

Stimme der Familie



Informationen – Positionen – Perspektiven

GROß UND KLEIN, JUNG UND ALT – ALLE MACHEN MIT? PHYSISCHE AKTIVITÄTEN IN DER FAMILIE

Seite 2 – Editorial

Dr. Katja Weniger

Seite 3 – „Groß und Klein, Jung und Alt – alle machen mit“

Stefan Mayer, MdB

Seite 5 – Familien in Bewegung

Dr. Christina Niermann und Anja Kretzer

Seite 10 – Daten für Taten – Das EMOTIKON-Projekt untersucht die motorische Fitness Brandenburger Grundschulkindern

Prof. Dr. Reinhold Kliegl & Paula Teich, M. Sc.

Seite 12 – Sportliche (In)Aktivität im höheren Lebensalter

Dr. Theresa Hoppe

Seite 15 – Aus dem Bundesverband

Seite 20 – Aus den Diözesan-, Landes- und Mitgliedsverbänden

Seite 26 – Nachrichten aus Politik, Gesellschaft und Recht

Seite 28 – Schlusspunkt

KOMMENTAR IN BEWEGUNG BLEIBEN

Was sind die wichtigsten Fächer in der Schule? Ich halte es mit dem Erziehungswissenschaftler Klaus Zierer: Kunst, Musik und Sport. Weil diese Fächer den ganzen Menschen ansprechen. Wir sind Menschen mit Leib und Seele, ganz individuell erfahrbar bedingt eins das andere. Beim gemeinsamen Musizieren, in der gemeinsamen Bewegung vollziehen wir sowohl eine individuelle körperliche als auch eine gemeinsame äußerliche Erfahrung. Diese Selbsterfahrung im Wir ist wichtig. Sie schafft Erkenntnis über das Subjektive und das Gemeinsame.

Gerade auch Sport ist elementar: Ein gemeinsames sportliches Erlebnis in der Familie unterstützt die individuelle Entwicklung genauso wie die der Gemeinschaft und ist dabei auch noch überaus gesund. Dabei spreche ich hier nicht vom Leistungssport, sondern vom gemeinsamen „In-Bewegung-Bleiben“ – egal ob drinnen oder draußen, egal ob Alt oder Jung, egal ob sportlich oder nicht. Vereine leisten hier Großartiges. Dafür braucht es Zeit, Vertrauen und Strukturen. Zeit: Damit sich Menschen ehrenamtlich engagieren können. Wenn Familien sich nur mehr in einem Hamsterrad aus Schule, Erwerbs- und Sorgearbeit befinden, bleibt diese Zeit auf der Strecke. Vertrauen: In Menschen, die anleiten, die nicht triezen, die einen humorvoll dort abholen, wo der Körper mitmacht. Strukturen: Räume, die nicht kurz vor dem Abriss stehen, Schwimmbäder, die nicht geschlossen sind. Strukturen, die Menschen motivieren.

So wie der Körper ein einzigartiges, hochkomplexes System ist, indem alle Teile ihre Aufgaben haben und sich gegenseitig unterstützen, funktioniert die Familie nur dann gut, wenn alle Teile gut miteinander interagieren. Gemeinsam in Bewegung zu sein, fördert den Kontakt zueinander und das ganzheitliche Wohlbefinden - nicht nur im Heute, sondern auch mit Blick auf die Zukunft.

| ULRICH HOFFMANN

Daten für Taten – Das EMOTIKON-Projekt untersucht die motorische Fitness Brandenburger Grundschul Kinder

Prof. Dr. Reinhold Kliegl & Paula Teich, M. Sc.

