

Landesprogramm „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“

Gesundheitssport am Beispiel der Kita Knirpsenbude

Von Ulrike Hempel

Die Kita Knirpsenbude in Treptow-Köpenick nimmt am Berliner Landesprogramm „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ teil. Das Programm zielt auf die Förderung der Gesundheit der Kinder in Kitas und der sie betreuenden pädagogischen Fachkräfte. Die Ärztekammer Berlin ist einer von insgesamt zwölf Partnern, die das ehemals von der Bertelsmann-Stiftung initiierte Projekt unterstützen.

Der Gong steigt hell und klar aus der Schale. Wie ein Seidentuch breitet er sich über den 7 Kindern aus, deckt die liegenden Körper vom Kopf bis zu den Füßen mit zu. Ganz still horchen die Mädchen und Jungen auf den Ton, der immer leiser wird. Jonas hebt beide Arme. Er lässt die Hände durch die Luft streichen als könne er den Klang einfangen und festhalten. „Was habt Ihr gehört?“, fragt Birgit Stübing in die Runde. „Wie das Blatt von der Kastanie gefallen ist“, kräht Pauline. „Und das Rascheln vom Kissen“, flüstert Emma und Lola ergänzt: „Ich habe den Gong gehört.“ Die Erzieherin schlägt den Klöppel erneut in die Metallschale.

Im August 2013 hat Stübing mit der Ausbildung zur YoBEKA Trainerin begonnen. „Yo“ steht für Elemente des Kinderyoga, „B“ für Bewegung, „E“ für Entspannung, „K“ für Konzentration und „A“ für Achtsamkeit.

Das speziell entwickelte Programm verbindet diese Elemente zu einem Konzept, das körperliche Wahrnehmung und soziale Kompetenz fördert. Die Methode ist leicht erlernbar und hat sich schon in vielen Bildungseinrichtungen bewährt. YoBEKA wird bereits deutschlandweit im Kita-, Hort- und Schulalltag eingesetzt. Die Ausbildung wurde der Erzieherin Stübing von Pfefferwerk Stadtkultur gGmbH, dem Träger der Kita Knirpsenbude, finanziert.

Der Kindergarten Knirpsenbude liegt in einem Neubaugebiet, unweit vom S-Bahnhof Spindlersfeld. Auf den himmelblauen Häuserwänden des einstöckigen Gebäudekomplexes fliegen bunte Drachen. Die Knirpsenbude ist eine Integrationskita. 190 Kinder werden in der Einrichtung von 31 Erzieherinnen in altersgemischten, altersgleichen bzw. Integrationsgruppen betreut. Waldgeister, Störche, Frösche heißen die Gruppen. Oder auch Mäusebande und Bienchen. Fünf technische Fachkräfte vom Hausmeister bis zur Reinigungsfrau sorgen hinter den Kulissen für eine gepflegte Tagesstätte, dazu gehört auch der großzügig angelegte Garten. Ganz wichtig: die Köchin und ihr Team. In der hauseigenen Küche werden täglich Speisen und Getränke zubereitet. Kindgerecht, gesund, abwechslungsreich, frisch und saisonorientiert. Für alle Kinder gibt es ein Obstfrühstück. Momentan sind bei den Kids Bananen und Mandarinen heißbegehrt.

„Gesunde Ernährung ist für uns neben dem YoBEKA-Konzept ein besonders wichtiger Aspekt“, sagt Martina Breitmann. Sie ist seit einem Jahr die Leiterin der Einrichtung. Als sie in der Kita – zunächst als stellvertretende Leiterin – anging, war die Situation schwierig. Es gab große Konflikte zwischen dem Team und der Leitung. Der Krankenstand war hoch, das Arbeitsklima bedrückend, Absprachen

funktionierten schlecht oder gar nicht, immer wieder gab es Missverständnisse. Sowohl zwischen den jungen und den älteren Kolleginnen als auch bei den unterschiedlichen Auffassungen von Erziehungs- und Betreuungskonzepten. „Es war ein kräftezehrendes Durch- statt ein gutes Miteinander“, erinnert sich Breitmann.

