

Dialog

Bildungsjournal der
Pädagogischen Hochschule Karlsruhe
11. Jahrgang 2024

Bewegung und Raum

Dialog

Bildungsjournal der
Pädagogischen Hochschule Karlsruhe
11. Jahrgang 2024

Unser Körper und Geist sind auf Bewegung ausgelegt: Wir brauchen Bewegung in unserem Alltag, um körperlich, geistig und sozial gesund zu bleiben. Gleichzeitig brauchen unterschiedliche Bewegungen entsprechende Räume: seien sie groß oder klein, drinnen oder draußen, im Wasser, im Wald oder in der Stadt. Nachdenken über Bewegung setzt Nachdenken über Räume voraus. In dieser mittlerweile 15. Ausgabe von DIALOG, dem Bildungsjournal der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe, geben interne wie externe Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler Einblicke in das fächerübergreifende Thema Bewegung und Raum und stellen bundesweite wie auch regionale Forschungsprojekte vor.

Erweitert wird dies in der Rubrik IM FOKUS mit Beiträgen über Projekte und Kooperationen der Hochschule mit der Stadt Karlsruhe, die sich mit Bewegung in verschiedenen Räumen beschäftigen. Es gibt bewegte Projekte in der Grundschule und einen Ausblick auf das 20-jährige Jubiläum des FoSS, des Karlsruher Forschungszentrums für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen. In der Rubrik PERSPEKTIVEN informieren wir Sie über zahlreiche aktuelle Publikationen aus den unterschiedlichen Disziplinen.

Im Interview NACHGEFRAGT sprechen wir mit Alexander Woll, Professor am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) und Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft, über die Bedeutung von Bewegung und spannen dabei den Bogen vom Kindesalter bis hin zu Seniorinnen und Senioren. Wir unterhalten uns auch über die Karlsruher School of Education (KSE), die im November 2024 offiziell an den Start geht.

Editorial

„Räume strukturieren das menschliche Sport- und Bewegungsverhalten und werden gleichzeitig durch soziale Interaktionen zu sinnhaft geformten Sport- und Bewegungsräumen“ (Wolbring & Wäsche, 2024).

Liebe Leserin, lieber Leser,

Unser Körper und Geist sind auf Bewegung ausgelegt: Wir brauchen Bewegung in unserem Alltag, um körperlich, geistig und sozial gesund zu bleiben.

Doch aktuelle Zahlen belegen, dass sich immer weniger Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und auch Seniorinnen und Senioren nicht in ausreichendem Maße bewegen, obgleich die gesundheitsförderlichen Wirkungen vielfach belegt sind. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Bewegungsmangel gar als die Epidemie des 21. Jahrhunderts in den entwickelten Ländern der Welt.

Dies betrifft zwar eher Menschen in Ballungsgebieten und Großstädten, doch auch im ländlichen Raum nimmt Bewegungsmangel zu. Was braucht es, dass die Bedeutung von Bewegung bei den Menschen ankommt und auch umgesetzt wird? Zum einen sind hier die vielen Akteurinnen und Akteure in Kommunen, Schulen, Sportvereinen und Kindertagesstätten gefragt, Kompetenzen und insbesondere die Freude an körperlicher – auch kognitiver Bewegung – zu vermitteln. Zum anderen werden passende Räume für die unterschiedlichsten Bewegungsbedürfnisse der Menschen benötigt. Die vorliegende Ausgabe des Bildungsjournals DIALOG nimmt beides in den Blick: *Bewegung und Raum*.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler werden aus ihren jeweiligen Perspektiven Einblick in dieses fachübergreifende Thema geben.

Unterschiedliche Bewegungen brauchen entsprechende Räume: seien sie groß oder klein, drinnen oder draußen, im Wasser, im Wald oder in der Stadt wie hier in Karlsruhe. Nachdenken über Bewegung setzt Nachdenken über Räume voraus.

Im ersten Beitrag berichten Elke Opper, Annette Worth, Doris Oriwol und Sarah Heinisch über das *Motorik-Modul: 20 Jahre Forschung zum Bewegungsverhalten und der Motorik von Kindern und Jugendlichen in Deutschland*. Sie legen damit einen Grundstein und begründen die Relevanz körperlicher Bewegung, was konkrete Empfehlungen mit sich bringt.

Laura Wolbring und Hagen Wäsche thematisieren im zweiten Beitrag *Sozialräumliche Lebenswelten für Sport,*

Bewegung und Gesundheit und stellen u.a. ein Forschungsprojekt unter dem Leitthema „Bewegung und Begegnung im Quartier“ in der Karlsruher Oststadt vor. Erst durch die soziale Interaktion werden Räume zu sinnhaft geformten Bewegungsräumen und Begegnungsräumen. Dabei rückt perspektivisch neben dem physischen Raum zunehmend auch der virtuelle Raum in den Mittelpunkt menschlicher Lebenswelten.

Rainer Neumann, Mathias Moritz, Julian Beisel, Maximilian Laupheimer, Swantje Scharenberg, Faris Abbas und Anke Hanssen-Doose stellen einen weiteren Raum ins Zentrum ihres Beitrages, nämlich den Bewegungs- und Bildungsraum Wasser. In ihrem Beitrag *Vorstellung und Evaluation der FoSS SchwimmFix Konzeption mit Ergebnissen zur „Schwimmfähigkeit“ von Grundschulkindern vor und nach Corona* weisen die Autorinnen und Autoren eine pandemiebedingte weitere Zunahme von Nichtschwimmerquoten bei Grundschulkindern nach. Sie zeigen aber auch, dass mit Projekten wie SchwimmFix mehr Grundschulkindern das Schwimmen erlernen. Die SchwimmFix – Ausbildung ist seit dem Wintersemester 2023/24 in das Curriculum des Lehramts Sport an der PHKA integriert.

Isabel Martin und Marie Pogerth berichten in ihrem Beitrag *Sprung aus dem Brunnen über die Ozeane* von einer außergewöhnlichen Schule in Laos. Im Rahmen verschiedener Projekte und Kooperationen erleben die Autorinnen seit 2015 zusammen mit Studierenden und Absolvent:innen der PHKA einen ganz besonderen Lernraum an der Sunshine School in Laos.

Der Unterrichtsalltag in der Sunshine School beginnt mit einer Meditation und einer 5-minütigen Stille. Die Yogaeinheiten, die fester Bestandteil des Lernens sind, sollen den rund 150 Kindern und Jugendlichen dabei helfen, ihr körperliches, intellektuelles, kreatives sowie emotionales Potenzial voll auszuschöpfen. Die Selbstverständlichkeit, mit der die Kinder in der Schule meditieren und Yoga praktizieren, beeindruckt die Autorinnen – davon sind wir in Deutschland noch weit entfernt, aber es gibt erste Ansätze, auch an der PHKA mit dem Projekt „Yoga in der Grundschule“, das in der Rubrik IM FOKUS vorgestellt wird.

Im fünften Beitrag *Räume schaffen – Die Bedeutung geographischer Raumverständnisse zur (De)Konstruktion räumlicher Wirklichkeiten im interdisziplinären Kontext* setzen sich Lena Breit und Janis Fögele mit Konstruktionen von Räumen am Beispiel von Overtourism oder Crowding-Phänomen auseinander.

Des Weiteren gehen sie auf Projekte zur partizipativen Stadtplanung ein. Ebenso wie im Beitrag von Laura Wolbring und Hagen Wäsche geht es u.a. um das Karlsruher Projekt *Quartier Zukunft*, das Lena Breit und Janis Fögele besonders unter der Perspektive sozialer Quartiersentwicklung betrachten, beispielsweise einer Berücksichtigung der Bedarfe unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen und Generationen.

In der Rubrik IM FOKUS stellen wir Ihnen Projekte und Kooperationen der Hochschule vor, die sich mit Bewegung in verschiedenen Räumen beschäftigen. Hier haben wir einen Tanzraum, mit dem Waldklassenzimmer einen Außenraum und mit unseren innovativen Lehr-Lernräumen ein Konzept zur Umgestaltung traditioneller Lernräume in eine flexible und inspirierende technisch fortgeschrittene innovative Lernumgebung. Wir haben bewegte Projekte in der Grundschule und wir feiern im nächsten Jahr das 20-jährige Jubiläum des FoSS – das ist das Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen.

