum Erleben von Sinnhaftigkeit.

SALUTO – GESUNDHEIT

GENESE – ENTSTEHUNG

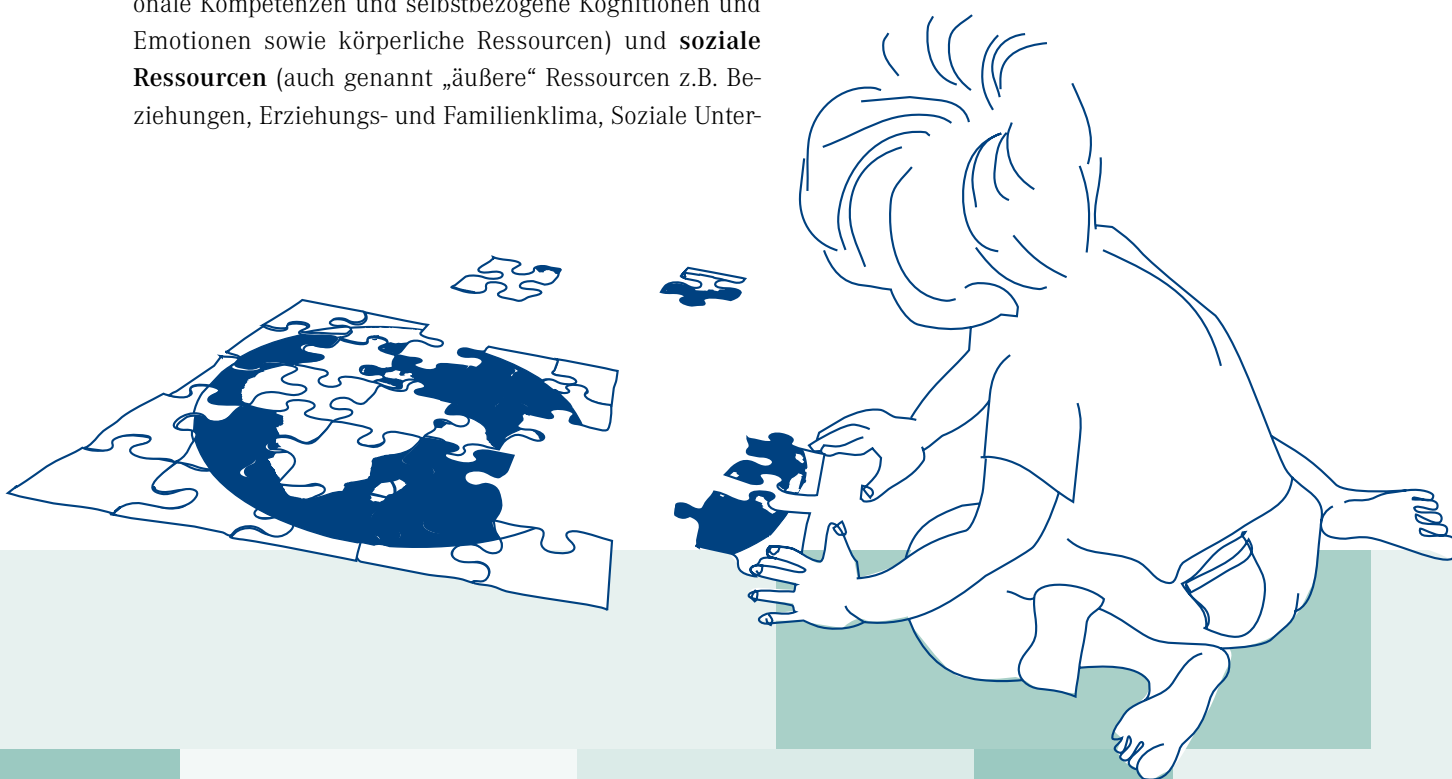
Antonovsky machte weiterhin deutlich, dass die Entstehung von Gesundheit durch systemtheoretische Überlegungen beeinflusst ist. Denn Gesundheit ist kein normaler passiver Gleichgewichtszustand, sondern ein labiles, aktives und sich dynamisch regulierendes Geschehen. Das heißt, Gesundheit ist nach Antonovsky als lebenslanger Prozess zu betrachten. Außerdem sind nach dem Modell der Salutogenese Gesundheit und Krankheit keine sich gegenseitig ausschließenden Zustände. Sie sind als permanente Bewegung zwischen den beiden Extrempolen – Gesundheit und Krankheit – zu sehen. So werden alle Menschen als mehr oder weniger gesund und gleichzeitig als mehr oder weniger krank betrachtet (BZgA 2001). Außerdem ist Gesundheit immer auch ein subjektiv erlebter Zustand.

In der guten gesunden Kita wird Gesundheit aus der salutogenetischen Perspektive betrachtet. Hierbei richtet sich das Interesse auf die **Schutzfaktoren**, die eine gesunde Entwicklung auch bei bestehenden Risiken fördert. Als Schutzfaktoren für Gesundheit gelten **personale Ressourcen** (auch genannt „innere“ Ressourcen z.B. Temperamentsmerkmale; Kompetenzen und Einstellungen, wie kognitive Kompetenzen, soziale Kompetenzen, emotionale Kompetenzen und selbstbezogene Kognitionen und Emotionen sowie körperliche Ressourcen) und **soziale Ressourcen** (auch genannt „äußere“ Ressourcen z.B. Beziehungen, Erziehungs- und Familienklima, Soziale Unter-

stützung). Im Kita-Alltag bedeutet Salutogenese, Gesundheit jeden Tag neu entstehen zu lassen, sich bewusst und zielgerichtet um Gesundheitsfaktoren zu kümmern und die Stärken zu fördern, die zum Wohlbefinden aller Beteiligten beitragen.

Gesundheitsressourcen im frühen Kindesalter aufzubauen, ist auch für die spätere Gesundheitsbiografie von großer Bedeutung. Die gute gesunde Kita fördert und stärkt die gesundheitsfördernden Ressourcen und hält die Balance zwischen Risiko- und Schutzfaktoren – für die Kinder sowie für die Erwachsenen. In einer guten gesunden Kita blicken die Erzieherinnen und Erzieher gezielt auf die Ressourcen und Stärken jedes einzelnen Kindes. Damit stärken sie das Vertrauen der Kinder, in belastenden Situationen Zugang zu den nötigen Ressourcen zu finden und gesund zu bleiben.

Im Folgenden verdeutlichen zwei Erzieherinnen an ihren Beispielen, wie sie den Begriff des Kohärenzgefühls verstehen. Die eigenen Bildungs-, Bewegungs- und Gesundheitserfahrungen in den Blick zu nehmen, kann ein wichtiger Antrieb bei der Entwicklung der guten gesunden Kita sein.



## 2 Gute gesunde Kita – Bericht aus der Praxis

### „Wie ich meine eigenen Schutzfaktoren entdeckte“

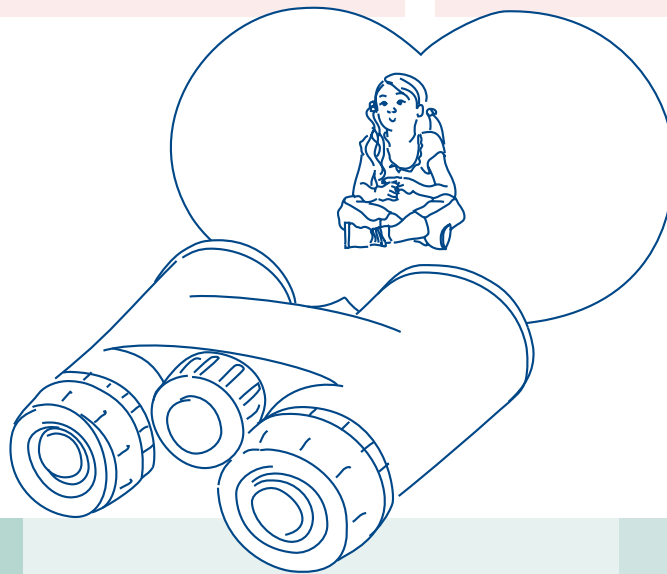
*Maria Cepeda Rendón, Leiterin der Kita Burgwall, Münster*

Ich bin ein typisches Gastarbeiterkind. Ich kam mit sieben Jahren nach Deutschland. Damals wusste ich nichts von anderen Ländern. Auch der Weitblick für andere Sprachen war nicht da. Es irritierte mich, beim Bäcker Brot holen zu wollen und nicht verstanden zu werden. Sicherheit gegenüber der fremden Kultur und mit der fremden Sprache zog ich zuerst aus der engen Bindung zu meiner Mutter. Bei ihr hatte ich in den ersten Lebensjahren viel Wärme getankt, die mich auch neugierig auf kognitives Wissen machte. In Deutschland aber ging meine Mama frühmorgens schon arbeiten. Vielleicht ein Risiko für uns vier Kinder. Sie aber traute uns zu, dass wir miteinander klar kommen würden. Wir Geschwister wurden selbstständiger, und am Nachmittag war sie wieder ansprechbar.

In der Schule war meine erste Lehrerin eine Ordensfrau. Nonnen waren mir aus Spanien vertraut. Auch das gab mir Sicherheit – und diese

Lehrerin. Sie forderte mich auf, ihr ein paar Worte Spanisch beizubringen und sagte mir damit: „Du bist mir wichtig. Ich will mit dir Kontakt und suche selbst nach einer Tür zu dir.“ Außerdem gab es einige ältere spanische Jungen, die mir hin und wieder halfen. Bald war ich in der deutschen Sprache so zu Hause, dass ich bei meinen älteren Geschwistern am Elternsprechtag in der Schule dolmetschte. Als Kind rutschte ich dadurch in eine sehr mächtige Rolle hinein, eine Überforderung, vielleicht ein Risiko? Doch wenn ich heute gern Verantwortung übernehme, habe ich es damals bereits gelernt.

Vielleicht blieb damals das Gefühl auf der Strecke, einfach mal Kind sein zu dürfen, auch Leichtigkeit zu leben? Das gönne ich mir heute – beim Zusammensein mit Freunden in der Freizeit, beim Sport, in der Natur. Was ich auf jeden Fall lernen musste, war stopp zu sagen, mich abzugrenzen und bewusst für meinen Ausgleich zu sorgen. Heute schaffe ich es, ohne schlechtes Gewissen Feierabend zu machen, auch wenn mal etwas noch nicht ganz erledigt ist. Genau das aber hält mich gesund und leistungsfähig in meinem Beruf.





### 3 Gute gesunde Kita – Bericht aus der Praxis

#### „Täglich Brücken bauen für mehr Zutrauen“

Petra Schumann, Heilpädagogin, Kita Lichtblick, Münster

In unserer Kita gibt es ein vierjähriges Mädchen mit einem körperlichen Handicap. Sie bewegt sich noch sehr unsicher, hat Angst zu fallen und blieb bisher am liebsten nur da, wo wenige Kinder sind. Gleichzeitig ist sie aufgeschlossen, erzählt gern und ist kognitiv unglaublich fit. Deshalb schauen wir, wie wir Brücken bauen können zwischen dem, was sie schon kann, und dem, was sie noch erreichen möchte. Ich bin eine dieser Brücken, weil sie zu mir eine positive Beziehung aufgebaut hat, die ihr Sicherheit gibt. Weil sie mir vertraut, traut sie sich im Bewegungsraum eine schräge Leiter oder eine Sprossenwand zu erklimmen. Dabei entwickelt sie immer mehr ihre motorischen Fähigkeiten. Während ihrer Aktivitäten bestätige ich sie. Gestärkt und zufrieden mit ihrem Können lässt sie sich darauf ein, mit Gleichaltrigen zu spielen und ihnen gegenüber mutiger und selbstbewusster zu werden.