Jedes Jahr im Herbst seit dem Jahr 2009 testet das EMOTIKON-Projekt die motorische Fitness aller Brandenburger Drittklässlerinnen und Drittklässler. Pro Jahr nehmen ca. 20.000 Kinder teil. Sie absolvieren sechs Aufgaben, mit denen sportliche Fähigkeiten getestet werden. Die Kinder mit den besten Leistungen werden zu Talentiaden eingeladen, bei denen sich Sportvereine vorstellen und die Kinder viele unterschiedliche Sportarten ausprobieren können. Kinder, bei denen motorische Defizite festgestellt werden, können im folgenden Schulhalbjahr zum Sportförderunterricht eingeladen werden. Mit diesen Daten wird u.a. die Entwicklung der motorischen Fitness der Jahrgänge, darunter auch COVID-19-Pandemie-Effekte, sowie regionale und sozialstrukturelle Zusammenhänge mit der motorischen Fitness der Kinder dokumentiert.

Das EMOTIKON-Projekt wurde vom Ministerium für Bildung, Jugend und Sport in Zusammenarbeit mit dem Landessportbund Brandenburg und der Universität Potsdam initiiert. In Thüringen und Mecklenburg-Vorpommern gibt es mit Bewegte Kinder, gesündere Kinder (seit 2017) und dem BewegungsCHECK MV (seit 2022) zwei Schwesterprojekte von EMOTIKON, die mit den gleichen Tests wie in Brandenburg die motorische Fitness ihrer Grundschul Kinder erfassen.

Was ist motorische Fitness und warum ist sie wichtig?

Die motorische Fitness beschreibt eine Reihe von körperlichen Fähigkeiten, die es uns ermöglichen, Sport und andere, alltägliche Bewegungen auszuführen. Das EMOTIKON-Projekt prüft sechs Komponenten der motorischen Fitness. Der 6-Minuten-Lauf, bei dem die Kinder in sechs Minuten so weit wie möglich laufen müssen, testet die kardiorespiratorische Ausdauer. Der Sternlauf, bei dem sich die Kinder ein sternförmiges Muster merken und dieses mit unterschiedlichen Bewegungsformen so schnell wie möglich ablaufen müssen, testet ihre Koordination unter Zeitdruck. Die Schnelligkeit wird mit dem 20-Meter-Sprint erfasst, und das Medizinballstoßen und der Standweitsprung testen die Schnellkraft der Arme und Beine. Der sechste EMOTIKON-Test ist der Einbeinstand, mit dem das statische Gleichgewicht der Kinder erfasst wird.

Die motorische Fitness und vor allem die kardiorespiratorische Ausdauer sind ein wichtiger Indikator für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung im Kindes- und Jugendalter. Kinder und Jugendliche mit besserer Ausdauerleistung sind weniger häufig adipös und weisen eine geringere Wahrscheinlichkeit für Bluthochdruck oder Insulinresistenz auf (Raghuvier et al., 2020). Die Ausdauerleistung hängt außerdem positiv mit kognitiven Leistungen (Meijer et al., 2021) und der Schulleistung von

Kindern und Jugendlichen (Sardinha et al., 2016) zusammen. Bessere motorische Fitness geht nicht zuletzt auch mit einem höheren körperlichen und psychischen Wohlbefinden einher (Bermejo-Cantarero et al., 2021).

Die motorische Fitness wird unter anderem beeinflusst durch Alter, Ernährung und die Dauer und Intensität von körperlicher Aktivität. Die WHO empfiehlt für Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 17 Jahren mindestens 60 Minuten täglicher Aktivität mit moderater bis hoher Intensität sowie dreimal wöchentliches Krafttraining zur Stärkung der Muskulatur und Knochen (World Health Organization, 2010). Nationale Bewegungsempfehlungen für Deutschland sehen für Kinder und Jugendliche täglich mindestens 90 Minuten moderate bis hochintensive Bewegung vor (Rütten & Pfeifer, 2016). Allerdings erfüllt nur ein kleiner Teil der Kinder und Jugendlichen in Deutschland diese Bewegungsempfehlungen. Laut KiGGS-Studie des Robert-Koch-Instituts sind nur ca. 22 % der Mädchen und 29 % der Jungen zwischen drei und 17 Jahren mindestens eine Stunde pro Tag körperlich aktiv (Finger et al., 2018). Zunehmendes Alter, weibliches Geschlecht und geringer familiärer sozio-ökonomischer Status sind dabei Risikofaktoren für zu wenig Bewegung.