In den PERSPEKTIVEN informieren wir Sie über einige Neuerscheinungen, die von Kolleginnen und Kollegen der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe verfasst wurden oder an denen sie beteiligt waren.

Eine Besonderheit dieser Ausgabe ist die Rubrik BEWEGTE MENSCHEN: hier stellen wir Ihnen Mitarbeitende, Studierende, Absolventinnen und Absolventen der PHKA vor, die besondere und nicht ganz alltägliche Bewegungserfahrungen haben. Unsere bewegten Menschen werden ihnen auch bewegt – und damit über die ganze Ausgabe verteilt – begegnen.

Im Interview sprechen wir mit Alexander Woll, Professor am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) und Leiter

des Instituts für Sport und Sportwissenschaft, über die Bedeutung von Bewegung und spannen dabei den Bogen vom Kindesalter bis hin zu Seniorinnen und Senioren. Die positiven Wirkungen körperlicher Aktivität sind vielfach belegt, nun fordert Alexander Woll einen Bewegungspakt mit ausreichenden und kreativen Bewegungsräumen für alle. Wir unterhalten uns auch über die Karlsruher School of Education (KSE), die eine intensive Zusammenarbeit zwischen KIT und PHKA im Bereich der Lehrkräfteausbildung vorsieht und im November 2024 offiziell an den Start geht.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre mit der mittlerweile 15. Ausgabe von DIALOG und viele Impulse für Ihre eigene Arbeit!



Elke Opper und Klaus Peter Rippe
Herausgeberin und Herausgeber

Inhalt

2 Editorial

4 BEWEGUNG UND RAUM



8 ELKE OPPER, ANNETTE WORTH, DORIS ORIWOL, SARAH HEINISCH
Motorik-Modul: 20 Jahre Forschung zum Bewegungsverhalten und der Motorik von Kindern und Jugendlichen in Deutschland

20 LAURA WOLBRING UND HAGEN WÄSCHE
Sozialräumliche Lebenswelten für Sport, Bewegung und Gesundheit

26 RAINER NEUMANN, MATHIAS MORITZ, JULIAN BEISEL, MAXIMILIAN LAUPHEIMER, SWANTJE SCHARENBERG, FARIS ABBAS UND ANKE HANSSEN-DOOSE
Bildungsraum Wasser: Vorstellung und Evaluation der FoSS SchwimmFix Konzeption mit Ergebnissen zur „Schwimmfähigkeit“ von Grundschulkindern vor und nach Corona

34 ISABEL MARTIN UND MARIE POGERTH
Aus dem Brunnen über die Ozeane

42 LENA BREIT UND JANIS FÖGELE
Räume schaffen – Die Bedeutung geographischer Raumverständnisse zur (De)Konstruktion „räumlicher Wirklichkeiten“ im interdisziplinären Kontext

48 IM FOKUS

62 PERSPEKTIVEN

66 Nachgefragt bei Prof. Dr. Alexander Woll

72 Impressum

KATHARINA JOHANNA HOTZ

Grundschullehramt mit den Fächern Deutsch und Sport, seit Februar 2024 im Referendariat, lief über Stock und Stein von München nach Mittenwald.

Katharina Hotz entdeckte mit 15 Jahren das Laufen. Ein Jahr später wagte sie einen Halbmarathon und wurde überraschend in ihrer Altersklasse Erste. Nach vielen weiteren Halbmarathons folgte – ihre Wahl fiel auf Karlsruhe – der erste Marathon, den sie mit einem 5. Platz in ihrer Altersklasse wieder erfolgreich abschloss – die Liebe zu langen Laufstrecken war entfacht. Mit dem 100 km Lauf von München nach Mittenwald stellte sie sich der nächsten Herausforderung und bewältigte sie: Erschöpft und glücklich wie noch nie zuvor überquerte sie die Ziellinie und wurde in die „Hall of Fame“ aufgenommen. Krönung 2023 war aber der Berlin Marathon, wo sie sich auf der gleichen Strecke wie die Weltspitze ihre Bestzeit von 3 Std. 27 Min. und 8 Sek. erlief – nach diesen Erfolgen kann sie 2024 für das Referendariat wieder etwas kürzertreten.



BEWEGTE MENSCHEN AN DER PHKA

MAIKE WORCH

Grundschullehramt mit den Fächern Mathematik und Sachunterricht Physik, seit Februar 2024 im Referendariat, fand vom Kanu ins Drachenboot.

Als geborene Karlsruherin kam Maike Worch über die Rheinbrüder Karlsruhe zum Paddeln. In ganz jungen Jahren begann sie mit dem Kanurennsport, bevor sie nach zehn Jahren 2014 in das um einiges größere Drachenboot umstieg. Drachenboote bieten Platz für entweder zehn oder 20 Paddelnde plus Steuerfrau- oder -mann und Trommler:in. In den zehn Jahren, die Maike Worch nun im Drachenboot unterwegs ist, hat sie einiges an Trophäen eingesammelt: sie war mehrfache Deutsche Meisterin im 10er bzw. 20er-Boot über 200m/500m/2000m im Frauen- oder Mixed-Team, gewann mit der Nationalmannschaft bei Weltmeisterschaften 1×Gold, 5×Silber und 5×Bronze, bei Club-Weltmeisterschaften 4×Gold und 2×Silber sowie bei Club-Europameisterschaften 4×Gold und 2×Silber. Doch auch im Kanurennsport ist Maike Worch noch aktiv. Bei den Rheinbrüdern trainiert sie die B-&C-Schülerinnen und Schüler im Kajak.



BEWEGTE MENSCHEN AN DER PHKA

**BEWEGUNG
RAUM**

UND



Motorik-Modul: 20 Jahre Forschung zum Bewegungs- verhalten und der Motorik von Kindern und Jugend- lichen in Deutschland



Hintergrund

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Bewegungsmangel als Epidemie des 21. Jahrhunderts in den entwickelten Ländern der Welt. Immer weniger Kinder und Jugendliche halten die Bewegungs- und Aktivitätsempfehlungen der WHO ein (WHO, 2022). Körperlich-sportliche Aktivität und damit einhergehend eine gute motorische Leistungsfähigkeit sind jedoch wichtige Aspekte einer gesunden Entwicklung im Kindes- und Jugendalter. Gerade die motorische Leistungsfähigkeit stellt mit ihren Parametern Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination eine wesentliche Gesundheitsressource dar. Durch die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, die Stabilisierung des Halte- und Bewegungsapparates und die Ökonomisierung von Bewegungsausführungen ist die körperliche Fitness ein wichtiger Schutzfaktor gegen metabolische Risiken, gegen viele psychosomatische Beschwerden und Krankheiten sowie gegen Unfälle (Hollmann & Strüder, 2009; Krüger & Mooren, 2023).

Das Zitat des Sportmediziners Wildor Hollmann aus dem Jahr 1993 hat auch heute nach über 40 Jahren noch höchste Aktualität: „Gebe es heute keinen Sport, müsste er aus gesundheitlichen Gründen erfunden werden“ (Hollmann, 1993).

Der folgende Beitrag beschäftigt sich mit der Frage, ob und wie sich die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland seit 2003 verändert hat und welche Einflussfaktoren sich identifizieren lassen. Für die Beantwortung dieser Fragen werden die Daten der Motorik-Modul-Studie herangezogen und exemplarisch die Ergebnisse von drei ausgewählten Testaufgaben dargestellt.