So verstehe ich das mit dem Kohärenzgefühl: Meine Aufgabe ist es, zu sehen, was ich auf der Habenseite in die Waagschale werfen kann, und gleichzeitig die Risikofaktoren nicht aus dem Blick zu verlieren. Eine der Stärken des vierjährigen Mädchens ist es, dass sie gern singt und viele Liedtexte kennt. Deshalb biete ich auch für sie Kindertanz an. Dabei ist es mitunter schwierig, die Balance zwischen Über- und Unterforderung zu halten und immer wieder neu zu reflektieren: Ist die Tanzgruppe noch das richtige Angebot für

sie? Sind zu viele Kinder in der Tanzgruppe. Sind die Tänze langsam genug, dass sie auch körperlich mithalten kann und Erfolgserlebnisse hat? Bleibt genug Freiraum für das schöpferische Selbsterlebnis? Sie mit jüngeren Kindern tanzen zu lassen, die körperlich auf dem gleichen motorischen Entwicklungsstand sind, ihr aber kognitiv unterlegen sind, wäre zu wenig und zu einfach. Das hieße, ihre Klugheit nicht zu nutzen. So treffen wir uns in der Mitte. Inzwischen wagt sich die Vierjährige aus der behüteten Gruppe hinaus und nutzt immer häufiger das offene Konzept für sich.

## Das ganzheitliche Bewegungsverständnis

Bewegung ist ein ureigenes Bedürfnis von Kindern und zugleich ein zentrales Element für Bildungsprozesse in der frühen Kindheit. In ihren Bewegungen sind die Kinder eigenaktiv und selbsttätig, entwickeln sich körperlich, geistig-seelisch und sozial. Rennend, springend, kletternd und rutschend erkunden sie ihre Umwelt und erfahren sich dabei selbst in ihrem materiellen und sozialen Umfeld. Wenn sie hüpfen und klatschen, äußern sie unmittelbar ihre Lebensfreude. Stück um Stück erlangen Kinder mehr Bewegungssicherheit und Selbstständigkeit. Auf diese Weise erleben Kinder die Möglichkeiten und Grenzen ihres Körpers. Sie spüren, wie sich ihre Fähigkeiten erweitern und wie sie sich und die Umwelt immer wieder neu und anders wahrnehmen und erfahren können. Das alles hat Auswirkungen auf die Persönlichkeitsbildung des Kindes, das eigenständige Denken, Fühlen und Handeln und ihre gesunde Entwicklung (Zimmer 2008).

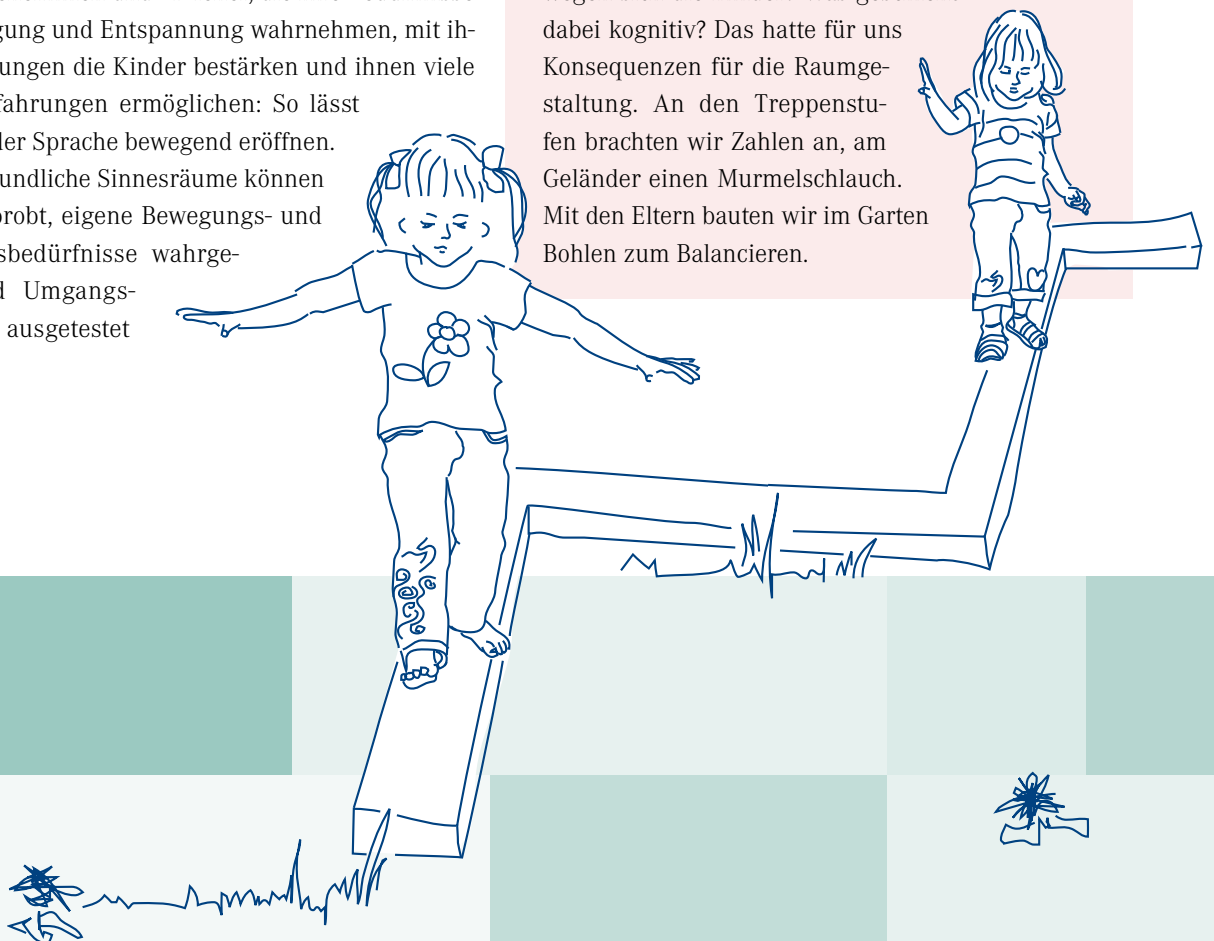
In einer guten gesunden Kita finden diese Selbstbildungsprozesse auf der Basis einer bewegungsfreundlichen Grundhaltung der pädagogischen Fachkräfte statt. Kinder brauchen Erzieherinnen und Erzieher, die ihre Bedürfnisse nach Anstrengung und Entspannung wahrnehmen, mit ihren Rückmeldungen die Kinder bestärken und ihnen viele Bewegungserfahrungen ermöglichen: So lässt sich die Welt der Sprache bewegend eröffnen. Bewegungsfreundliche Sinnesräume können körperlich erprobt, eigene Bewegungs- und Entspannungsbedürfnisse wahrgenommen und Umgangsformen damit ausgetestet werden.

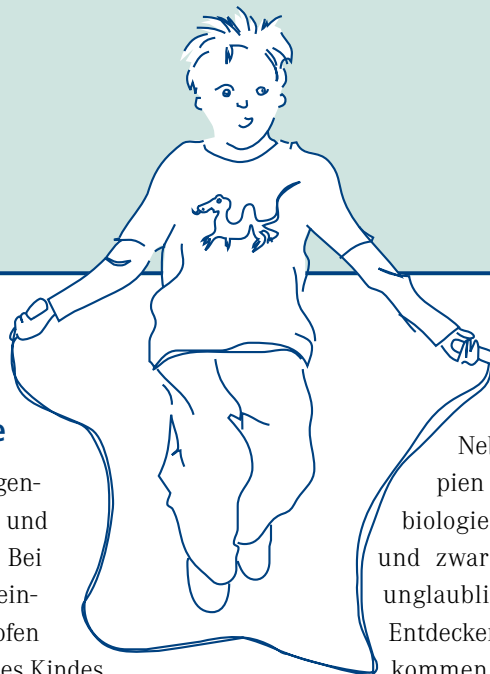
## 4 Gute gesunde Kita – Bericht aus der Praxis

### „Gemeinsames Verständnis hilft uns, Ideen zu finden“

*Tina Richter, Leiterin der Kita Lynarstraße, Berlin*

Die Workshops, die wir im Rahmen des Projektes „Kittas 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 Murmelschlauch. Mit den Eltern bauten wir im Garten Bohlen zum Balancieren.





## Die neurowissenschaftliche Perspektive

Die Neurowissenschaften bestätigen, dass die Eigenaktivität und Selbsttätigkeit des Kindes die Basis und der Antrieb für das Lernen im Kindesalter sind. Bei seiner Geburt verfügt ein Baby über mehr als einhundert Milliarden Nervenzellen. Diese verknüpfen sich durch die wiederholte Auseinandersetzung des Kindes mit herausfordernden, anregenden Gegenständen – letztlich durch seine eigene ausdauernde körperliche Aktivität und vielseitige anregende Wahrnehmungen. Durch sozial bedeutsame Erfahrungen entwickeln sich bei jedem Kind einzigartige individuelle Denkstrukturen. Die verschiedenen sinnlichen Wahrnehmungen verbinden sich dabei durch die eigene Bewegung im Raum, die Auseinandersetzung mit Gegenständen und die soziale Kommunikation miteinander. Die Entwicklung des Gehirns hängt also entscheidend davon ab, womit sich Kinder besonders intensiv beschäftigen, zu welcher Art der Nutzung ihres Gehirns sie im Verlauf des Erziehungs- und Sozialisationsprozesses angeregt werden. Neurobiologen betrachten deshalb das Gehirn weniger als ein Denk-, sondern vielmehr als ein Sozialorgan (Eisenberg 1995, Hüther 2005).

Aus neurowissenschaftlicher Perspektive sind Bildungsangebote immer dann sinnvoll und anregend,

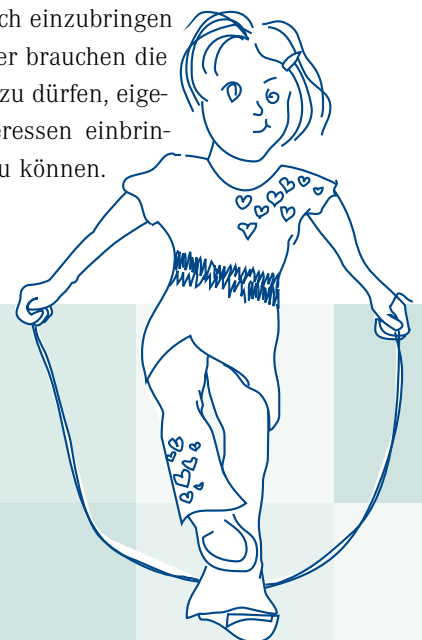
- wenn sie bedeutsam für das einzelne Kind sind (die subjektive Bewertung des Kindes ist hier ausschlaggebend),
- wenn sie als eigene Erfahrung am ganzen Körper, mit allen Sinnen und unter emotionaler Beteiligung erfahren werden, wenn sie also „unter die Haut gehen“,
- wenn sich die so gewonnenen Einsichten, Erfahrungen, Kenntnisse und Fähigkeiten als praktisch und nützlich für das einzelne Kind erweisen (Hüther 2009).