Aber dann kam von Seiten des Trägers Pfefferwerk der Vorschlag am Berliner Landesprogramm „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ teilzunehmen. Noch als Projekt wurde es 2007 bundesweit in den Modellprojektregionen Berlin-Mitte und Münster getestet. In Berlin ist es 2012 nach der erfolgreich abgeschlossenen Pilotphase zum Landesprogramm avanciert, das durch die Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Wissenschaft koordiniert wird. Den teilnehmenden Kitas in den bisher fünf am Landesprogramm beteiligten Berliner Stadtbezirken stehen bezirkliche Koordinatorinnen und Koordinatoren als Ansprechpartner vor Ort zur Seite.

„Wir sind jetzt seit Oktober 2012 beim Landesprogramm dabei. Das kommt wirklich sehr gut an.“ Breitmann ist sicher, dass sie auch mit sehr viel Überzeugung und Engagement niemals geschafft hätte, was jetzt in der Kita alles geht: „Erst durch das Landesprogramm haben wir uns klar und neu definieren können. Jetzt steht fest:



„Geht es den Kolleginnen gut – geht es den Kindern gut, geht es den Kindern gut – geht es den Eltern gut, geht es den Eltern gut – geht es den Kolleginnen gut ...“.

Das, was sich jetzt im Ergebnis so einfach anhört, war im Team ein spannender und arbeitsintensiver Prozess, denn das Landesprogramm setzt bei den Organisationsstrukturen an. In den Kitas sollen dauerhaft gute Rahmenbedingungen geschaffen werden, statt nur punktuell mit einzelnen Gesundheits- und Bildungsprojekten zu arbeiten. Dabei geht es vor allem darum, schon vorhandene Stärken zu nutzen und zu fördern. Das Hauptaugenmerk soll nicht auf die Defizite gerichtet werden. Wichtig ist der individuelle Weg für die jeweilige Institution statt die Vorgabe eines universellen Lösungsansatzes für alle. Jedes Kita-Team bestimmt in diesem Prozess für sich selbst die Schwerpunkte, das Tempo und die konkreten Handlungsschritte. Unter dem Motto „Sechs Schritte gehen und damit ein großes Stück vorwärtskommen“, entwickeln die Kita-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter unter Anleitung extra dafür geschulter pädagogischer Fachkräfte ein eigenes, individuelles Konzept.

Die sechs Schritte sind:

1. Gemeinsames Verständnis entwickeln
2. Transparenz schaffen, Ausgangspunkt bestimmen
3. Stärken und Entwicklungsfelder benennen

4. Ziele setzen
5. Maßnahmen festlegen und umsetzen
6. Ergebnisse überprüfen und Entwicklung fortsetzen

Breitmann erinnert sich: „Bei uns hieß das erstmals eine gemeinsame Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheit und Salutogenese. Den Begriff kannten wir bis dahin gar nicht. Wir tauschten uns zu den Fragen „Gesundheit – wie stehe ich dazu?“ und „Was ist für mich Gesundheit?“ aus.“

Ein Ergebnis davon war, dass sich alle auf diese Ziele für den Knirpsenbuden-Alltag einigen konnten:

- Gesundheit jeden Tag neu entstehen lassen
- sich bewusst und zielgerichtet um Gesundheitsfaktoren kümmern,
- Stärken fördern, die zum Wohlbefinden aller Beteiligten beitragen!!!

Ein wesentliches Bedürfnis aller Kolleginnen und Kollegen im Kita-Alltagsgeschäft war und ist Entspannung. Das Team hat in diesem Zusammenhang überzeugende Lösungen gefunden und umgesetzt. So gibt es jetzt ganz klare Zeiten, in denen die Erzieherinnen ihre Dokumentationsarbeiten wie die Entwicklungsberichte der Kinder und die Sprachtagebücher führen können. Früher mussten die Kolleginnen diese Arbeit oft nach Feierabend zu Hause

erledigen, weil es in der Kita dafür weder Zeit noch einen Raum gab. Heute gibt es in der Kita zu diesem Zweck ein Arbeitszimmer.

Momentan entsteht ein ansprechender Entspannungsraum, in dem dann auch die Termine mit einem mobilen Massageteam gemacht werden können. Diese Idee beruht auf einem weiteren Wunsch der Mitarbeiterinnen. Als gesundheitserhaltende Maßnahme soll es 2014 einen Kurs zum Thema Rückenschonendes Arbeiten geben. 2013 gab es für alle schon mal einen zweieinhalbstündigen Rückenschulungskurs.