Vor über 20 Jahren ist der Startschuss zur Motorik-Modul-Studie (MoMo-Studie) gefallen. Dem sind zahlreiche Experten-Meetings, Verhandlungen und Absprachen mit dem Robert Koch-Institut (RKI) und den fördernden Ministerien sowie Pilotstudien zur Validierung der Methoden vorausgegangen. Damals war es ein absolutes Novum, dass Sportwissenschaftler:innen neben Mediziner:innen und Psychologen:innen bei einem bundesweiten Projekt zur Gesundheit involviert waren. Das Motorik-Modul war von 2003 bis 2017 eine Teilstudie des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS). Im Jahr 2022 ist daraus die Nachfolgestudie MoMo 2.0 (Motorik- und Aktivitätsmonitoring) mit einer Fortsetzung der bundesweiten Untersuchungen in Studienzentren in ganz Deutschland hervorgegangen. Initiatoren der Studie waren im Jahr 2002 Prof. Dr. Klaus Bös, ehemaliger Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft des KIT unter Mitarbeit von Prof. Dr. Elke Opper und Prof. Dr. Alexander Woll. Bis 2009 war Prof. Dr. Annette Worth Projektleiterin. Im Jahr 2009 hat Prof. Alexander Woll (KIT) die Verbundleitung zusammen mit Prof. Annette Worth (PHKA) als Stellvertreterin übernommen. Im Jahr 2023 wurde mit dem Start von MoMo 2.0 das Projektteam um Dr. Claudia Niessner (KIT) und Dr. Anke Hanssen-Doose (PHKA) erweitert – über das Projekt hat sich eine gut funktionierende Kooperation zwischen den beiden Institutionen etabliert, die weitere Kooperationsprojekte mit sich brachte (s. nachfolgende Beiträge). Der Forschungsschwerpunkt an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe liegt auf der Erfassung und Analyse der motorischen Leistungsfähigkeit, der physischen Gesundheit sowie des Stresserlebens von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Das MoMo-Team am KIT befasst sich insbesondere mit dem Aktivitäts- und Gesundheitsverhalten.

Die Motorik-Modul-Studie und MoMo 2.0

Das Motorik-Modul (MoMo) ist ein Verbundprojekt des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) und der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe (PHKA) in Zusammenarbeit mit dem Robert Koch-Institut, Berlin (RKI). Die Studie lief von 2003 bis 2022 und wurde von 2003 bis 2009 vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und anschließend im Rahmen des Langzeitforschungsprogramms „Langzeitstudien in der Gesundheitsforschung“ bis zum Jahr 2022 durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert. Die Nachfolgestudie MoMo 2.0 läuft seit 2022 und wird vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) finanziert. Als Partner kamen Wissenschaftler:innen der Universität Konstanz und der Humboldt-Universität zu Berlin dazu.

Das zentrale Ziel der MoMo-Studie und MoMo 2.0 ist die Erforschung der motorischen Leistungsfähigkeit und der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sowie möglicher Einflussfaktoren, wie z. B. das Alter, Geschlecht, Körpermaße, die Wohnumgebung oder der sozioökonomische Status. Die Kooperation mit dem Robert Koch-Institut im Zusammenhang mit dem Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS) bis zum Ende von Erhebungswelle 2 im Jahr 2017 ermöglichte zudem die Untersuchung von Wechselwirkungen zwischen motorischer Leistungsfähigkeit, körperlich-sportlicher Aktivität und ausgewählten Gesundheitsparametern, wie z. B. Übergewicht und Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) (vgl. Opper, Kunina-Habenicht, Oriwol, Hanssen-Doose et al., 2022).

In MoMo 2.0 werden neben der Motorik und dem Aktivitätsverhalten auch ausgewählte Gesundheitsparameter erhoben. Dabei wurden weitere gesundheitsrelevante Untersuchungsbereiche, wie z. B. das Stresserleben und die Messung der Handkraft von Kindern und Jugendlichen, neu in das Instrumentarium mit aufgenommen.

Die Ergebnisse der MoMo-Studien dienen als wichtige Datenbasis, um die Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland langfristig zu verbessern, z. B. als Planungsgrundlage zur Entwicklung zielgerichteter, bewegungsbezogener Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung in unterschiedlichen Settings. Im Rahmen der engen Verknüpfung von Forschung und Lehre fließen die epidemiologischen Erkenntnisse an der PHKA in Interventionen und als Praxisimpulse für die Lebenswelten Kindergarten und Schule mit ein, was die Beiträge zur Sportschuhbande (vgl. S.52f) oder Yoga in der Grundschule (vgl. S.56f) verdeutlichen.

Stichprobe und Untersuchungsorte

Die Auswahl der Proband:innen erfolgt bundesweit repräsentativ. In den Jahren 2003 – 2006 (MoMo-Baseline) wurden 4.528 Proband:innen in 167 Testorten in ganz Deutschland untersucht (vgl. Abb. 1), es folgten noch drei weitere Erhebungswellen in den Jahren 2009 – 2012 (Welle 1, N=5.104), von 2014 – 2017 (Welle 2, N=6.233) und 2018 – 2022 (Welle 3, N= 4.175) (vgl. Abb.2). Für MoMo 2.0 wird zusätz-

lich zu den Längsschnittprobanden (N=1.092), die seit 2003 bei der Studie mitmachen, eine neue bundesweit repräsentative Kohorten-Stichprobe gezogen. Die MoMo-Studie ist die einzige Studie in Deutschland mit dieser Aussagekraft (vgl. Worth, Hanssen-Doose, Heinisch, Niessner et al., 2024).

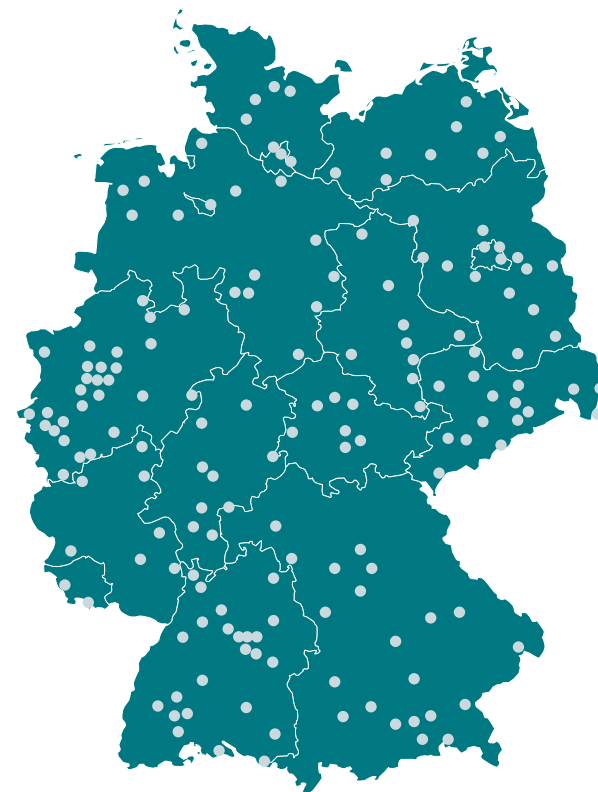


Abb. 1: Untersuchungsorte in Deutschland (mod. nach Opper, Worth, Wagner & Bös, 2007)

Die MoMo-Studien basieren auf einem Kohorten-Sequenz-Design: zum einen werden mit Längsschnitt-Analysen dieselben Personen mehrmals in zeitlichem Abstand getestet, um daraus eine Entwicklung ableiten zu können. So lässt sich beispielsweise die Frage beantworten, ob die motorisch leistungsfähigen Kinder auch motorisch leistungsfähige Erwachsene werden oder ob körperlich-sportlich aktive Kinder auch 20 Jahre später noch aktiv sind. Bezogen auf das Alter ist die vierjährige Testperson von 2003 inzwischen 24 Jahre, der 17-jährige Proband ist heute 37 Jahre alt.

Zum zweiten werden mit einem Kohortenvergleich unterschiedliche Proband:innen desselben Alters bezüglich Motorik, Aktivität und Gesundheit miteinander verglichen, um Veränderungen innerhalb der jeweiligen Altersgruppe über die Jahre zu untersuchen. Eine mögliche Forschungsfrage wäre hierzu: „Waren die Grundschulkinder im Jahr 2003 aktiver und motorisch leistungsfähiger als Grundschulkinder im Jahr 2020?“ Diese Fragestellung gewinnt besondere Relevanz, wenn Daten vor und nach der Corona-Pandemie analysiert werden, da während der Pandemie der Sportunterricht und die Aktivität in Sportvereinen nahezu komplett ausgefallen sind (Woll, 2020).