Wie hat sich die motorische Fitness von Kindern in den letzten Jahrzehnten verändert?

Die spontane Antwort auf diese Frage ist meistens, dass die motorische Fitness der Kinder in den letzten Jahrzehnten geringer geworden ist. Tatsächlich zeigt eine zusammenfassende Analyse einer größeren Anzahl internationaler Studien, dass die kardiorespiratorische Ausdauer zwar seit Mitte der 1980er Jahre abnahm, sich aber zwischen 2010 und 2015 stabilisierte (Fühner, Kliegl, et al., 2021). Da die Ausdauerleistung wie beschrieben ein wichtiger Indikator für Gesundheit und Geist ist, ist diese Entwicklung trotzdem sehr bedenklich.

In der EMOTIKON-Studie verringert sich die Ausdauerleistung seit 2011. Im Herbst 2011 liefen die Kinder beim 6-Minuten-Lauf durchschnittlich 40 Meter weiter als Kinder, die im Herbst 2023 in der dritten Klasse waren. Die jetzigen neunjährigen Drittklässlerinnen und Drittklässler laufen ungefähr so weit wie Kinder, die im Herbst 2011 ca. eineinhalb Jahre jünger waren, also so weit wie damals die Kinder in der zweiten Hälfte der ersten Klasse. Ein ähnlicher Rückgang der Ausdauer in den letzten Jahren findet sich auch in den Daten des Thüringer Projekts Bewegte Kinder, gesündere Kinder.

Aber nicht in allen Komponenten motorischer Fitness hat die Leistung in diesem Zeitraum abgenommen. Im EMOTIKON-Projekt gab es von 2011 bis 2019 eine Verbesserung der Schnelligkeit (d.h. im 20-m-Sprint). Für die beiden Schnellkraftaufgaben sowie die Koordination kehrten sich zunächst positive Entwicklungen in negative

Entwicklungen um. Auch diese Veränderungen finden sich in anderen Studien (Fühner, Granacher, et al., 2021; Fühner, Kliegl, et al., 2021). Sie lassen sich vermutlich zu einem großen Teil auf ernährungs- und aktivitätsbedingte Veränderungen der Körperkonstitution zurückführen und sind Gegenstand aktueller Forschung.

Wie entwickelte sich die motorische Fitness während und nach der Corona-Pandemie?

Die Lockdowns während der Corona-Pandemie waren verbunden mit temporärem Ausfall von Schulsport und Trainings in Sportvereinen. Bei Brandenburger Drittklässlerinnen und Drittklässlern zeigten sich zu Beginn der Pandemie kleine Einbußen in den drei Lauftests, die die kardiorespiratorische Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit erfassen. Diese Veränderungen waren auch noch in Kohorte 2022 sichtbar (Teich et al., 2023). Eine mögliche Erklärung dafür, dass sich Pandemie-Effekte noch im Jahr 2022 zeigten, ist, dass Kinder, die in der ersten oder zweiten Schulklasse pandemiebedingte Bewegungseinschränkungen erlebten, diesen Verlust an körperlicher Aktivität im Schulsport oder Sportverein bis zur EMOTIKON-Testung in der dritten Klasse nicht kompensieren konnten. Interessanterweise wiesen Schulen im Berliner Umland größere Einbußen in der Ausdauer und Koordination auf als Schulen im weiteren Metropolenraum, die schon vor der Pandemie im Durchschnitt geringere motorische Fitnesswerte berichteten. „Fittere“ Schulen hatten also durch die Corona-Pandemie „mehr zu verlieren“, während Schulen mit geringerer durchschnittlicher Fitness, in denen Kinder möglicherweise schon vor der Pandemie weniger aktiv waren und geringeren Zugang zu Sportangeboten hatten, weniger starke pandemiebedingte Einbußen erlebten. Ähnliche Ergebnisse zeigten sich in Berlin, wo Schulen in Bezirken mit höherem Sozialstatus vor der Pandemie im Durchschnitt eine höhere motorische Fitness aufwiesen und dann stärkere pandemiebedingte Einbußen verzeichneten als Schulen in Bezirken mit geringerem Sozialstatus (Stojan et al., 2023). In vorläufigen Analysen der aktuellen EMOTIKON-Daten aus dem Herbst 2023 zeichnet sich eine Erholung für Koordination und tendenziell für Schnelligkeit ab; für die besonders kritische kardiorespiratorische Ausdauer im Jahr 2023 gibt es aber bedauerlicherweise noch keine Hinweise auf eine Verbesserung.