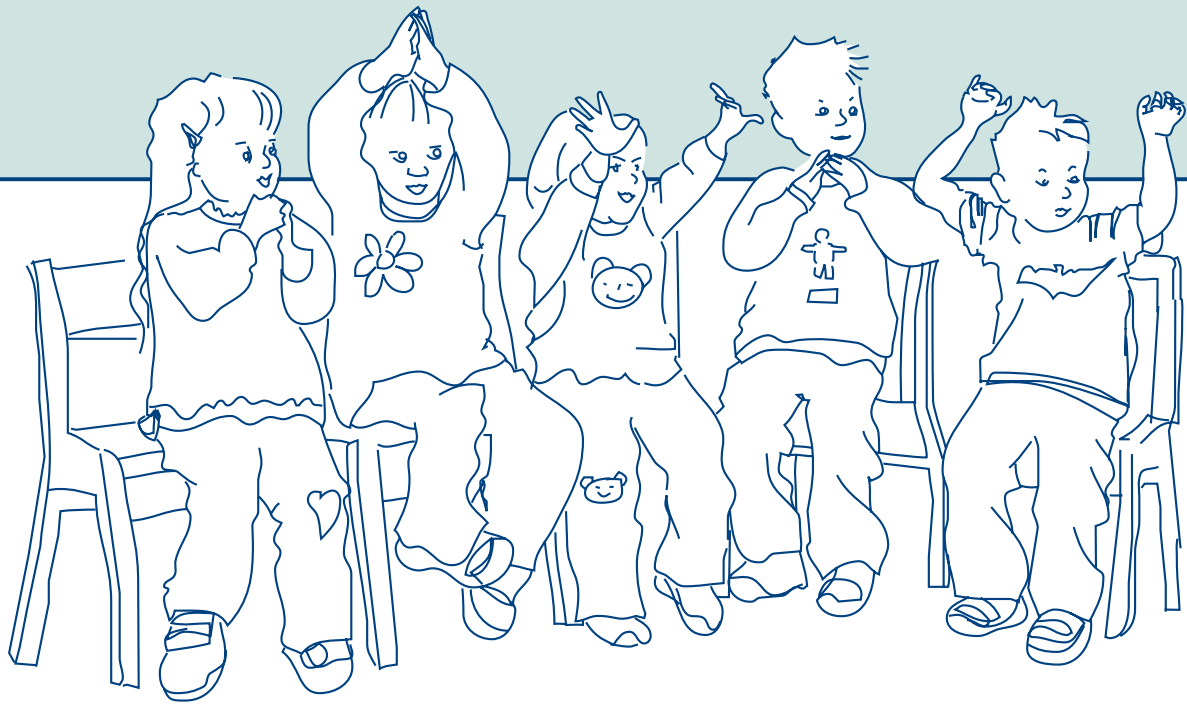
Neben diesen Grundprinzipien hat die moderne Neurobiologie bestätigt, dass Kinder, und zwar alle Kinder, mit einer unglaublichen Lust am eigenen Entdecken und Gestalten zur Welt kommen (Hüther 2009). Diese

Begeigerungsfähigkeit, die enorme Lernlust und Offenheit der Kinder gilt es zu erhalten und zu entfalten. Dazu brauchen Kinder neben der Familie Bildungseinrichtungen wie Kita und Schule, die sie gern aufsuchen und wo sie Bezugspersonen antreffen, bei denen sie sich geborgen, unterstützt, wertgeschätzt und gefördert fühlen. Eine gute gesunde Kita schafft Bedingungen in Form von Erfahrung- und Gestaltungsspielräumen, die die intrinsische (aus sich selbst entstehende) Motivation der Kinder zum Lernen und Gestalten wecken und stärken.

## Das Verständnis von Partizipation

Unter Partizipation (Teilhabe) versteht man die aktive Einbindung von Einzelnen und Organisationen in Entscheidungs- und Willensbildungsprozesse. Kinder haben Gelegenheit zur Partizipation, wenn sie erleben, dass ihre Meinung gefragt ist und ihre Interessen relevant sind (Völkel 2003). Ein Kind, das täglich ganz selbstverständlich mitbestimmen und mitgestalten darf, erfährt „Ich bin wichtig!“, lernt Verantwortung zu übernehmen und sich sozial kompetent zu verhalten. Selbstwertgefühl, Motivation und Lust sich einzubringen werden gestärkt. Kinder brauchen die Möglichkeit, mitreden zu dürfen, eigene Wünsche und Interessen einbringen und aushandeln zu können.





Nicht anders ist es für Erwachsene, Erzieherinnen, Erzieher und Eltern. Sind die Erwachsenen in die Entwicklung der Kita einbezogen, werden sie diese auch prägen. Eltern helfen die Einrichtung auszugestalten, wenn sie die Anliegen und die Arbeitsweise der Kita kennen und sich selbst mit ihren besonderen Fähigkeiten einbringen können.

Eine gute gesunde Kita unterstützt alle Beteiligten darin, ihre Ideen und Vorstellungen auszudrücken, sich in die Gruppe einzubringen und gemeinsam mit anderen, durch Argumente und mit angemessenen Mitteln, Wünsche und Bedürfnisse umzusetzen. Positive Erfahrungen durch Beteiligungsmöglichkeiten von Kindern und Erwachsenen sowie das Gefühl, ernst genommen zu werden und gestaltend Einfluss auf die eigene Lebenssituation nehmen zu können, führen dazu, dass die eigenen Handlungen als wirkungsvoll erlebt werden und die Welt in gewissem Maße gestaltbar erscheint. Das ist eine wichtige Voraussetzung, um das eigene Leben als sinnhaft und handhabbar wahrzunehmen und gesund meistern zu können.

### Die systemische Perspektive

In der Kita arbeiten und leben viele Menschen zusammen – Kinder, Erzieherinnen und Erzieher, Kita-Leiterinnen oder -Leiter, Köchinnen und Köche, Reinigungskräfte und Hausmeister, hinzu kommen Eltern, Verantwortliche des Trägers und der Kommune. Sie alle bilden ein System, das jeder der Beteiligten aber unterschiedlich erlebt. Jeder bringt persönliche Erfahrungen mit ein, gestaltet das System Kita mit entsprechenden Rollenerwartungen aus und verbindet damit verschiedene Erwartungen, Hoffnungen, Ängste, Perspektiven und Visionen.

Das System Kita unterliegt einem ständigen Wandel: Es kommen neue Kinder und Eltern hinzu, andere Kinder und Eltern verabschieden sich. Alle Mitarbeitenden, aber auch die Trägervertreter sind stets mit neuen Anforderungen konfrontiert. Die Herausforderung besteht darin, diesen kontinuierlichen Veränderungsprozess wahrzunehmen und die darin liegenden Chancen zu erkennen und gestaltend miteinander Einfluss auf die Weiterentwicklung der Bildungs- und Gesundheitsqualität der Kita zu nehmen.

Bei einer systemischen Herangehensweise sind alle Beteiligten zunächst einmal bemüht, unterschiedliche Sicht- und Handlungsweisen wahrzunehmen. Hilfreich dabei ist die Haltung, dass es keine objektiven Wahrheiten gibt, sondern nur unterschiedliche Blickwinkel, denn jeder Mensch konstruiert sich seine eigene Wirklichkeit aktiv selbst (Simon 2007). Für den beruflichen Alltag von pädagogischen Fachkräften bietet die systemische Perspektive die Erkenntnis, dass die eigenen Interpretationen von dem, was in der Kita passiert, nicht frei und unabhängig von eigenen Erfahrungen, Werten und Normen sind – und auch nicht unabhängig von den Erfahrungen, Normen und Werten der Umwelt (Orban, Wiegel 2009).

Um unterschiedliche Perspektiven und Erwartungen in der Kita wahrzunehmen, ist eine Kultur der Transparenz notwendig, die einen Austausch zwischen allen Beteiligten ermöglicht und herausfordert. In diesem offenen Austausch reflektiert beispielsweise das Kita-Team seine Kommunikations- und Handlungsmuster und setzt sich beispielsweise mit folgenden Fragen auseinander: Wie sind die unterschiedlichen Rollen im Team verteilt? Auf welche Art und Weise wird miteinander geredet? Wie wird in schwierigen Situationen miteinander umgegangen? Wie können Kommunikationsstrukturen anders gestaltet werden?

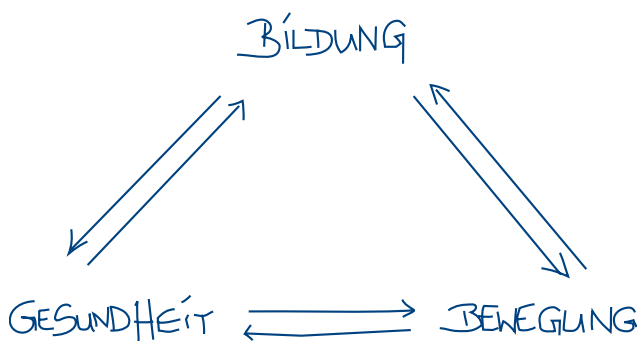
Der Perspektivwechsel wird in einer guten gesunden Kita zum Prinzip der alltäglichen Arbeit. Denn eine Kita ist ein idealer Ort, um eigene Wahrnehmungen und Einstellungen durch bewusst herbeigeführte Perspektivwechsel zu bereichern (Jacobs 2009). Die unterschiedlichen Ideen und Vorstellungen, Fähigkeiten und Potenziale der zum System gehörenden Menschen können dann gewinnbringend genutzt werden, um Entwicklungen gemeinsam voranzutreiben. Eine positive Einstellung, die ausdrücklich davon ausgeht, dass Perspektivwechsel willkommen und nützlich sind, entlastet alle Beteiligten des Systems Kita und erleichtert die Weiterentwicklung jeder einzelnen Kita.



### 3. Bildung, Gesundheit und Bewegung im Kita-Alltag

Bildung, Gesundheit und Bewegung sind eng miteinander verknüpft und bilden als unzertrennliche Trias die Grundlage der guten gesunden Kita (Bertelsmann Stiftung 2010).

- Das Verständnis von **Bildung** zielt auf die Entwicklung von Basiskompetenzen und nicht primär auf die Wissensvermittlung ab. Dabei stehen die Stärkung des positiven Selbstkonzepts und Selbstwertgefühls, die Selbstregulationsfähigkeit und Bindungs- sowie Kommunikationsfähigkeit im Mittelpunkt. Diese Basiskompetenzen geben dem Kind Orientierung und befähigen es dazu, das eigene Leben zu bewältigen und lebenslang zu lernen.
- **Gesundheit** ist die Grundlage für Lernfähigkeit und für die Bereitschaft, sich zu engagieren und zu lernen.
- **Bewegung** ist ein zentrales Element für Bildungsprozesse in der frühen Kindheit, für körperliche Leistungsfähigkeit. Sie ist die Voraussetzung für gesundes Aufwachsen.



*„Das Kind ist ein Bewegungswesen. (...)*

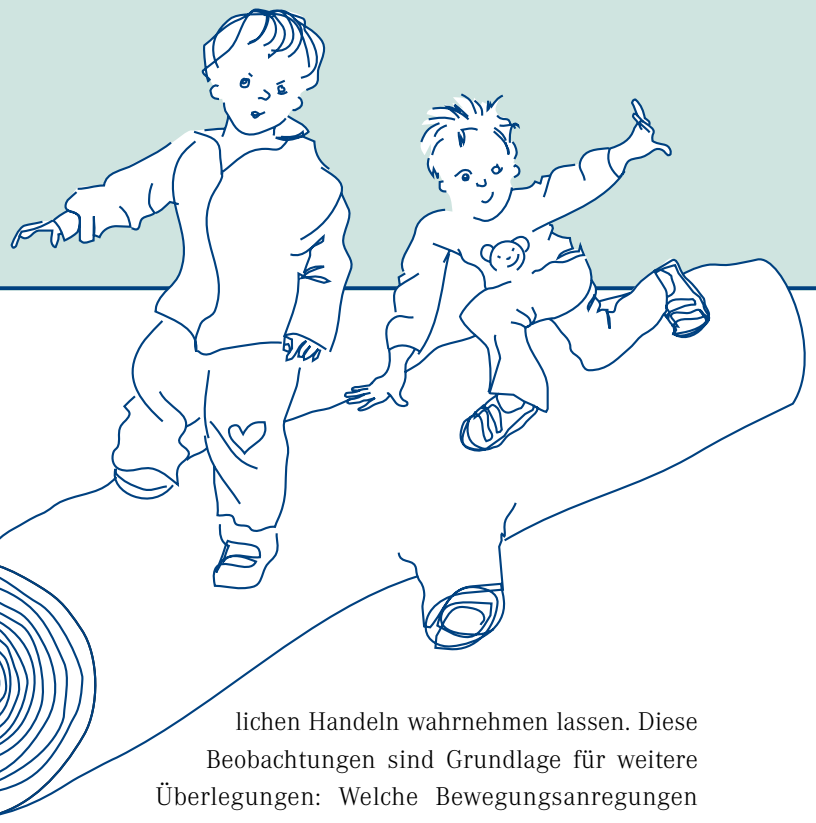
*Die Wahrnehmung über die Körpersinne, die Haut, über die Bewegung und das Gleichgewichtsempfinden, die Wahrnehmung der eigenen Position und Lage im Raum vermitteln dem Kind ein Bild von der Welt und von sich selbst in ihr.“*

Prof. Dr. Renate Zimmer 2008, 220

Die gute gesunde Kita betrachtet Kinder grundsätzlich aus einer ganzheitlichen Perspektive: In den Spiel- und Bewegungshandlungen der Kinder verknüpfen sich bildungs-, gesundheits- und bewegungsbezogene Aspekte zu einer Einheit. Damit diese Einheit dazu führt, dass Kinder ihre Potenziale optimal entfalten können und sich dabei zu gesunden Persönlichkeiten entwickeln, bietet die gute gesunde Kita entsprechende Räume und Zeiten an und stellt eine einfühlsame, an den Bedürfnissen der Kinder orientierte Begleitung zur Verfügung.