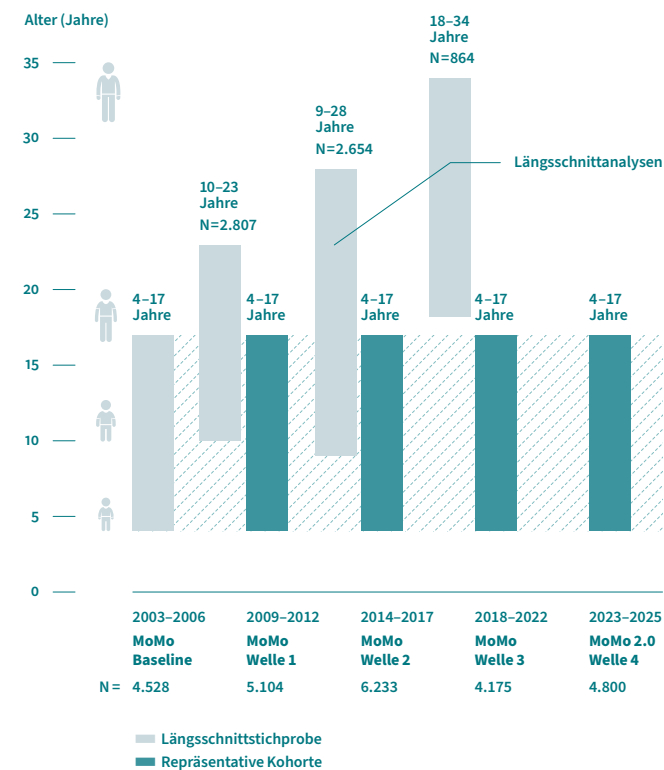


Abb.2: Studiendesign (mod. nach Worth, Hanssen-Doose, Heinisch, Niessner et al., 2024)

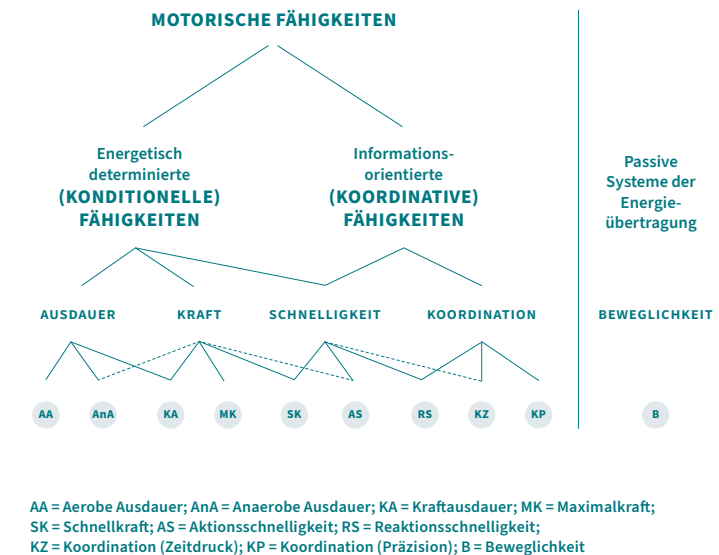
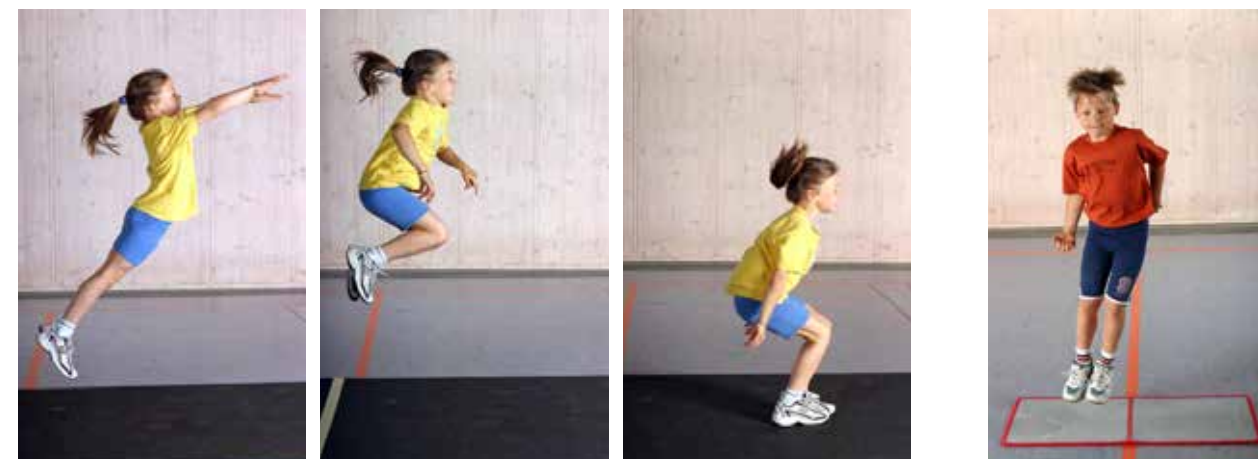


Abb. 3: Systematisierung motorischer Fähigkeiten nach Bös & Mechling (1987, S.94)

Erfassung der motorischen Leistungsfähigkeit

Die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen zwischen vier und 17 Jahren wird mit 13 Testaufgaben zur Kraft, Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit erhoben. Für die Erfassung des Aktivitätsverhaltens und ausgewählter Gesundheitsparameter kommen ein digitaler Fragebogen und seit 2018 auch Beschleunigungssensoren, sogenannte Akzelerometer, zum Einsatz. Die Motorik-, Aktivitäts- und Gesundheitsdaten werden seit 2003 präzise dokumentiert. Die vorliegende Systematisierung der Motorik nach Bös und

Mechling (1987) (vgl. Abb.3) bildete die theoretische Basis der Testauswahl für MoMo. Diesem Ansatz folgend lassen sich die motorischen Fähigkeiten auf einer ersten Ebene hinsichtlich konditioneller (energetischer) und koordinativer (informationsorientierter) Fähigkeiten unterscheiden. Diese Fähigkeiten fächern sich auf der zweiten Ebene in die Dimensionen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit auf. Auf einer dritten Ebene werden die motorischen Grundfähigkeiten in Abhängigkeit von Dauer und Intensität der Belastung weiter ausdifferenziert (vgl. Worth, Hanssen-Doose, Heinisch, Niessner et al., 2024).



Standweitsprung

Seitliches Hin- und Herspringen

Variablenbeschreibung

Für den vorliegenden Beitrag werden drei Testaufgaben ausgewählt, um Aussagen zur Kraftfähigkeit und zur Koordination zu treffen.

Mit dem Standweitsprung wird die Sprung- und Schnellkraft (SK) erfasst. Die Testperson steht im parallelen Stand mit gebeugten Beinen an der Absprunglinie und soll möglichst weit springen. Der Absprung erfolgt beidbeinig und die Landung auf beiden Füßen. Bei der Landung darf nicht mit der Hand nach hinten gegriffen werden. Die Testperson hat zwei Versuche, die größere Weite wird gewertet.

Die Testaufgabe Seitliches Hin- und Herspringen dient der Überprüfung der ganzkörperlichen Koordination unter Zeitdruck (KZ) bei Sprüngen. Die Aufgabe besteht darin, zweimal je 15 Sekunden mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich seitlich über die Mittellinie einer Teppichmatte hin- und herzuspringen. Die Markierungslinien dürfen dabei nicht berührt werden. Gezählt wird die Anzahl der gültigen Sprünge innerhalb von 15 Sekunden. Ausgewertet wird der Mittelwert beider Versuche. Das Seitliche Hin- und Herspringen ist eine wichtige Markervariable, da mit dieser Aufgabe etwa 60 % der gesamten motorischen Leistungsfähigkeit erklärt werden kann. Das Seitliche Hin- und Herspringen ist demnach ein guter Indikator für eine allgemeine Fitness bzw. eine gute Motorik (vgl. Oberger, Oppner, Karger et al., 2010).

Der Einbeinstand dient der Überprüfung der großmotorischen Koordination bei statischen Präzisionsaufgaben (KP). Die Testperson soll versuchen, eine Minute lang mit ihrem präferierten Fuß auf der Balancierschiene zu stehen. Das Spielbein wird frei in der Luft gehalten. Die Arme dürfen zum Ausbalancieren verwendet werden. Ausgewertet werden die Bodenkontakte (Fehlerzahl) mit dem Spielbein während einer Minute.

Analyseverfahren

Anhand dieser drei Testaufgaben wird die motorische Leistungsfähigkeit im Folgenden exemplarisch für vier- bis 17-jährige Kinder und Jugendliche dargestellt. Dazu werden Kohortenvergleiche zwischen den Jahren 2003-2020 mittels geschlechtsspezifischer Mittelwerte \pm Standardabweichungen und 95% KI = Konfidenzintervalle betrachtet, anhand derer die statistischen Unterschiede zwischen den Daten der MoMo-Erhebungswellen geprüft werden. Darüber hinaus wird die Effektstärke nach Cohen angegeben (vgl. Tab. 1 und Tab. 2).