Was können wir tun?

Die Veränderungen der motorischen Fitness in den letzten Jahren sind gering, aber kleine negative Trends können sich mit der Zeit aufsummieren. Das ist besonders relevant, wenn wir an zukünftige Generationen von Kindern denken, die in 20 Jahren in der dritten Klasse sein werden. Vor allem für die kardiorespiratorische Ausdauer, ein wichtiger Marker für die Gesundheit, muss das Ziel sein, dem negativen Trend entgegenzusteuern und ihn in eine positive Entwicklung umzukehren. Um das

zu erreichen, ist die Zusammenarbeit von Eltern, Schule, Politik, Landessportbund und Wissenschaft gefragt.

Laut einer nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung (Rütten & Pfeifer, 2016) sollte Bewegungsförderung früh und in allen Lebenswelten der Kinder erfolgen: Unter Einbezug der Familie, im Kindergarten, in der Schule und in Freizeiteinrichtungen, wie zum Beispiel in Sportvereinen. Auch gesundheitsorientierte Stadtentwicklung kann zur Bewegungsförderung beitragen, zum Beispiel durch den Ausbau von Infrastruktur, die sicheres Zufußgehen und Radfahren ermöglicht, verkehrspolitische Regulierungen wie die Beschränkung des Autoverkehrs, und den Ausbau von öffentlich zugänglichen Parks, Sport- und Freizeitanlagen.

Ein zentraler Ansatzpunkt für Bewegungsinterventionen ist das Setting Schule, da dort alle Kinder unabhängig von Herkunft und sozio-ökonomischen Status erreicht werden. Kindern sollte unabhängig von sozialem Hintergrund und Wohnregion Zugang zu Sportvereinen und anderen Sportangeboten ermöglicht werden. Vor allem Mädchen in ländlichen Regionen, die in Sportvereinen teilweise unterrepräsentiert sind, sollten gefördert werden.

Es gibt eine erstaunlich große Bereitschaft öffentlicher und privater Geldgeber (z.B. Krankenkassen) für die Finanzierung von einschlägigen Studien. Um sicherzustellen, dass Ressourcen auch tatsächlich in wirksame Maßnahmen investiert werden, muss sich die Wahl der Maßnahmen an wissenschaftlicher Evidenz orientieren. Neue Programme sollten verbindlich durch Interventionsstudien mit randomisierten Interventions- und Kontrollgruppen evaluiert und, wenn nötig, verbessert werden. Hierzu brauchen wir leider einen langen Atem. Nicht wirksame Sportförderprogramme (sogenannte Nullbefunde) sollten nicht als „gescheitert“ in die Schublade gelegt, sondern als Grundlage für die Verbesserung von Interventionsmaßnahmen dienen. Positive Ergebnisse aus Förderprogrammen, die nicht durch Kontrollgruppen abgesichert sind, verzögern eher die Lösung des Problems, als dass sie diese produktiv befördern.



Prof. Dr. Reinhold Kliegl

Seniorprofessor für Allgemeine Psychologie an der Universität Potsdam



Paula Teich, M. Sc.

seit 2022 Projektkoordinatorin des EMOTIKON-Projekts an der Universität Potsdam

Fotos: privat