Im Folgenden wird am Beispiel der kindlichen Bewegung erläutert, wie Bildung, Gesundheit und Bewegung miteinander verknüpft sind und sich wechselseitig beeinflussen.

Bewegung ist für Kinder in ihren frühen Jahren das zentrale Erfahrungs- und Gestaltungsinstrument. Alles, was sich Kinder an Wissen über die Welt aneignen, passiert über Bewegungen ihres Körpers, ihres Geistes und ihrer Seele. Fühlen sich Kinder wohl, sind sie körperlich aktiv und erforschen mit allen Sinnen ihre Umwelt. In der frühen Kindheit durchdringt Bewegung alle Lernerfahrungen und stärkt so die gesunde, selbstbewusste Entwicklung der Kinder. Durch wiederholte Handlungserfahrungen und



Abläufe lernen die Mädchen und Jungen Eigenschaften und Gesetzmäßigkeiten in ihrer Umwelt kennen. Sie merken: „Aha, das Ding funktioniert auf diese Weise.“ Dieses Wissen stärkt ihre Zuversicht, die Welt verstehen zu können. Über ihre Körper- und Bewegungserfahrungen erleben sie, wie erfolgreich sie eine Handlung ausführen. Sie entdecken, wo ihre besonderen Vorlieben und Talente und wo ihre Grenzen liegen.

Alle körperlichen Erfahrungen, vor allem die, die wiederholt werden, verankern sich im Körpergedächtnis und vernetzen sich von klein auf in den verschiedenen Gehirnregionen der Jüngsten. Besonders aktiv ist das Gehirn dabei, wenn Kinder selbst bestimmen, was sie wie tun. Bekommen Kinder durch die Dinge, die sie tun, eine positive Resonanz oder geben die Erwachsenen ihnen zu verstehen, dass sie an den Aktivitäten der Kinder interessiert sind, wächst ihr Wunsch, Handlungen zu wiederholen und zu variieren. In der Kita bewegen sich die Kinder in Gruppen. Sie bringen ihre eigenen Wünsche und Impulse ein und erleben entsprechende Reaktionen. Sie entschlüsseln die Bewegungen und Signale der anderen und setzen zunehmend das eigene Handeln in Beziehung zum Handeln anderer. Dadurch entsteht bei den Kindern eine Orientierung, wie sie sich selbst im Dialog mit ihrer Umwelt in Einklang bringen können.

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 im Alltag einer guten gesunden Kita, wie sich die Kinder bewegen und in welchen Situationen sich bei ihnen Freude und Interesse am körperlich-sinn-

lichen Handeln wahrnehmen lassen. Diese Beobachtungen sind Grundlage für weitere Überlegungen: 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 nutzt und die seinem Bedürfnis entsprechen, sich körperlich zu erproben. Indem die Erzieherinnen und Erzieher das Handeln der Kinder auf diese Weise wahrnehmen und reflektieren und daraus weiteres Handeln ableiten, unterstützen sie neben den körperlichen Erfahrungen auch das kognitive, soziale und emotionale Lernen. Durch die Trias von Bildung, Gesundheit und Bewegung erweitern pädagogische Fachkräfte die Handlungs- und Spielräume für ihre professionelle Arbeit.

### „Wir verstehen besser, wie viel die Kinder durch Bewegung lernen“

*Barbara Günther, stellv. Leiterin Kita Sprachwelt, Berlin*

Durch das Projekt „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ rückte in unser Bewusstsein, durch welche Handlungen wir bereits Bildung, Gesundheit und Bewegung im Alltag verknüpfen. In der Beobachtung der Kinder halten wir manchmal inne, um zu reflektieren, wie die Kinder gerade spielend die Welt erfahren und lernen. Was passiert zum Beispiel, wenn sie in unserem Garten über die Holzbohlen um den Sandhaufen balancieren? Sie müssen abschätzen, wie weit sie ihre Beine strecken müssen. Dazu gehört ein mathematisches Verständnis für Längen. Auch müssen sie das Gleichgewicht halten, um nicht herunterzufallen.

Wenn ein Kind niedergedrückt von zu Hause kommt, traut es sich das allein oft nicht zu und bleibt lieber sitzen. Auch bei manchem übergewichtigen Kind beobachten wir diesen Rückzug. Umso mehr brauchen diese Kinder unseren individuellen Zuspruch um zu spüren: „Ich kann etwas!“ Gerade an diesem Punkt haben wir gute Erfolge. Welch große Überwindung kostet es einige Vier- oder Fünfjährige, eine schräge Bank bis nach oben zu krabbeln und dann die Sprossenwand hinunterzuklettern. Wir geben ihnen die Sicherheit: „Ich stehe dabei, halte dich!“, aber auch: „Du kannst jederzeit abbrechen und es später neu versuchen, wenn es dir zu schwer wird!“ Damit helfen wir ihnen, ihr Vertrauen zu stärken, und das – ebenso wie die Bewegung – tut ihrer Gesundheit spürbar gut.

Deshalb ist es für uns sehr sinnvoll, schon den Jüngsten gezielt Raum für Bewegung zu geben. Dadurch wiederholen sich bestimmte Abläufe, bauen aufeinander auf und werden zum Ritual. Für uns ist es sinnvoll, allen Kindern Bewegungs- und Erfahrungsräume anzubieten, die sie nach ihren eigenen Bedürfnissen weiter gestalten können. Unglaublich, welche überraschenden sinnlichen Erfahrungen Kinder beispielsweise miteinander machen können, wenn eines das andere blind durch die Kita führt und es dann, wie mit einem Klick auf die Kamera auffordert, die Augen zu öffnen, und die beiden reden anschließend darüber. Dabei lernen sie aufeinander zu achten und einander zu vertrauen. Einfache Spiele wie „Pizza backen“ auf dem Rücken des anderen, zu zweit mit einem Stift zu malen oder sich Zahlen auf den Rücken zu schreiben unterstützen diese ganzheitliche Entwicklung. Im Team besprechen wir unsere Erfahrungen und erweitern gegenseitig unser Repertoire an Ideen, die Kinder zu fördern.

Mehr zu wissen, hilft uns dabei, unsere eigene Rolle aktiver auszugestalten. So belegt die Hirnforschung, wie wichtig das Krabbeln für die kognitive Entwicklung eines Kleinkindes ist. Erst durch die sinnlichen Erfahrungen entstehen die Muster im Kopf, auf die die Kinder später beim Rechnen und Schreiben zurückgreifen. Also brauchen die Kleinsten zum Krabbeln einen Raum, wo sie sich selbstständig auf verschiedenen Ebenen bewegen sowie unterschiedliche Materialien und Dinge erkunden können. Heute laden nicht nur die Erzieherinnen im Garten zu Bewegungsspielen ein. Inzwischen sehe ich auch die Kinder von allein Fangen spielen, indem sie „Schwänzchen haschen“.

## 4. Auf dem Weg zur guten gesunden Kita

Eine gute gesunde Kita zu gestalten, ist ein langfristiger und dynamischer Prozess. Jede einzelne Kita folgt dabei ihrer eigenen Logik. Sie bestimmt selbst ihren Weg im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen und Möglichkeiten. Um diesen Prozess zu steuern, Schritt für Schritt die eigene Vision zu verwirklichen und die Potenziale aller zu nutzen, hat sich die Organisationsentwicklung als ein wichtiges Instrumentarium erwiesen. Hierbei wird die Veränderung der Kita planmäßig und methodisch durchdacht vorgenommen. Denn Wandel geschieht nur, 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.

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. 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, führt zu deutlich spürbaren Effekten in der Bildungsarbeit der Kita und dient dem Wohlbefinden aller, die am System Kita beteiligt sind.

*„In vielen Fällen bedeutet Gesundheitsförderung, einen Prozess geplanter organisatorischer Veränderungen in Gang zu setzen.“*

Prof. Dr. Ralph Grossmann und  
Prof. Dr. Klaus Scala 2001, 7



## Organisationsentwicklung in der guten gesunden Kita

### Interview mit Kerstin Schmidt

Wie die Organisationsentwicklung in der guten gesunden Kita in der Praxis gelingen kann, ist Inhalt des folgenden Interviews mit der Organisationsentwicklerin Kerstin Schmidt.

#### **Barbara Leitner: „Wie kann sich das System Kita zu einer guten gesunden Kita entwickeln?“**

**Kerstin Schmidt:** „Jede Kita ist eine bedeutende Lern-, Lebens- und Arbeitswelt – für die Kinder, die Erzieherinnen und Erzieher, die Leitung, die Eltern und andere Mitstreiter. Sie alle gestalten gemeinsam tagtäglich das Leben in der Kita und haben somit großen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Bedingungen für eine gesunde Entwicklung der Kinder in der Kita. Das Konzept der guten gesunden Kita strebt einen gezielten, längerfristigen und nachhaltigen Organisationsentwicklungsprozess an, mit dem Ziel, die Bildungs- und Gesundheitsqualität in der Kita zu steigern. Dabei spielen das Wissen und das Verständnis um die Bedingungen von Veränderungen in Organisationen eine wichtige Rolle. Das heißt: Begibt sich eine Kita auf diesen Weg und möchte die Entwicklung der eigenen Einrichtung gezielt vorantreiben, dann ist es wichtig, die innere Dynamik der Kita zu verstehen und gemeinsam mit den Beteiligten den Weg der Veränderung zu entwerfen.“

#### **Barbara Leitner: „Was unterscheidet Kitas von anderen Organisationen?“**

**Kerstin Schmidt:** „Kindertageseinrichtungen sind Systeme mit sehr komplexen, sich ständig verändernden Anforderungen aus dem Umfeld, bestehend aus Eltern, Kindern, Kommunen, Trägern, Vertretern aus Gesellschaft, Politik und der Wissenschaft. Betrachten wir allein das Thema Ernährung, wird sofort die hohe Bedeutung dieses Themenkomplexes für die Kinder, Familien der Kinder und Erzieherinnen und Erzieher deutlich. Viele unausgesprochene eigene Erfahrungen, Ängste oder Werthaltungen spielen hier eine Rolle. Dies fordert von den pädagogischen Fachkräften eine hohe Bereitschaft und Kompetenz.“

Kindertageseinrichtungen sind in der heutigen Zeit im Vergleich zu anderen Arbeitsbereichen Organisationen, die den Wandel in der Gesellschaft direkt spüren. Man kann sagen, dass Kitas ‚Seismografen des Wandels‘ sind. Einerseits spüren sie sofort die Auswirkungen der gesellschaftlichen Veränderungen, die durch zurückgehende Kinderzahlen, die veränderten Bedingungen in der Arbeitswelt, den Medienkonsum, aber auch durch große soziale

Unterschiede ausgelöst werden. Andererseits müssen Kitas mit dem strukturellen Wandel umgehen: neue Trägerstrukturen, interne Umstrukturierungen, Bildungspläne, neue Arbeitsmethoden und aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über frühkindliche Bildungsprozesse. Diesen Wandel zu gestalten, ist eine große Herausforderung und anspruchsvolle Aufgabe für die Kita-Leitungen und alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.“

**Barbara Leitner: „Wie vertraut ist den Kitas die Aufgabe, Veränderungsprozesse aktiv zu steuern?“**

**Kerstin Schmidt:** „Das hängt von der Art und Weise ab, wie offen, aber auch wie strukturiert Kitas mit Veränderungen umgehen. Sind sie bereit und in der Lage, sich den wachsenden Anforderungen zu stellen und ihre eigene Organisation neu zu denken? Dabei kommt es entscheidend auf die interne Führung und Kommunikation an, aber auch auf die Qualifizierung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und die bisherigen Erfahrungen mit Veränderungsprozessen. Vielen Kita-Teams ist bewusst, dass sie heute andere Aufgaben als vor fünf oder zehn Jahren erfüllen. Sie sind intern gut organisiert, und Kita-Leitungen beteiligen das Team an den Entscheidungsprozessen. Nehmen wir den Ansatz der guten gesunden Kita: Um die gute gesunde Kita zu entwickeln genügt es nicht, dass sich Einzelne auf den Weg machen. Das ist nur der erste Schritt. Wichtig ist es, auch Kita-Strukturen, Kommunikationswege, Rollen in einem Team und nicht zuletzt die Ziele der Kita zu verändern oder weiterzuentwickeln. Die gesamte Einrichtung sollte in den Blick genommen werden. Sie braucht Raum und Unterstützung, um eine Qualitätsentwicklung in der Kita zu erreichen.“

**Barbara Leitner: „Wie kann das konkret geschehen?“**

**Kerstin Schmidt:** „Für die Weiterentwicklung der eigenen Organisation ist es wichtig, dass sich die Kita klare Ziele setzt, diese konsequent verfolgt und nach innen und außen kommuniziert. Die Aktivitäten der Kita sollten an den Zielen ausgerichtet sein. Nehmen wir ein Beispiel: Ein Team setzt sich das Ziel, die Ernährungsangebote zu verändern. Dazu gehört, dass sich das Team mit dem Thema auseinandersetzt und sich fragt: Was heißt gesunde Ernährung? Kann man gesunde Ernährung auch genießen? Finden die Mahlzeiten in einer angenehmen Atmosphäre statt? Werden kulturelle Aspekte berücksichtigt? Wie stehen wir als verantwortliche pädagogische Mitarbeiter dazu? Wie können wir den Dialog mit den Eltern über

ENTWICKLUNG  
DER ORGANISATION

eine ausgewogene Ernährung intensivieren? Dies ist ein Prozess, der nicht von heute auf morgen erledigt ist. Es geht darum, sich mit der Bedeutung der Ernährung zu befassen, eigene Erfahrungen im Austausch mit anderen zu reflektieren und damit Anhaltspunkte zu gewinnen, welche Elemente den Weg zu einer gesünderen Ernährung unterstützen. Besonders hilfreich sind systematische und schriftlich vereinbarte und überprüfbare Qualitätsziele zum Thema Ernährung.