Neben dem Vergleich von Kraftfähigkeit und Koordination über vier Untersuchungswellen, ist in einem weiteren Analyseschritt auch der Einfluss ausgewählter Faktoren von großem Forschungsinteresse. Daher werden exemplarisch für Untersuchungswelle 2 (2014 - 2017) Odds Ratios (OR) berechnet (vgl. Tab. 3 und 4). Odds Ratio ist eine statistische Maßzahl, die etwas über die Stärke eines Zusammenhangs von zwei Merkmalen aussagt. Dabei geht es um die Einschätzung, inwieweit das Vorliegen schlechterer

motorischer Leistungen, z. B. von dem Einflussfaktor soziale Ungleichheit mitbestimmt wird. Dazu werden mittels einer binär logistischen Regression die Odds Ratios dargestellt. Die für den vorliegenden Beitrag berechneten OR geben an, um welchen Faktor die Chance, eine schlechtere Motorik aufzuweisen mit dem Vorliegen eines niedrigen sozioökonomischen Sozialstatus steigt (vgl. Fahrmeir, Künstler, Pigeot & Tutz, 2016; Kreienbrock, Pigeot & Ahrens, 2012).

Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen im 20-Jahres-Vergleich

Im Zeitraum von 1975 bis zur Jahrtausendwende stellte Bös (2003) einen Rückgang der motorischen Leistungsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen von etwa 10 Prozent fest. Dies betraf insbesondere die Ausdauerleistungsfähigkeit und Beweglichkeit, weniger deutlich die Aktionsschnelligkeit und Schnellkraft. Für die koordinativen Fähigkeiten konnte in den einbezogenen Studien kein konsistenter Trend über die Jahre festgestellt werden (vgl. Eberhardt, Niessner, Oriwol et al., 2020).

Die hier vorliegenden Auswertungen der MoMo-Studien von der Baseline (2003) bis Welle 3 (2020) zeigen, dass sich der von Bös vor 20 Jahren festgestellte Rückgang nicht weiter fortgesetzt hat und dass stattdessen von einer Stagnation auf niedrigem Niveau auszugehen ist.

Die Tabellen 1 und 2 dokumentieren anhand von drei ausgewählten Testübungen den Kohortenvergleich der motorischen Leistungsfähigkeit zwischen 2003 und 2020. Tab. 1 zeigt die für Deutschland repräsentativen Ergebnisse für Jungen und Tab. 2 für Mädchen zwischen vier und 17 Jahren. Bei beiden Geschlechtern wird deutlich, dass sich die Sprungkraft im Standweitsprung zwischen 2003 und 2017 nicht belastbar verändert hat. Berücksichtigt man die Ergebnisse der letzten Welle 3 (bislang unveröffentlicht), lohnt sich ein Blick auf die Sprungweite der Jungen vor 20 Jahren im Vergleich zu heute. Damals sind sie noch 152 cm weit gesprungen, aktuell schaffen sie 143 cm und springen somit 9 cm weniger, d.h. sie liegen beim Abgleich der Konfidenzintervalle signifikant unter der Weite von 2003. Die Mädchen springen 1 cm weniger als vor 20 Jahren, d.h. hier ergibt sich keine signifikante Veränderung.

Beim Seitlichen Hin- und Herspringen zeigt sich sowohl bei den Mädchen als auch bei den Jungen ein leichter Anstieg zwischen der Baseline und Erhebungswelle 1. Bis zur Welle 3 im Jahr 2020 ist die Anzahl der Sprünge allerdings wieder auf das Niveau der MoMo Baseline gesunken, sodass hier eine Stagnation der Leistung feststellbar ist.

Das Gleichgewicht der Kinder und Jugendlichen hat sich von der Baseline zu Welle 1 bei beiden Geschlechtern marginal verbessert. So erzielen die Jungen und Mädchen beim Einbeinstand etwa einen Bodenkontakt weniger. Im Vergleich von 2003 zu heute (Untersuchungswelle 3, 2020) nähern sich die Werte wieder dem Ausgangsniveau an, d.h. auch bezüglich der Gleichgewichtsfähigkeit zeigt sich innerhalb der 20 Jahre eine Stagnation. Dies bestätigt die Ergebnisse der Reviews von Bös (2003) und Eberhardt et al. (2020), die hinsichtlich der Koordination keine konsistente Entwicklung feststellen konnten.

Tab. 1: Kohortenvergleich der motorischen Leistungsfähigkeit zwischen 2003 und 2020 (Jungen, 4–17 Jahre) aktualisiert und mod. nach Hanssen-Doose et al., 2020

Repräsentative Kohorte 4–17 Jahre, Jungen	MoMo Baseline (2003-06)	Vergleich* → ↑ ↓	MoMo Welle 1 (2009-12)	Vergleich** → ↑ ↓	MoMo Welle 2 (2014-17)	MoMo Welle 3 (2018-20)
Standweitsprung (cm)						
M ± SD	152 ± 43	→ d: 0.070	149 ± 42	→ d: 0.070	146 ± 42	143 ± 40
95 % KI	[150 - 154]		[146 - 152]		[143 - 150]	[141 - 145]
N	2.309		1.537		1.351	1.345
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl)						
M ± SD	26.3 ± 11.2	↑ d: 0.260	29.2 ± 11.1	→ d: 0.000	29.2 ± 11.2	26 ± 11
95 % KI	[25.7 - 26.9]		[28.3 - 30.0]		[28.3 - 30.1]	[25.4 - 26.6]
N	2.296		1.525		1.342	1.345
Einbeinstand (Fehlerpunkte) ***						
M ± SD	9.6 ± 8.8	↑ d: 0.220	7.7 ± 8.7	→ d: 0.060	7.2 ± 7.8	8.6 ± 8.2
95 % KI	[9.1 - 10.1]		[7.0 - 8.4]		[6.5 - 7.9]	[8.2 - 9.0]
N	2.285		1.535		1.342	1.327

Mittelwerte (M) \pm Standardabweichung (SD); 95% KI = Konfidenzintervall; d = Effektstärke Cohen's

* Vergleich von 95% Konfidenzintervallen (→ = keine Veränderung, ↑ = besser, ↓ = schlechter) zwischen der Baseline (2003–2006) und Welle 1 (2009–2012)

** Vergleich zwischen Welle 1 (2009–2012) und Welle 2 (2014–2017)

*** geringere Fehleranzahl ist positiv

MoMo Welle 3 wurde im März 2020 aufgrund der Covid-19-Pandemie gestoppt. Für Welle 3 liegen ungewichtete Daten vor, daher ist ein Vergleich mit den vorherigen Wellen nur eingeschränkt möglich. Die Daten von Welle 3 sind hier erstmals veröffentlicht.

Tab. 2: Kohortenvergleich der motorischen Leistungsfähigkeit zwischen 2003 und 2020 (Mädchen, 4–17 Jahre) aktualisiert und mod. nach Hanssen-Doose et al., 2020

Repräsentative Kohorte 4–17 Jahre, Mädchen	MoMo Baseline (2003-06)	Vergleich* → ↑ ↓	MoMo Welle 1 (2009-12)	Vergleich** → ↑ ↓	MoMo Welle 2 (2014-17)	MoMo Welle 3 (2018-20)
Standweitsprung (cm)						
M ± SD	132 ± 31	→ d: 0.000	132 ± 29	→ d: 0.161	127 ± 33	131 ± 33
95 % KI	[130 - 133]		[130 - 135]		[124 - 131]	[129 - 132]
N	2.195		1.456		1.267	1.243
Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl)						
M ± SD	26.5 ± 10.3	↑ d: 0.208	28.6 ± 9.8	→ d: 0.118	27.4 ± 10.4	26.1 ± 10.4
95 % KI	[26.0 - 27.1]		[27.9 - 29.3]		[26.4 - 28.4]	[25.5 - 26.7]
N	2.170		1.457		1.267	1.244
Einbeinstand (Fehlerpunkte) ***						
M ± SD	8.3 ± 8.3	↑ d: 0.275	6.1 ± 7.5	→ d: 0.053	6.5 ± 7.6	7.5 ± 7.9
95 % KI	[7.8 - 8.7]		[5.4 - 6.7]		[5.7 - 7.3]	[7.0 - 7.9]
N	2.173		1.454		1.257	1.239

Mittelwerte (M) \pm Standardabweichung (SD); 95% KI = Konfidenzintervall; d = Effektstärke Cohen's

* Vergleich von 95% Konfidenzintervallen (→ = keine Veränderung, ↑ = besser, ↓ = schlechter) zwischen der Baseline (2003–2006) und Welle 1 (2009–2012)

** Vergleich zwischen Welle 1 (2009–2012) und Welle 2 (2014–2017)

*** geringere Fehleranzahl ist positiv

MoMo Welle 3 wurde im März 2020 aufgrund der Covid-19-Pandemie gestoppt. Für Welle 3 liegen ungewichtete Daten vor, daher ist ein Vergleich mit den vorherigen Wellen nur eingeschränkt möglich. Die Daten von Welle 3 sind hier erstmals veröffentlicht.