„Seitdem wir uns als Team wohl und gesund und füreinander verantwortlich fühlen, ist das Selbstbewusstsein und das Selbstverständnis der Kolleginnen als pädagogische Fachkräfte sehr gestärkt worden“, meint Breitmann. Im Team arbeiten Frauen im Alter zwischen 20 und über 60 Jahre. Sie bringen unterschiedliche pädagogische Ansätze und Erfahrungen mit. Das Team entwickelte gemeinsam Regeln für eine stressfreie, offene, wertschätzende und sachliche Kommunikation. Dabei respektieren sie die Individualität aller Mitarbeiter.

„Dank des Berliner Landesprogramms greifen wirklich alle Räder ineinander. Der Bezirk, der Träger, die Eltern, die Erzieher und die Kinder. Wir haben

neue Strukturen gefunden und gemerkt, was wir als Kindertageseinrichtung zur langfristigen Förderung von Bildung und Gesundheit wirklich brauchen. Das ist toll.“

Mit der anonymen Onlinebefragung (Zeitraum 17.12.2012 bis 21.01.2013) der Erzieherinnen und Eltern der Knirpsenbude und der vorliegenden Auswertung „Ergebnisse der Selbstevaluation zur guten gesunden Kita“ hat die Kita gute Möglichkeiten, die wesentlichen Handlungsfelder zu bestimmen. 150 Seiten umfasst die Analyse, an deren Seiten viele bunte und beschriebene Zettel kleben. Inhalte der Befragung waren die Förderung kindlicher Bildungs- und Entwicklungsprozesse und Aspekte der Organisations- und Personalentwicklung sowie der Mitarbeitergesundheit. Auf Grundlage dieser Analyse hat sich

das Team auch für die Einführung des YoBEKA-Konzepts in der Kita entschieden. Vorgestellt wurde das Konzept auf einer Fachtagung des Berliner Landesprogramms. YoBEKA beruht auf folgenden Elementen:

Körperwahrnehmung und Beweglichkeit:

- dazu gehören Übungen der körperlichen Anspannung und Entspannung
- motorische Fähigkeiten werden durch spielerische Bewegungsverse und -geschichten gezielt angeregt
- die Kinder erzielen sichtbare Erfolge bei der Kräftigung ihres Körpers, ihrer Körperhaltung und ihres Körperbewusstseins
- geübt werden Bewegung, Haltung, Selbstvertrauen, Koordination und Gleichgewicht

Empathieförderung:

- Rituale fördern Achtsamkeit, Einsicht und Mitgefühl mit sich und anderen
- Kinder lernen, ihre eigenen Gefühle und die von ihren Mitmenschen wahrzunehmen, zu verstehen und zu benennen
- sie gehen friedvoller miteinander um
- geübt werden: Toleranz, Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und Achtsamkeit

Entspannung:

- durch Ruhe- und Stille-Übungen werden die Kinder an einen Ruhepunkt geführt und können sich damit besser selbst wahrnehmen und gelassener mit verschiedenen Alltagssituationen umgehen
- geübt werden: Ruhe spüren und genießen, Massagen, Entspannungsgeschichten und Entspannungstechniken für Körper und Geist

Förderung der Konzentration:

- die Konzentrationsfähigkeit wird mithilfe unterschiedlicher Spiele, Affirmationsverse und Fingerübungen gestärkt
- geübt wird: sich nicht ablenken zu lassen und sich gedanklich zu sammeln

Birgit Stübing hat den letzten Gong ausklingen lassen. Jetzt bittet sie die Kinder, sich im Kreis aufzustellen. Mit großen Armkreisen und einer Geste zur Brust untermalen die Mädchen und Jungen den Text „Der Tag beginnt mit Sonnenschein, ich lass ihn in mein Herz hinein“. Conny ruft „Heute gibt es Fisch und Gurkensalat.“ Fiona protestiert: „Gar nicht, Milchreis mit Kirschen.“ Bevor sich Kyrana in den Streit der beiden anderen einmischen kann, fordert die Trainerin alle auf: „Kommt, wir tanzen den Schüttelrapp!“ Und schon schütteln sich die Kinder der Bienchen-Gruppe und rappen ausgelassen.

Verfasserin:

Ulrike Hempel, Freie Journalistin