**Barbara Leitner: „Wie gelingt es einer Kita, sich den Ressourcen des Systems zu öffnen und sie als unterstützend zu begreifen?“**

**Kerstin Schmidt:** „Es kommt darauf an, die stetig wachsenden Anforderungen und Aufgaben als Herausforderung der Zukunft zu verstehen und zu überlegen, wie diese Herausforderungen gemeinsam gemeistert werden können. Für die konkrete Umsetzung bedeutet dies, konsequent bei den Stärken und Ressourcen des gesamten Systems Kita anzusetzen. Entscheidend ist auch, inwieweit eine Kita die Ressourcen und Ideen der Eltern und vielfältiger externer Partner bei Fragen der Weiterentwicklung einbindet. Wie geht eine Kita mit Vorbehalten und neuen Herausforderungen, auch Problemen um? Werden diese als Chance gesehen, die eigene Kita weiterzuentwickeln? Im Rahmen eines Veränderungsprozesses kommt es darauf an, kontinuierlich danach zu fragen, was aus den Erfahrungen gelernt wird und wie diese weiterentwickelt werden können. Letztlich geht es um einen ständigen Lernprozess.“

**Barbara Leitner: „Sie betonen immer, dass die Organisationsentwicklung ein dynamischer und offener Prozess ist, der von allen Team-Mitgliedern gelebt werden muss. Warum ist das so?“**

**Kerstin Schmidt:** „Bei der Organisationsentwicklung nach dem Konzept der guten gesunden Kita handelt es sich um einen offenen Prozess, in dem vermeintliche Rückschritte als Chance wahrgenommen und konstruktiv aufgegriffen werden. In diesem Prozess öffnen sich die Beteiligten für die Perspektive der anderen Team-Mitglieder, reflektieren ihre Kommunikations- und Verhaltensmuster sowie Erwartungen und kommen gemeinsam zu neuen Lösungen. Dem offenen Austausch geht die Schaffung von Vertrauen untereinander voraus – als Basis für sichere und stabile Beziehungen innerhalb des Kita-Teams.

Gemeinsam entwickelte Ziele für die interne Organisation geben einen Orientierungsrahmen, auf den sich alle berufen können, und erleichtern die konkrete Zusammenarbeit. Allerdings setzt das voraus, dass wirklich jedes Team-Mitglied hinter den Zielen steht und sie für die eigene Arbeit annimmt. Um komplexen Situationen und neuen Herausforderun-

gen gerecht zu werden, ist es an manchen Stellen nötig, sich bezüglich bestimmter Fragen konkretes Wissen anzueignen. Beispielsweise wie Bewegung Bildungsprozesse beeinflussen kann oder wie die pädagogischen Fachkräfte im Team wirkungsvoller zusammenarbeiten können. Dieser Anspruch ist oft schnell formuliert und nicht immer leicht im Kita-Alltag umzusetzen. Qualifizierungen spielen auf jeden Fall im Rahmen des Veränderungsprozesses eine bedeutende Rolle.“

**Barbara Leitner:** „Wie lassen sich alle Mitglieder eines Teams in den Veränderungsprozess einbeziehen?“

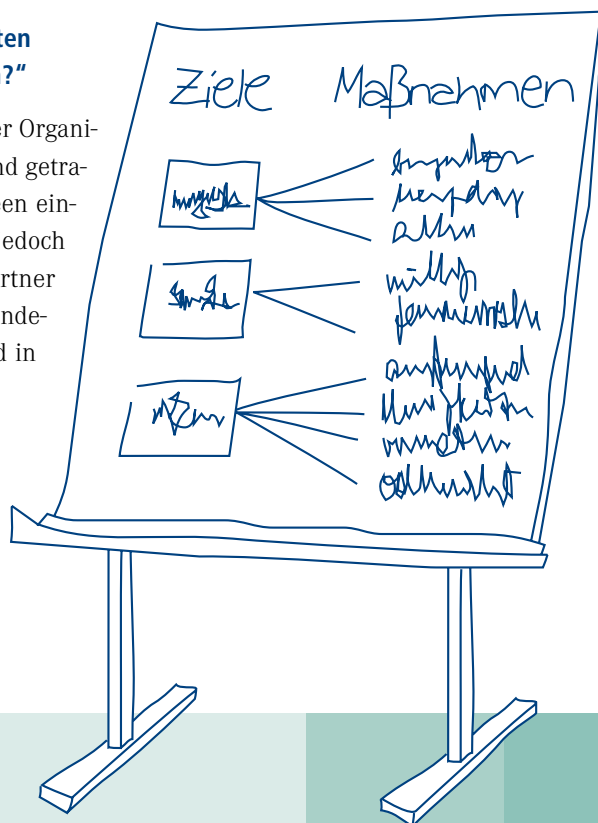
**Kerstin Schmidt:** „Natürlich braucht es zuerst Gelegenheiten, bei denen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter strukturiert nach ihren Vorstellungen gefragt werden. Strukturiert heißt, den zeitlichen und räumlichen Rahmen zu bieten, in dem sich alle äußern können und ihnen zugehört wird. Das ist die Voraussetzung, um den Reichtum an Ideen zu nutzen. Außerdem ist es wichtig, Vereinbarungen zu treffen und diese konsequent an das gesamte Team zu kommunizieren, nicht nur in einem kleinen Kreis. Hilfreich ist es, vereinbarte Ziele und die dazugehörigen Maßnahmen für alle sichtbar im Besprechungsraum zu visualisieren.“

**Barbara Leitner:** „Kann eine Kita den Prozess zur guten gesunden Kita ohne Begleitung von außen beginnen?“

**Kerstin Schmidt:** „Auf jeden Fall! Veränderung in einer Organisation gelingt, wenn sie von den Beteiligten gewollt und getragen wird. Von außen können Impulse gesetzt und Ideen eingebracht werden. Die Veränderungen selbst können jedoch nur in und durch die Kita und ihre Kooperationspartner erfolgen. Vor allem auch die Träger sind Teil des Veränderungsprozesses. Sie sind als Partner zu verstehen und in den Prozess einzubeziehen.“

**Barbara Leitner:** „Was erleichtert den langfristigen, komplexen Entwicklungsprozess zu einer guten gesunden Kita?“

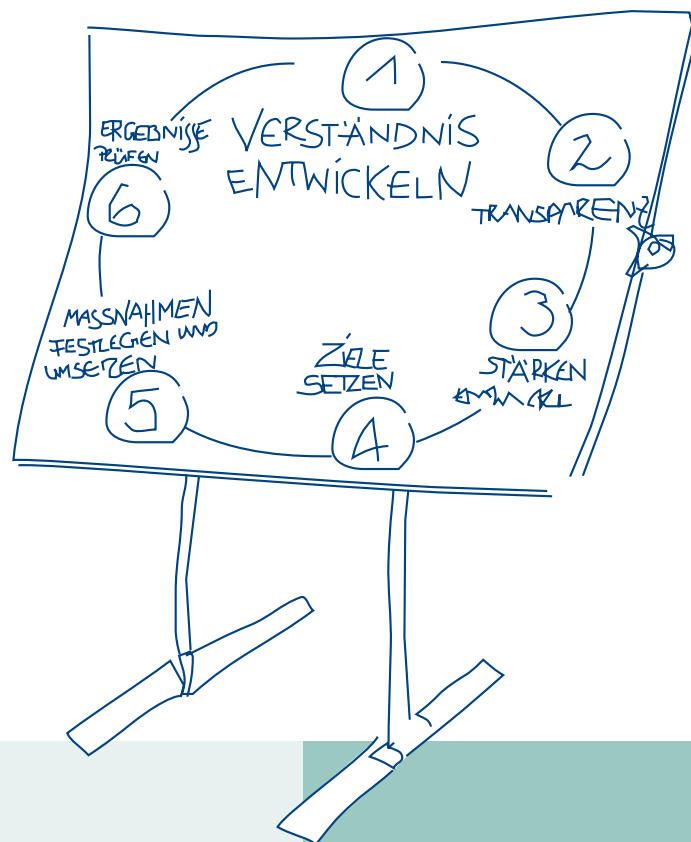
**Kerstin Schmidt:** „Die Teams dürfen und sollten sich konsequent an ihren Stärken und Ressourcen



orientieren und diese kontinuierlich weiterentwickeln. Oftmals sind wir es gewohnt, in den Blick zu nehmen, was wir nicht gut können. Der Prozess zu einer guten gesunden Kita regt die Teams dagegen immer wieder an, ihre Kompetenzen, ihre Erfolge, ihre Ressourcen wahrzunehmen und sie konstruktiv für weitere Entwicklungen zu nutzen. Leichter verändert sich etwas, wenn man die positiven Seiten hervorhebt und einen Gewinn erkennen kann – für sich, für die pädagogische Arbeit, für das Miteinander im Team, für die Zusammenarbeit mit Eltern und Familien.“

### Zur Person

Organisationsentwicklerin Kerstin Schmidt, demographie lokal, Minden, unterstützt bundesweit demografische Veränderungsprozesse in Kommunen, Organisationen und Institutionen und richtete im Rahmen des Projektes „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ Workshops zur Organisationsentwicklung für die Modelleinrichtungen in Münster und Berlin aus.