Der hier vorgestellte Kohortenvergleich zwischen der Baseline und Welle 3 anhand von drei Testaufgaben ermöglicht einen ersten Einblick in die Veränderung der Kraftfähigkeit und Koordination von vier- bis 17-jährigen Kindern und Jugendlichen über rund 20 Jahre mit insgesamt vier Untersuchungswellen.

Zusammenhang zwischen motorischer Leistungsfähigkeit und weiteren Merkmalen

Im nächsten Analyseschritt wird untersucht, ob sich die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen in Abhängigkeit von verschiedenen Einflussfaktoren voneinander unterscheidet. Hierbei spielen z. B. das Bewegungsverhalten (regelmäßige Aktivität im Sportverein) oder der sozioökonomische Status eine bedeutende Rolle.

Der Fokus der folgenden Auswertung liegt auf der Gruppe der Kinder und Jugendlichen, die eine unterdurchschnittliche motorische Leistungsfähigkeit bei den drei ausgewählten Testaufgaben erreicht haben. Somit besteht die Chance, einen möglichen Förderbedarf zu ermitteln.

Die folgende Analyse bezieht sich auf die Daten von Mo-Mo-Welle 2 (2014 – 2017). Außer der körperlich-sportlichen Aktivität wird der sozioökonomische Status berücksichtigt. Der Erfassung liegt ein Index aus KiGGS Welle 2 zugrunde, der auf dem Bildungsstand, der beruflichen Stellung und der Einkommenssituation der Eltern basiert (vgl. Lampert, Hoebel, Kuntz et al., 2018). Die Variable wird in eine niedrige und eine mittlere bis hohe Statusgruppe dichotomisiert, d.h. in zwei Gruppen eingeteilt.

Weiterhin wird für die Analysen die sportliche Aktivität im Verein berechnet. Dazu wurde die Variable Vereins-sportaktivität gebildet. Diese umfasst die Kinder und Jugendlichen, die Mitglied im Verein sind und mit mindestens moderater Anstrengung mindestens 120 Minuten wöchentlich im Verein trainieren. Die zweite Gruppe erfüllt diese Anforderungen nicht.

Ein guter Indikator zur Erfassung von Gesundheit ist die subjektive Einschätzung des allgemeinen Gesundheitszustandes. Dieser ist ein wichtiger Bestandteil vieler Gesundheitssurveys und wird in epidemiologischen Studien häufig anhand einer einzigen Frage erhoben. Die Formulierung dieser Frage basiert auf der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und lautet: „Wie würdest du deinen Gesundheitszustand im Allgemeinen beschreiben?“ (vgl. De Bruin, Picavet & Nossikov, 1996). Diese Frage war auch Bestandteil der KiGGS-Erhebungen und wurde bei den Proband:innen ab 11 Jahren im Selbstreport erhoben. Bei den Kindern bis zehn Jahre haben die Eltern den allgemeinen Gesundheitszustand ihrer Kinder eingeschätzt (Poethko-Müller, Kuntz, Lampert & Neuhauser, 2018). Die Antwortmöglichkeiten gliedern sich über eine 5-stufige Skala mit „sehr gut“, „gut“, „mittelmäßig“, „schlecht“ oder „sehr schlecht“. Anhand dieser Antwortmöglichkeiten wurden für die folgende Analyse die zwei Gruppen „gute bis sehr gute“ und „mittelmäßige bis sehr schlechte“ Gesundheitseinschätzung gebildet.

Tabelle 3 dokumentiert die Prävalenz der unterdurchschnittlichen und durchschnittlichen bis sehr guten Leistungsfähigkeit der drei ausgewählten Testaufgaben bezogen auf die Determinanten sozioökonomischer Status, allgemeiner Gesundheitszustand (Selbstreport der Jugendlichen, Elterneinschätzung bei Kindern bis 10 Jahre) und regelmäßige und mindestens moderate Aktivität im Sportverein. Bei den weiteren Analysen liegt der Fokus bei den Proband:innen mit einer unterdurchschnittlichen Leistungsfähigkeit. Diese Gruppe wurde im Verhältnis zur Referenzgruppe (durchschnittliche bis sehr gute Leistungsfähigkeit) in den drei Testaufgaben betrachtet (vgl. Tab. 4).

Hinweise zum statistischen Vorgehen

Für die Zusammenhangsanalysen mittels logistischer Regression wurden die nach Alter und Geschlecht adjustierten Perzentilwerte der Motorikdaten (vgl. Niessner, Utesch, Hanssen-Doose et al., 2020) in Quintile eingeteilt. Die jeweilige Motorikvariable bildet im Regressionsmodell die abhängige Variable ab. Diese wird für die Berechnung der Odds Ratio (OR) als dichotome Variable berechnet, so dass die unteren zwei Quintile (40 %) in die Gruppe mit einer unterdurchschnittlichen und die oberen drei Quintile (60 %) in die Gruppe mit einer durchschnittlich bis sehr guten Leistungsfähigkeit eingeteilt wurden.

Mit den Odds Ratio (OR) wird das Risiko für eine unterdurchschnittliche motorische Leistungsfähigkeit im Verhältnis zur Referenzkategorie (durchschnittliche bis sehr gute Leistungsfähigkeit) bei den ebenfalls dichotomisierten Merkmalen sozioökonomischer Status, allgemeiner Gesundheitszustand (Elterneinschätzung und Selbstreport) sowie Vereinsaktivität angegeben. Zudem werden in Tabelle 4 die 95%-Konfidenzintervalle für die Odds Ratios dargestellt.

Die Ergebnisse in Tabelle 4 zeigen, dass Kinder und Jugendliche mit einem niedrigen sozioökonomischen Status ein erhöhtes Risiko für eine unterdurchschnittliche sportmotorische Leistungsfähigkeit haben. Dies fällt besonders beim Seitlichen Hin- und Herspringen mit einem zweifach erhöhten Risiko auf.

Aber auch beim Standweitsprung ist das Risiko der Probanden mit einem niedrigen Sozialstatus um das 1,4-fache und beim Einbeinstand um das 1,5-fache erhöht, eine unterdurchschnittliche Leistung zu erzielen. D. h., die Kinder und Jugendlichen dieser Statusgruppe springen weniger weit und haben mehr Bodenkontakte beim Einbeinstand auf der T-Schiene.

Auch bei der Einschätzung des allgemeinen Gesundheitszustandes zeigen sich Zusammenhänge mit der Motorik. Proband:innen bis zehn Jahre, deren Eltern die Gesundheit ihrer Kinder als schlecht einschätzen, haben beim Einbeinstand ein 2,4-fach erhöhtes Risiko einer schwä-

Tab. 3: Prävalenz für unterdurchschnittliche und durchschnittliche bis sehr gute Leistungsfähigkeit in den Tests Einbeinstand, Seitliches Hin- und Herspringen und Standweitsprung (absolute Zahlen, Prozentangaben)