HERAUSFORDERUNGEN

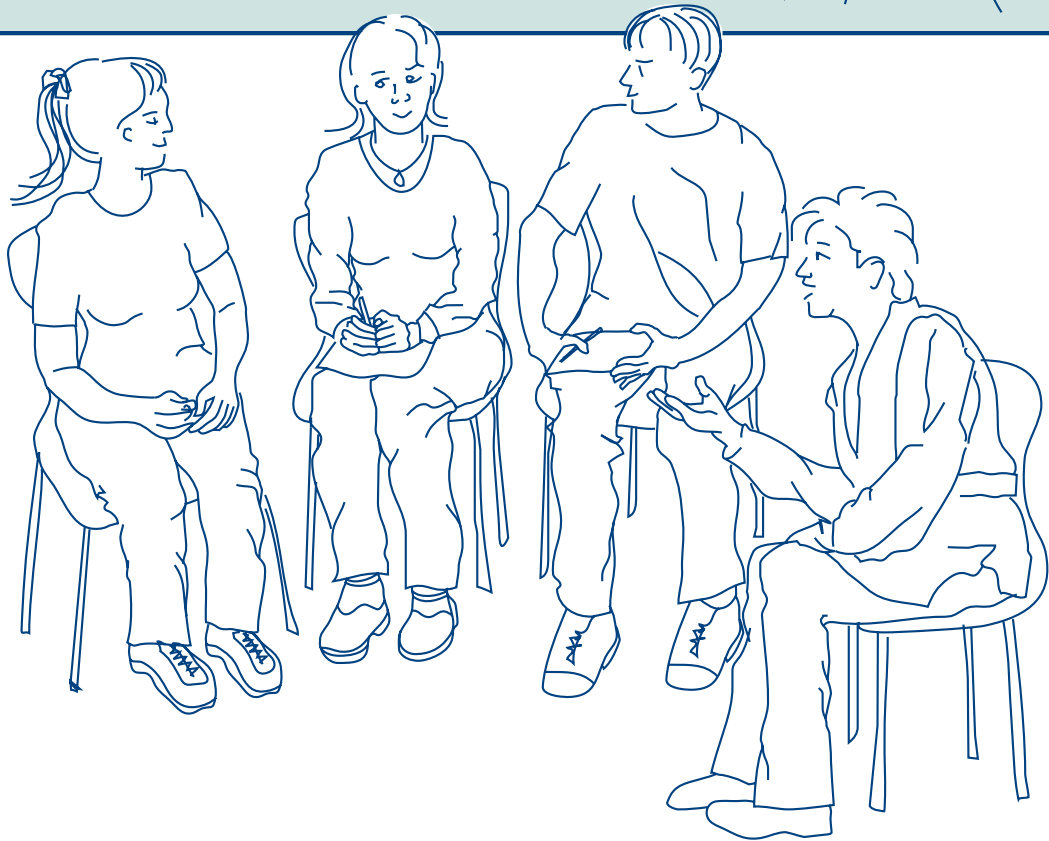
TEAMARBEIT

RESSOURCEN

VERTRAUEN

LÖSUNGEN

VERÄNDERUNGEN



## 6 Gute gesunde Kita – Bericht aus der Praxis

### „Teamarbeit“

*Tina Richter, Leiterin der Kita Lynarstraße, Berlin*

Vor allem finde ich es gut, dass wir uns als Team gemeinsam auf diesen Organisationsentwicklungsprozess einlassen. Dadurch bekommen auch die Kolleginnen ein anderes Verständnis für einander und es wächst die Bereitschaft, sich gegenseitig zu unterstützen. Wir sind im Team gut miteinander vertraut und arbeiten schon lange zusammen. Gerade in schwierigen Zeiten können wir uns aufeinander verlassen und meistern die Anstrengungen. Beim Nachdenken über unsere Abläufe haben wir bemerkt, wie wichtig es ist, dass die einzelnen Abteilungen der Kita auch im Alltag mehr voneinander erfahren. Dann sind die

Kolleginnen eher bereit, sich gegenseitig zu entlasten, um beispielsweise einer Kollegin ein Zeitfenster für die Beobachtung zu eröffnen. Durch die Begleitung von außen wurde uns bewusst, dass die Kommunikation untereinander – je nachdem, ob wir mehr auf die Probleme oder auf deren Lösung geschaut haben – Kraft fressen kann oder uns unterstützt, das Anliegen unserer Kita gemeinsam zu verfolgen. Mit dieser Erkenntnis machen wir uns auf den Weg, werden auch Umstrukturierungen vornehmen, vor allem, was den Dienstplan anbelangt. Ich bin überzeugt, dadurch schaffen wir uns auch einige der dringend nötigen Freiräume, um unsere Arbeit auch so vor- und nachbereiten zu können, wie es zu einer guten gesunden Kita gehört.

### „Was ein neuer Dienstplan verändern kann“

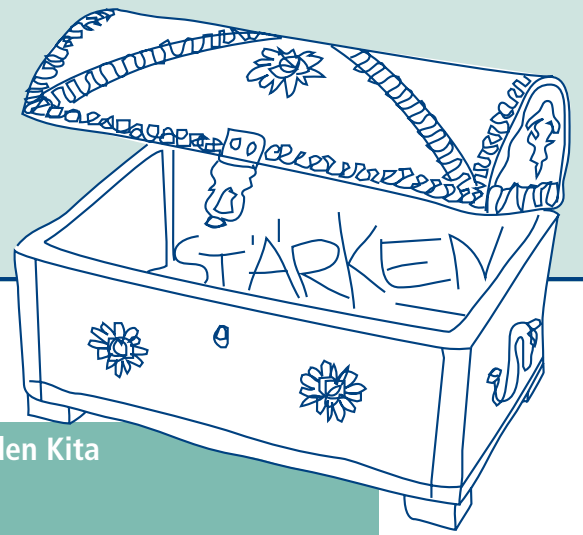
*Team der Kita Burgwall, Münster*

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 schauten wir uns mit Unterstützung eines Beraters 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.





## Ressourcenorientierung in der guten gesunden Kita

### Interview mit Sonja Quante

Eine gute gesunde Kita richtet die Aufmerksamkeit auf die Ressourcen von Kindern, Eltern sowie von Kita-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeitern. Das Interview mit der Pädagogin und Fortbildnerin Sonja Quante thematisiert daher, wie die Stärken und Potenziale der Einrichtungen und aller Beteiligten wahrgenommen und genutzt werden können.

**Barbara Leitner:** „Wie könnte ein Kita-Team starten, wenn es seine Einrichtung zu einer guten gesunden Kita weiterentwickeln will?“

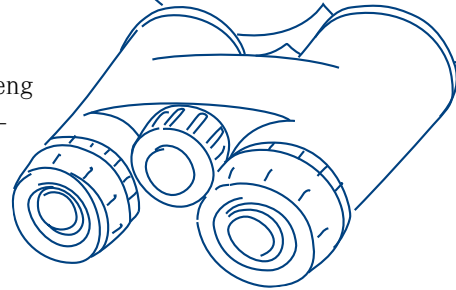
**Sonja Quante:** „Für den Start empfehle ich, nach den Stärken, den ‚Schätzen‘ in der Kita zu schauen. Das betrifft zum einen die inhaltliche Arbeit. Die Teams können sich fragen, wo sie sich schon mit dem Thema Gesundheit im Zusammenhang mit Bildung auseinandergesetzt haben. Sie können klären, was ihnen Gesundheit bedeutet. Zum anderen können sie aber auch nachfragen: Womit haben wir gute Erfahrungen gemacht? Dabei ließen sich auch Fragen der Zusammenarbeit im Team und mit Eltern in den Blick nehmen.“

Zu den Workshops ‚Ein gemeinsames Verständnis entwickeln‘ brachten die pädagogischen Fachkräfte selbst gestaltete Plakate mit Fotos und Zitaten von Kindern und Eltern mit. Die Frage dazu lautete: Was schätzt jeder Einzelne an seiner Kita? Die Auseinandersetzung mit dieser Frage zeigte den Teams: Wir beginnen nicht bei Null! Wir bauen auf langjährige Erfahrungen auf und haben unsere Stärken. Auf dieser Basis lassen sich Visionen entwickeln. Es lohnt sich, sich einmal vorzustellen, man würde sich in fünf Jahren wiedertreffen und miteinander überlegen, wie sich die Kita verändert hat und woran man es selbst und woran es die anderen merken können. Daraus ergibt sich dann der nächste Schritt, nämlich zu schauen, welche Wege eingeschlagen werden sollen und welche Ressourcen genutzt werden können.“

**Barbara Leitner:** „Was unterstützt die Teams, den Zusammenhang von Bildung, Gesundheit und Bewegung wahrzunehmen und bewusst zu gestalten?“

**Sonja Quante:** „Wir fordern die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den Workshops auf, ihren Assoziationen zum Zusammenhang von Bildung, Gesundheit und Bewegung freien Lauf zu lassen. Ganz schnell werden sich die Erzieherinnen und Erzieher dann des Dreiklangs bewusst und begreifen: ‚Nur wenn ich mich wohlfühle und vital bin, kann ich auch neugierig

# RESSOURCEN



und offen sein, die Welt zu begreifen. 'Gesundheit ist eng mit einem positiven Selbstkonzept verknüpft. Das Gefühl, sich selbst als wertvoll zu begreifen, gewinnt man, wenn man in Alltagssituationen durch Erfolgserlebnisse und durch Menschen, die an einen glauben, gestärkt wird.

Allerdings empfinden die Kitas Gesundheitsthemen oft als zusätzliche Aufgabe. Da gibt es einen Elternabend zur Bedeutung von Bewegung, ab und zu ein gesundes Frühstück oder ähnliche Aktionen. Wichtig ist es aber, dass eine gesundheitsfördernde, persönlichkeitsstärkende Haltung mit jeder Geste und jeder Handlung den Alltag durchzieht, und zwar sowohl im Dialog mit den Kindern als auch untereinander im Team und natürlich im Umgang mit sich selbst. Gesundheitsfördernde Maßnahmen sind nur dann sinnvoll, wenn es im Sinne des Kohärenzgefühls für die Kinder eine Bedeutung hat, wenn sie beteiligt und weder über- noch unterfordert sind.“

**Barbara Leitner:** „Bei der Übung, in der Erzieherinnen und Erzieher ihre persönlichen Kindheits- und Jugenderfahrungen mit Bewegung, Bildung und Gesundheit austauschen, gibt es das ein oder andere Aha-Erlebnis. Ist diese Übung für jedes Team gleichermaßen geeignet?“

**Sonja Quante:** „Dieser Austausch regt häufig eine intensive Diskussion an, denn natürlich ist jeder Mensch durch seine Bildungs-, Gesundheits- und Bewegungsbiografie geprägt. Allerdings ist das eine sehr persönliche Übung, die eine gute, stabile Vertrauensbasis im Team erfordert. Wenn Teams oder Fortbildner diese Übung nutzen, müssen sie streng darauf achten, ressourcenorientiert zu bleiben. Das heißt, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer immer wieder konsequent danach fragen lassen: Was hat mich auf meinem Weg gestärkt? Welche Phasen habe ich positiv erlebt?“

Es verdient unbedingten Respekt, dass sich jede und jeder im Team nur so weit einbringt, wie er oder sie sich selbst wohl dabei fühlt. Das ist gesund und unbedingt zu respektieren. Insofern kann ein Team seinen Verständigungsprozess auch damit beginnen, erst einmal auf Entdeckungsreise nach den Ressourcen der Einrichtung als Ganzes zu gehen. Meine Erfahrung ist: Viele Ressourcen sind den Erzieherinnen und Erziehern nicht bewusst. Die Teams sehen oft nicht, was sie schon alles schaffen. Sich Zeit zu nehmen, die eigenen Leistungen wertzuschätzen, ist einer der Punkte, die Kraft schenken.“

**Barbara Leitner:** „Sie sagen, es soll keine neue, zusätzliche Aufgabe sein, eine gute gesunde Kita zu entwickeln. Wie hoch schätzen Sie den Aufwand ein? Was ist zu tun?“

**Sonja Quante:** „Es braucht in der Tat einige Anstrengung, sich zu einer guten gesunden Kita zu entwickeln. Allerdings birgt dieser Ansatz neue Spielräume für die Kita. Wenn man diese für sich nutzt, entdecken die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, dass es hier nicht um etwas Zusätzliches geht. Es ist ein Anliegen, das den Kita-Alltag durchdringt, unserem Wohlbefinden dient und die Arbeit leichter und freudvoller macht. Allerdings bedarf es in der Anfangsphase eines Mehraufwands, um diese Einsicht zu erlangen und schließlich in die Alltagsabläufe einfließen zu lassen.“

Auf dem Weg zu einer guten gesunden Kita wird zunächst der Alltag reflektiert. Die Teams fragen sich: Wie wollen wir hier miteinander leben, lernen, arbeiten und die Prozesse gestalten? Was ist uns wirklich wichtig, auch für uns selbst, unseren eigenen Arbeitsplatz? Wohin wollen wir? Die Fragen zu beantworten und sich mit allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern über Inhalte und Ziele zu verständigen, auch die Unterschiedlichkeiten auszuhalten, braucht eine gewisse Zeit. Auf dieser Grundlage entscheiden die Teams dann, mit welchen Maßnahmen sie ihre Ziele umsetzen wollen. Dabei geht es nicht darum, immer noch mehr zu leisten. Es geht vielmehr darum, die Teams dabei zu unterstützen, eine andere Haltung zu entwickeln, die es erlaubt, auch bisher unbeachtete Ressourcen und Unterstützer zu entdecken und eingeschliffene Arbeitsabläufe umzugestalten. Das ist der Punkt, an dem die Arbeit leichter wird und die Erzieherinnen und Erzieher mehr Zufriedenheit in ihrem Beruf erleben, was wiederum den Kindern und Familien zugute kommt.“

**Barbara Leitner:** „Die besondere Ressource einer guten gesunden Kita ist die enge Zusammenarbeit mit den Eltern. Wie aber gelingt es, Eltern in den Entwicklungsprozess einzubeziehen?“

**Sonja Quante:** „Hilfreich ist es, das Konstrukt ‚die Eltern‘ aufzulösen. Denn in die Kita kommen: der konkrete Vater, der in Schichten arbeitet, und die konkrete Mutter, die alleinerziehend ist und doch zu jeder Elternversammlung erscheint. Dadurch erst werden die Eltern in ihrer Unterschiedlichkeit, ihrer Vielfalt und mit ihren individuellen Ressourcen wahrgenommen. Für die eine Mutter ist es schon eine große Leistung, mittags noch drei Minuten mit einer Erzieherin zu sprechen. Eine andere Mutter oder ein anderer Vater gestalten dagegen mit Leichtigkeit ihr eigenes Kreativ- oder Sportangebot in der Kita.“

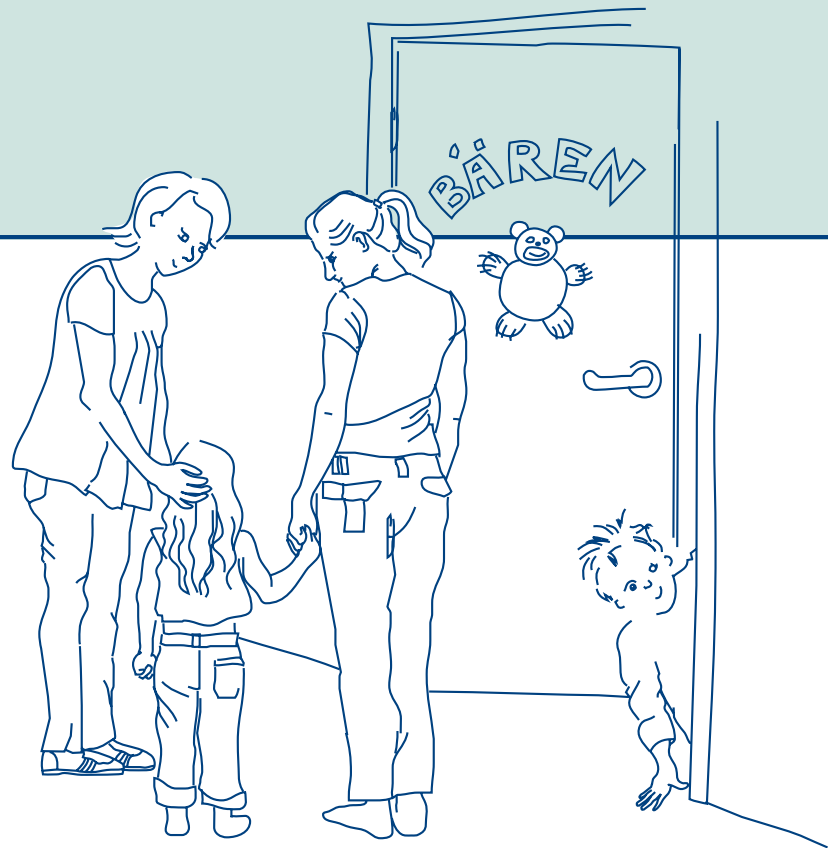
Es entspricht nicht der Realität und belastet eher die Begegnung mit Eltern, jeder Mutter und jedem Vater mit der gleichen Erwartungshaltung zu begegnen und bei ihnen die gleichen Ressourcen zu vermuten. Wichtig ist es anzunehmen und wertzuschätzen, was die

Eltern im Einzelnen mitbringen. Dadurch wird die Arbeit komplexer, aber auch befriedigender. Erfolg wird dann nicht mehr daran gemessen, dass 20 Eltern bei einem Elternabend sitzen. Vielmehr gestaltet sich die Elternarbeit entlang der Bedürfnisse und Ressourcen der Mütter und Väter. Die Teams forschen beständig nach Gelegenheiten für einen guten Kontakt zu den Eltern und schaffen mehr davon. Eine Kita stellte zum Beispiel fest, dass die Eltern nur in ihre Einrichtung kamen, wenn sie feierten und tanzten. Also wurde beschlossen, mehr Feste zu veranstalten, um die Eltern öfter zu erreichen.

Eltern sind die Experten für ihre Kinder, auch wenn sie viele Dinge anders angehen als die Professionellen. Mit diesem Wissen und dieser Gewissheit auf die Eltern zuzugehen, verlangt eine hohe Sensibilität, schafft jedoch eine gute vertrauensvolle Basis. Wenn Eltern im Kita-Alltag wahrgenommen und wertgeschätzt werden, ist es in der Folge viel leichter, z. B. ein Problemgespräch zu führen, sie für den Besuch von Elternabenden zu gewinnen oder dem Wunsch nach Elternmitarbeit Ausdruck zu verleihen. Guter Kontakt entsteht meist durch Small Talk mit anerkennenden Worten zwischen Tür und Angel, der signalisiert: Hier sind Sie als Eltern willkommen und wir schätzen Sie als Person so, wie Sie sind!“

### Zur Person

Diplom-Pädagogin Sonja Quante ([www.viel-bewegen.de](http://www.viel-bewegen.de)) ist Fortbildnerin, systemischer Coach und wissenschaftliche Mitarbeiterin des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth, wo sie zum Thema Bewegung und Gesundheit in Kitas forscht und u.a. das Konzept für die „Schatzsuche im Kindergarten“ ([www.schatzsuche.uni-bayreuth.de](http://www.schatzsuche.uni-bayreuth.de)) mit entwickelt hat. Sie begleitete die Modell-Kitas in Münster und Berlin dabei, sich mit der Idee einer guten gesunden Kita vertraut zu machen.



# 5. Übungen zur Praxis der guten gesunden Kita

Idee und Durchführung von Dipl.-Päd. Sonja Quante

## 1 Übung

### Persönliche Erfahrungen mit Bildung, Gesundheit und Bewegung

In die pädagogische Arbeit fließen – oft unbewusst – die eigenen Kindheits- und Jugenderfahrungen mit Bildung, Gesundheit und Bewegung ein. Deshalb kann es nützlich sein, das eigene Erleben in Bezug auf die Arbeit in der Kita zu reflektieren und darüber nachzudenken, was auf dem persönlichen Weg als hilfreich und stärkend erlebt wurde.

#### Übungsschritte

1. In Zweiergruppen machen sich die Team-Mitglieder Gedanken zur eigenen Bildungs-, Gesundheits- und Bewegungsbiografie und tauschen sich über folgende Fragen aus:
  - Welche Erfahrungen habe ich mit Bildung, Gesundheit und Bewegung in meiner Entwicklung gemacht?
  - Was ist mir besonders in Erinnerung?
  - Was habe ich als hilfreich und stärkend erlebt?

2. Die Paare notieren jeweils die entdeckten Ressourcen.
3. Im Plenum reflektiert das Team die Ergebnisse in Bezug auf das eigene berufliche Selbstverständnis und das pädagogische Handeln.

#### Hinweis

Ressourcen werden als etwas Individuelles wahrgenommen und jeder kann nur für sich selbst entscheiden, was er als hilfreich und stärkend erlebt hat. Dennoch ist es sinnvoll, nach Gemeinsamkeiten im Team zu suchen. Die Fragestellung könnte lauten: Welche gemeinsamen, positiven Ressourcen finden sich für die Themen Bildung, Gesundheit und Bewegung und was bedeuten diese für die eigene pädagogische Arbeit?



## 2 Übung

### Bildung, Gesundheit und Bewegung im Kita-Alltag

Es empfiehlt sich, wie mit einer Lupe auf einzelne Situationen zu schauen, um die Zusammenhänge zwischen Bildung, Gesundheit und Bewegung im Kita-Alltag zu entdecken. Das ist die Voraussetzung dafür, dass das Anliegen der guten gesunden Kita nicht als Zusatzthema behandelt wird.

#### Übungsschritte

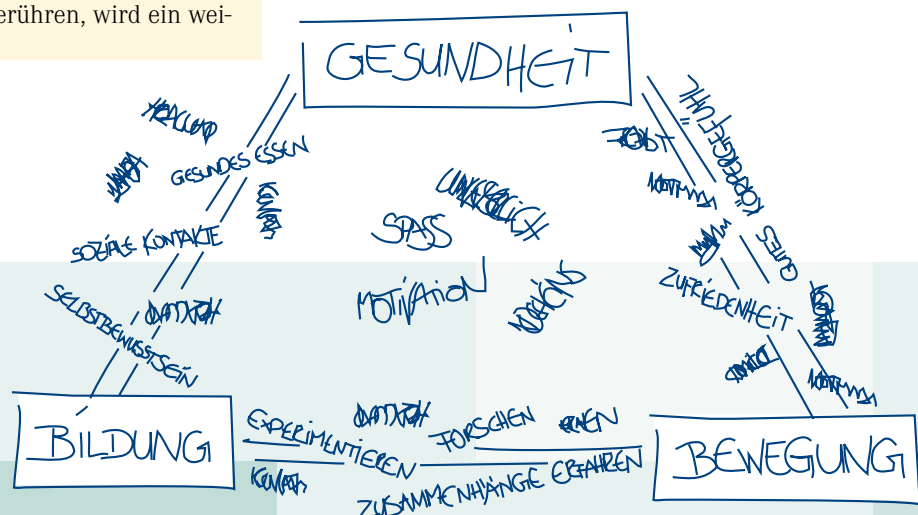
1. Je nach Kompetenz, Interesse oder per Los werden für diese Übung jeweils drei „Experten“ für die Themen Bildung, Gesundheit und Bewegung bestimmt, die zusammen eine Dreiergruppe bilden. Bei kleineren Teams lässt sich diese Aufgabe selbstverständlich auch gemeinsam angehen.
2. Jede Dreiergruppe benennt Situationen aus dem Kita-Alltag und beleuchtet sie jeweils aus dem Blickwinkel der drei Themen.
3. Nun werden die Aspekte für die einzelnen Themen benannt und untersucht. Hierzu eignet sich ein aus einer Tapeten- oder Papierrolle gestaltetes Dreieck, dessen Ecken mit den drei Aspekten Bildung, Gesundheit und Bewegung beschriftet werden. Die zu dritt entdeckten Lern- und Entwicklungsprozesse werden auf der entsprechenden Seite des Dreiecks notiert. Für Gedanken, die alle drei Aspekte gemeinsam berühren, wird ein wei-

teres Plakat in die Mitte gelegt. Die Fragestellung könnte lauten: Wie durchdringen sich Bildung, Gesundheit und Bewegung bei ganz alltäglichen Aktivitäten, beispielsweise im Morgenkreis, bei Essenssituationen oder beim Spielen im Garten?

#### Tipp

Es empfiehlt sich, im Kita-Alltag immer wieder innezuhalten und sich zu fragen: Was sagt mir die Idee der guten gesunden Kita für diesen Moment? Erzieherinnen und Erzieher berichteten, dass sie dabei erstaunliche Beobachtungen machten und dass sie der gezielte Blick auf die veränderte Haltung zu anderem Handeln inspiriere.

Es ist wichtig, regelmäßig zu beobachten, wie Bildung, Gesundheit und Bewegung beim freien Spiel ineinandergreifen und was es für Kinder bedeutet, sich ganz und gar in ihr Spiel zu vertiefen – mit sichtbarer Anstrengung, aber auch mit einer großen Freude daran, an die eigenen Grenzen zu gehen. Wer Kindern Raum und Zeit für diese Art des Spiels bietet, schafft den Rahmen für kleine persönliche Erfolgserlebnisse und die Voraussetzung dafür, dass sie sich Schritt für Schritt engagiert und gegenseitig herausfordernd weiterentwickeln können. Denn genau das ist es, was das Selbstwertgefühl der Kinder positiv beeinflusst. Betrachtet man das Geschehen aus dem Blickwinkel der Kinder, verändert das die gesamte Kommunikation mit den Kindern.