	Leistungsfähigkeit im Einbeinstand		Leistungsfähigkeit im Seitlichen Hin- und Herspringen		Leistungsfähigkeit im Standweitsprung	
	unter-durchschnittlich	durchschnittlich bis sehr gut	unter-durchschnittlich	durchschnittlich bis sehr gut	unter-durchschnittlich	durchschnittlich bis sehr gut
Sozioökonomischer Status, N und Angabe in %						
niedrig	83 (3,0 %)	131 (4,8 %)	112 (4,1 %)	102 (3,7 %)	114 (4,2 %)	104 (3,8 %)
mittel bis hoch	750 (27,4 %)	1771 (64,6 %)	907 (33,2 %)	1608 (58,9 %)	1095 (39,9 %)	1431 (52,1 %)
Allgemeiner Gesundheitszustand für Kinder bis 10 Jahre (Elterneinschätzung), N und Angabe in %						
mittel bis sehr schlecht	45 (1,7 %)	44 (1,6 %)	48 (1,8 %)	41 (1,5 %)	51 (1,9 %)	40 (1,5 %)
gut bis sehr gut	786 (28,9 %)	1852 (68 %)	970 (35,6 %)	1662 (61,1 %)	1154 (42,2 %)	1491 (54,5 %)
Subjektive Einschätzung der Gesundheit (Selbsteinschätzung Jugendliche ab 11 Jahre), N und Angabe in %						
mittel bis sehr schlecht	41 (3,1 %)	71 (5,3 %)	49 (3,7 %)	63 (4,7 %)	47 (3,5 %)	65 (4,8 %)
gut bis sehr gut	337 (25,1 %)	893 (66,5 %)	436 (32,7 %)	786 (58,9 %)	523 (39 %)	709 (52,8 %)
Vereins-sportaktivität (> 120 min im Verein aktiv/wöchentlich), N und Angabe in %						
nein	260 (14,5 %)	532 (29,7 %)	306 (17,1 %)	486 (27,2 %)	348 (19,4 %)	445 (24,8 %)
ja	218 (12,2 %)	782 (43,6 %)	256 (14,3 %)	739 (41,4 %)	380 (21,2 %)	622 (34,7 %)

Tab. 4: Ergebnisse der binär logistischen Regression (Odds Ratios und 95 % Konfidenzintervalle) für eine unterdurchschnittlich und durchschnittliche bis sehr gute Leistungsfähigkeit (Referenzgruppe) in den Tests Einbeinstand, Seitliches Hin- und Herspringen und Standweitsprung

	unterdurchschnittliche Leistungsfähigkeit im Einbeinstand	unterdurchschnittliche Leistungsfähigkeit im Seitlichen Hin- und Herspringen	unterdurchschnittliche Leistungsfähigkeit im Standweitsprung
	Bivariates OR (95 % - KI)	Bivariates OR (95 % - KI)	Bivariates OR (95 % - KI)
Sozioökonomischer Status, N = 2729 - 2744			
mittel bis hoch	Ref.	Ref.	Ref.
niedrig	1,5 (1,1 - 2,0)	2,0 (1,5 - 2,6)	1,4 (1,1 - 1,9)
Allgemeiner Gesundheitszustand für Kinder bis 10 Jahre (Elterneinschätzung), N = 2721 - 2736			
gut bis sehr gut	Ref.	Ref.	Ref.
mittel bis sehr schlecht	2,4 (1,6 - 3,7)	2,0 (1,3 - 3,1)	1,7 (1,1 - 2,5)
Subjektive Einschätzung der Gesundheit (Selbsteinschätzung Jugendliche ab 11 Jahre), N = 1334 - 1344			
gut bis sehr gut	Ref.	Ref.	Ref.
mittel bis sehr schlecht	1,0 (0,7 - 1,45)	1,4 (1,0 - 2,1)	1,5 (1,0 - 2,3)
Vereins-sportaktivität (> 120 min im Verein aktiv/wöchentlich), N = 1787 - 1795			
ja	Ref.	Ref.	Ref.
nein	1,8 (1,4 - 2,2)	1,8 (1,5 - 2,2)	1,3 (1,1 - 1,6)

Das N variiert aufgrund fehlender Werte bei den einzelnen Testaufgaben.



chere(n) Leistungsfähigkeit im Vergleich zur Referenzgruppe. D.h., die Kinder mit einer schlechter eingeschätzten Gesundheit haben mehr Probleme mit der Gleichgewichtsfähigkeit als Kinder, deren Eltern ihnen eine gute Gesundheit bescheinigen. Auch beim Seitlichen Hin- und Herspringen ist das Risiko eines schwächeren Abschneidens bei den Kindern mit dem schlecht eingeschätzten allgemeinen Gesundheitszustand um das 2-fache höher als bei den Kindern mit gutem und sehr gutem Gesundheitszu-

stand. Beim Standweitsprung beträgt das Risiko einer unterdurchschnittlichen Leistungsfähigkeit der Kinder mit schlecht eingeschätzter Gesundheit das 1,7-fache im Vergleich zur Referenzgruppe.

Jugendliche ab 11 Jahren haben ihre Gesundheit selbst eingeschätzt, hier fallen die Ergebnisse nicht so deutlich aus wie bei den Kindern. Dennoch wird ersichtlich, dass auch in dieser Altersgruppe die Jugendlichen, die über einen schlechten Gesundheitszustand berichten, tendenziell ein erhöhtes Risiko haben, beim Seitlichen Hin- und Herspringen und beim Standweitsprung schlechter abzuschneiden als die Referenzgruppe.

Der Vergleich von Sportvereinsmitgliedern mit der weniger aktiven Referenzgruppe liefert eindeutige Ergebnisse: Die nicht in dem Maße sportlich aktiven Kinder und Jugendlichen haben ein 1,8-fach erhöhtes Risiko beim Einbeinstand und beim Seitlichen Hin- und Herspringen schlechtere Ergebnisse zu erzielen als die aktiven Sportvereinsmitglieder. Beim Standweitsprung ist das Risiko eines schwächeren Abschneidens der weniger aktiven Kinder und Jugendlichen um das 1,3-fache erhöht.

Fazit und Ausblick

Der von Bös (2003) vor 20 Jahren postulierte Abwärtstrend scheint gestoppt. Aber eine bedeutsame Weiterentwicklung der motorischen Leistungsfähigkeit ist nicht erkennbar, werden die Daten von der Basiserhebung mit den Daten der MoMo-Erhebungswellen der letzten Jahre verglichen. Bei einem differenzierten Blick, z. B. auf einzelne Testaufgaben oder bei einer geschlechtsspezifischen Betrachtung, lassen sich durchaus wichtige Erkenntnisse extrahieren. So deuten die Ergebnisse der letzten Welle 3

20 Jahre MoMo-Studie in Zahlen

Bis heute wurden mehr als 500 Testleiter:innen an der PHKA und am KIT ausgebildet. Aktuell sind über **50 Testleiter:innen** für MoMo in **185 Städten, Orten und Gemeinden** in ganz Deutschland unterwegs. Dabei haben sie auf ihrem Weg durch die Bundesrepublik bislang etliche Kilometer in den mit Testmaterial gepackten MoMo-Bussen zurückgelegt, um Kinder und Jugendliche von Ückeritz bis Konstanz zu testen. Eine Testfahrt dauert in der Regel **sechs Tage** und besteht aus **drei unterschiedlichen Testorten**. Während dieser Zeit sind die MoMo-Testleiter:innen bei den aktuellen Fahrten in über **240 Hotels und Pensionen** untergebracht und freuen sich auf regionale und saisonale Unterschiede – nicht nur beim Essen. Die erste MoMo-Testfahrt ging im **Jahr 2003** nach Berlin. Erster Testleiter war Rainer Neumann, damals noch Student am KIT, heute als Akademischer Rat im Fach Bewegungserziehung und Sport an der PHKA tätig. Die Fragebögen, die damals noch auf Papier reihenweise Ordner und Archive gefüllt und händig in das Statistikprogramm SPSS eingegeben wurden, laufen mittlerweile als digitale Befragung. Und bei den aktuellen Testfahrten der MoMo 2.0 – Welle 4, die seit September 2023 läuft, werden nun schon die Kinder unserer ersten Proband:innen getestet.



zum Standweitsprung beispielsweise einen Rückgang der Kraftfähigkeiten bei den Jungen an. Daher gibt es aktuell keinen Grund zur Entwarnung, denn die Leistungsfähigkeit stagniert in der Rückschau auf die letzten vier Jahrzehnte auf niedrigem Niveau.

Die vorliegenden Daten zur motorischen Leistungsfähigkeit der vier Untersuchungswellen von 2003 bis heute bieten über die drei vorgestellten Testaufgaben hinaus Potential für Analysen aller MoMo-Testaufgaben und auch einen differenzierten Blick auf Geschlechts- und Altersinflüsse. Beispielsweise ist für mögliche Fördermaßnahmen von Bedeutung, ob Veränderungen in der Motorik eher bezogen auf die Kraftfähigkeit, die Ausdauer oder die Koordination feststellbar sind, und ob dies eher Kinder im Grundschulalter oder Jugendliche betrifft. Diese Analysen sind im Rahmen weiterführender Auswertungen geplant.