### 3 Übung

#### Wie sag ich's meinem Kind?

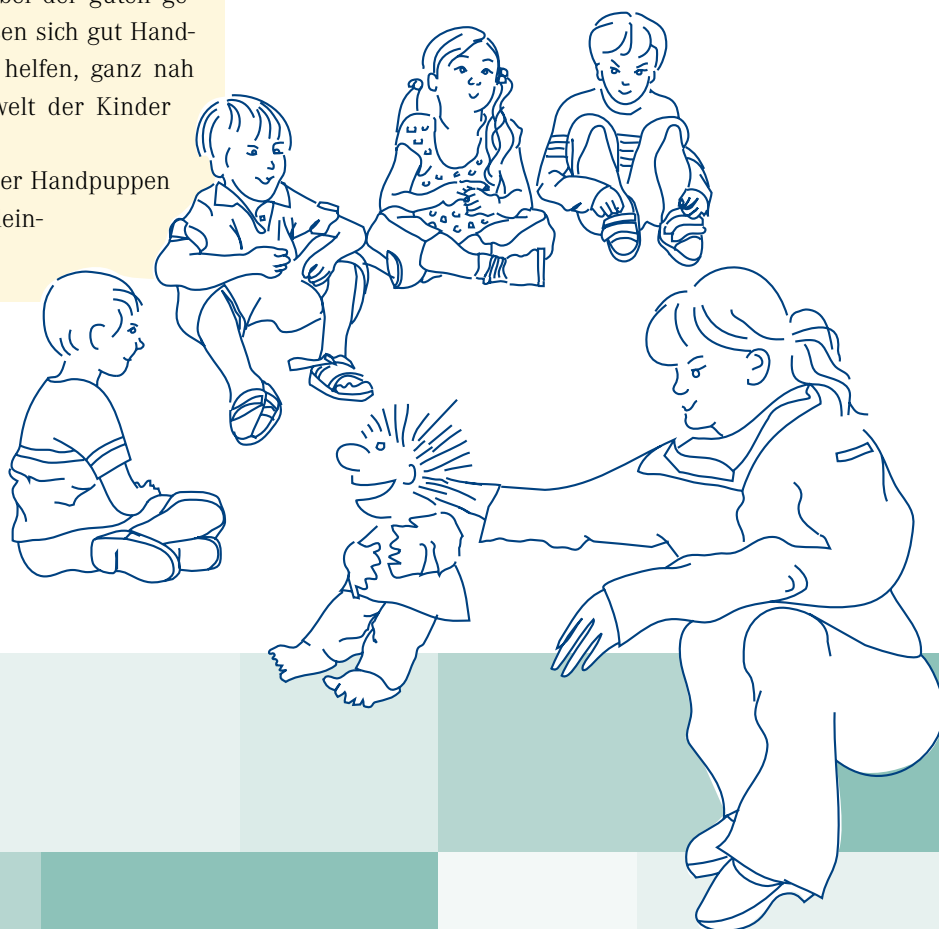
Erfolgreich wird sich eine gute gesunde Kita nur entwickeln, wenn alle Betroffenen – die Kolleginnen und Kollegen, die Eltern, der Träger und die Kinder – die Idee mittragen, motiviert sind und das ihnen Mögliche zur guten gesunden Kita beitragen. Dazu müssen sie über den Ansatz informiert werden. Hilfreich ist es daher, gemeinsam Ideen zu sammeln, wie Kindern auf anschauliche Weise das Anliegen der guten gesunden Kita vermittelt werden kann, um sie im weiteren Verlauf in die Gestaltung einbeziehen zu können.

#### Übungsschritte

1. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer finden sich in Kleingruppen à drei bis sechs Personen zusammen und überlegen, wie sie den Kindern erzählen können, worum es bei der guten gesunden Kita geht. Hierfür lassen sich gut Handpuppen einsetzen, die dabei helfen, ganz nah am Alltag und der Erlebniswelt der Kinder zu bleiben.
2. Im Rollenspiel oder mithilfe der Handpuppen werden die Ergebnisse der Kleingruppenarbeit präsentiert.

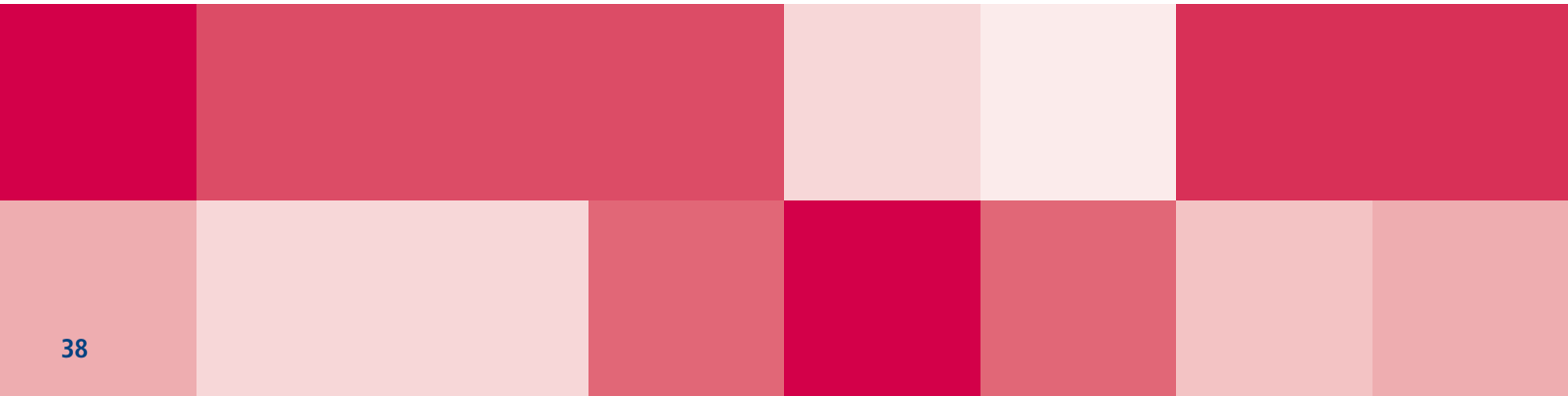
#### Tipp

Der Name ist untrennbar mit der Identität eines Menschen verbunden. Deshalb unterstützt es Kinder, ein positives Selbstkonzept zu entwickeln, wenn ihr Name in positiv – oder zumindest neutral – erlebten Situationen genannt wird: „Schön, dass du da bist, Jonas!“ „Danke, dass du mir geholfen hast, Lilly.“ Oft ist das Gegenteil der Fall. Manche Kinder hören ihren Namen nur, wenn sie ermahnt, kritisiert oder beschimpft werden. Gerade sie brauchen die positive Bestätigung – getreu dem Sprichwort: „Ein guter Name ist der schönste Orden.“ Auch Kolleginnen und Kollegen sowie Eltern fühlen sich mehr wertgeschätzt, wenn sie mit ihrem Namen angesprochen werden.



- Antonovsky, A. (1997).** Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche erweiterte Herausgabe von A. Franke. Tübingen.
- Bertelsmann Stiftung (2010).** Bildung – Gesundheit – Bewegung. Eine gute gesunde Kita gestalten. Gütersloh. Unveröffentlichtes Manuskript.
- Bertelsmann Stiftung (2009).** Kitas bewegen! Für eine gute gesunde Kita. Projektbroschüre. Gütersloh. [http://www.bertelsmann-stiftung.de/bst/de/media/xcms\\_bst\\_dms\\_27776\\_27777\\_2.pdf](http://www.bertelsmann-stiftung.de/bst/de/media/xcms_bst_dms_27776_27777_2.pdf), 06.01.2010.
- Bertelsmann Stiftung (2007).** Referenzrahmen – Gesundheit und Bewegung in der frühkindlichen Bildung. Die gute gesunde Kita. Gütersloh. Unveröffentlichtes Manuskript.
- 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.
- Eisenberg, L. (1995).** The social construction of the human brain. *American Journal of Psychiatry* 152, 1563–1575.
- Fthenakis, W. E. (2003).** Die Forderung nach Bildungsqualität. In: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.). *Auf den Anfang kommt es an. Perspektiven zur Weiterentwicklung des Systems der Tageseinrichtungen in Deutschland.* Weinheim, 65–80.
- Grossmann, R., Scala, K. (2003).** Organisationsentwicklung als Methode der Gesundheitsförderung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung.* 4. Aufl. Schwabenheim a. d. Selz, 163–165.
- Grossmann, R., Scala, K. (2001).** Gesundheit durch Projekte fördern. Weinheim.
- Hurrelmann, K. (1994).** Sozialisation und Gesundheit. Somatische, psychische und soziale Risikofaktoren im Lebenslauf. 3. Aufl. Weinheim.
- Hüther, G. (2009).** Neurobiologische Argumente für die Verwandlung von Kitas in Werkstätten des Entdeckens und Gestaltens. <http://www.win-future.de/downloads/neurobiologischeargumentefuerdieverwandlungvon.pdf>, 06.01.2010.
- Hüther, G. (2005).** Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. 5. Aufl. Göttingen.
- Jacobs, D. (2009).** Gepflegtes Wissen. Gedanken zu Wissenspflege und Wissensmanagement in Erzieherinnenteams. *Betrifft Kinder.* 07–08, 22–30.
- Orban, R., Wiegel, G. (2009).** Ein Pfirsich ist wie ein Apfel mit Teppich drauf. Systemisch arbeiten im Kindergarten. Heidelberg.
- Schäfer, G. E. (1995).** Bildungsprozesse im Kindesalter. Selbstbildung, Erfahrung und Lernen in der frühen Kindheit. Weinheim.
- Simon, F. B. (2007).** Einführung in die Systemtheorie und Konstruktivismus. Heidelberg.
- Völkel, P. (2003).** Gemeinsam etwas erleben – Projektarbeit als Chance der Partizipationsförderung. In: D. Sturzbecher, H. Großmann (Hrsg.). *Praxis der sozialen Partizipation im Vor- und Grundschulalter,* 224–255.
- Zimmer, R. (2008).** Bildung durch Bewegung in der frühen Kindheit. In: W. Schmidt (Hrsg.). *Zweiter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Schwerpunkt: Kindheit.* Schorndorf, 211–236.





## Beirat des Projekts 2005 – 2008

Insa Abeling, Gemeindeunfallversicherungsverband  
Hannover

Prof. Dr. Klaus Fischer, Universität Köln,  
Heilpädagogische Fakultät

Rudolf Lensing-Conrady, Förderverein  
Psychomotorik Bonn e. V.

Reinhard Liebisch, Bundesarbeitsgemeinschaft für  
Haltungs- und Bewegungsförderung e. V., Wiesbaden

Konrad Mette, Kindergärten Finkenau e. V., Hamburg

Sonja Quante, ZNL Zentrum für Neurowissenschaften  
und Lernen, Ulm

Prof. Dr. Ulrike Ungerer-Röhrich, Universität  
Bayreuth, Institut für Sportwissenschaft, Bayreuth

## Impressum

### © 2012, 3. Auflage

Bertelsmann Stiftung, Gütersloh

### Projektleitung und Redaktion

Andrea Engelhardt,  
Dipl.-Gesundheitswirtin

Dr. Anja Langness,  
Dipl.-Päd., MPH

### Konzeption und Text

Barbara Leitner,  
Journalistin und Coach, Berlin

### Lektorat

Tatjana Wanner, Text +  
Kommunikation, Gütersloh

### Beratung

Corinna Fillies, MPH, Gesund-  
heitswissenschaften, BSc Gesund-  
heitskommunikation, Bielefeld

Ulrike Ziesche, Dipl.-Päd., Organisa-  
tionsberaterin (TOPS München-  
Berlin e. V.), freiberuflich tätige Fort-  
bildnerin zur fachlichen Qualitätsent-  
wicklung in Kindertagesstätten  
(www.ique.info), Führungsseminare,  
Ahrensburg/Hamburg

### Illustrationen

Ines Meyer, Gütersloh

### Grafik, Design, Konzept

werkzwei, Detmold

### Druck

Topp + Möller, Detmold

### Adresse

Bertelsmann Stiftung  
Carl-Bertelsmann-Str. 256  
33311 Gütersloh  
Telefon +49 5241 81-0  
Telefax +49 5241 81-81999

### Online

[www.bertelsmann-stiftung.de](http://www.bertelsmann-stiftung.de)

### E-Mail

[info@bertelsmann-stiftung.de](mailto:info@bertelsmann-stiftung.de)

[www.gute-gesunde-kita.de](http://www.gute-gesunde-kita.de)



**Kitas beweggen**  
für die gute gesunde Kita