Auch die vorgestellten Ergebnisse der Regressionsanalysen liefern schon wichtige Anhaltspunkte für Förderbedarf, besonders von vulnerablen Gruppen. Dabei gilt es, den Blick vor allem auf benachteiligte Kinder und Jugendliche zu richten und beispielsweise bewegte Förderzeiten anzubieten. Hierfür bietet sich die Schule als besonders geeignetes Setting an, da in der Schule alle Schüler:innen erreicht werden können. In zwei Karlsruher Grundschulen läuft aktuell ein Förderprogramm mit motorisch förderbedürftigen Kindern (siehe Beitrag zur Sportschuhbande, S. 52f). Hier sind jedoch dringend nachhaltige Angebote und deren Evaluation, auch für die Sekundarstufe, zu empfehlen.

Bezogen auf die sportliche Aktivität im Verein wird deutlich, dass eine Sportvereinstätigkeit mit ausreichendem Umfang (mindestens 120 Minuten wöchentlich) und einer mindestens moderaten Intensität ein wichtiger Bau-

stein für eine altersgerechte motorische Entwicklung und damit auch für ein gesundes Aufwachsen darstellt. Mehr Kinder und Jugendliche – auch mit einem niedrigen sozioökonomischen Status – für ein regelmäßiges und aktives Sporttreiben im Verein zu gewinnen, ist von großer Bedeutung für eine kindgerechte Bewegungsförderung. Es geht darum, die zunehmenden Sitz- und inaktiven Zeiten von Kindern und Jugendlichen mit mehr Bewegung zu füllen. Die bereits guten sport- und bildungspolitischen Maßnahmen, die in den letzten Jahren entwickelt und umgesetzt wurden (z. B. bewegungsfreundliche Grund- und Sekundarschulen in Baden-Württemberg), gilt es zu stärken und auszubauen. ●



PROF. DR. ELKE OPPER ist Akademische Oberrätin am Institut für Bewegungserziehung und Sport an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe, von Beginn der Studie an Mitglied der Motorik-Modul-Forschergruppe und drei Jahre Projektleiterin. Ihre Schwerpunkte in Forschung und Lehre sind

Studien zur motorischen Leistungsfähigkeit, körperlich-sportlichen Aktivität, Gesundheits- sowie Bewegungsförderung, Stresserleben, Entspannung und Körperwahrnehmung mit Kindern und Jugendlichen.



PROF. DR. ANNETTE WORTH ist Professorin für Sportwissenschaft mit Schwerpunkt Sportpädagogik, Trainings- und Bewegungswissenschaft an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe und seit 2016 Prorektorin für Forschung. Von 2003 bis 2009 Projektleiterin und seit 2009 stellvertretende Verbundleiterin der MoMo-Studie.

Studie mit den Arbeitsschwerpunkten Datenmanagement und statistische Beratungen.



DR. DORIS ORIWOL ist ehemalige wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Bewegungserziehung und Sport an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe sowie am Institut für Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie. Von 2016 bis 2021 war sie Projektleiterin der MoMo-

Studie mit den Arbeitsschwerpunkten Datenmanagement und statistische Beratungen.



DR. SARAH HEINISCH ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Bewegungserziehung und Sport an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe und verantwortlich für die Feldarbeit der MoMo 2.0.-Studie. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Inklusion und Integration im (Schul-)Sport sowie der

Zusammenhang von Behinderung und motorischer Leistungsfähigkeit.



LITERATUR

- BÖS, K. (2003). Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. In: Schmidt, W.; Hartmann-Tews, I. & Brettschneider, W.-D. (Hrsg.): Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Schorndorf: Hofmann, S. 85–109.
- BÖS, K. & MECHLING, H. (1987). Dimensionen sportmotorischer Leistungen. Schorndorf: Hofmann.
- DE BRUIN, A., PICAVET, H.S. & NOSSIKOV, A. (1996). Health interview surveys. Towards international harmonization of methods and instruments. WHO Reg. Publ. Eur. Ser., 58, S. 1–161.
- EBERHARDT, T., NIESSNER, C., ORIWOL, D., BUCHAL, L., WORTH, A. & BÖS, K. (2020). Secular Trends in Physical Fitness of Children and Adolescent: A Review of Large-Scale Epidemiological Studies Published after 2006. *Int J Environ Res Public Health*. 17, 16: 5671. doi: 10.3390/ijerph17165671. PMID: 32764514; PMCID: PMC7459672.
- FAHRMEIR, L., KÜNSTLER, R., PIGEOT, I. & TUTZ, G. (2016). Statistik. Der Weg zur Datenanalyse. 8. überarb. und erg. Auflage. Springer Spektrum: Berlin, Heidelberg.
- HANSEN-DOOSE, A., NIESSNER, C., ORIWOL, D., BÖS, K., WOLL, A. & WORTH, A. (2020). Population-based trends in physical fitness of children and adolescents in Germany, 2003–2017, *European Journal of Sport Science*. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1793003>.
- HOLLMANN, W. (1993). *Herz. Sport Gesundheit* 4: S. 142–151.
- HOLLMANN, W., STRÜDER, H.K. (2009). *Sportmedizin. Grundlagen für körperliche Aktivität, Training und Präventivmedizin*. 5. Aufl. Stuttgart: Schattauer.
- KREIENBROCK, L., PIGEOT, I. & AHRENS, W. (2012). *Epidemiologische Methoden*. Band 5. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- KRÜGER, K. & MOOREN, F.C. (2023). *Sportmedizinische Grundlagen: Adaptation des Körpers an Bewegung*. In: GÜLLICH, A. & KRÜGER, M. (Hrsg.): *Bewegung, Training, Leistung und Gesundheit*. Springer Spektrum, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-53410-6_21.
- LAMPERT, TH., HOEBEL, J., KUNTZ, B., MÜTERS, S. & KROLL, LE. (2018). Messung des sozioökonomischen Status und des subjektiven sozialen Status in KiGGS Welle 2. In: *Journal of Health Monitoring* 3, S. 114 – 133. <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2018-016>.
- NIESSNER, C., UTESCH, T., ORIWOL, D., HANSEN-DOOSE, A., SCHMIDT, S., WOLL, A., BÖS, K. & WORTH, A. (2020). Representative Percentile Curves of Physical Fitness From Early Childhood to Early Adulthood: The MoMo Study. *Frontiers in Public Health*. 8, 458. 10.3389/fpubh.2020.00458.
- OBERGER, J., OPPER, E., KARGER, C., WORTH, A., GEUDER, J. & BÖS, K. (2010). Motorische Tests für die Kinderarztpraxis. *Monatsschrift Kinderheilkunde* 158 (5), S. 441–448.

- OPPER, E., KUNINA-HABENICHT, O., ORIWOL, D., HANSEN-DOOSE, A., KRELL-ROESCH, J., SCHLACK, R., WORTH, A. & WOLL, A. (2022). Development of coordination and muscular fitness in children and adolescents with parent-reported ADHD in the German longitudinal MoMo Study. *Sci Rep* 12, 2073. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-06139-1>.
- OPPER, E., WORTH, A., WAGNER, M. & BÖS, K. (2007). Motorik-Modul: Motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 50 (5-6), S. 879–888. DOI 10.1007/s00103-007-0251-5.
- POETHKO-MÜLLER, CH., KUNTZ, B., LAMPERT, TH. & NEUHÄUSER, H. (2018). Die allgemeine Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring* 3(1), S.8–14. <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2018-004>.
- WHO (2022). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Abgerufen am 10.03.2024
- WOLL, A. (2020). Körperliche Aktivität und Bildschirmzeit von Kindern und Jugendlichen vor und während der COVID-19-Sperre in Deutschland. Vortrag Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS am 15.12.2020.
- WORTH, A., HANSEN-DOOSE, A., HEINISCH, S.; NIESSNER, C., SCHMIDT, S., OBERGER, J., OPPER, E., ORIWOL, D., BÖS, K. & WOLL, A. (2024). Aktualisiertes Testmanual zu den motorischen Tests und den anthropometrischen Messungen der Motorik-Modul-Studie (MoMo-Studie). KIT Scientific Report 7760; Karlsruhe: KIT.

Diese Arbeit ist im Forschungsprojekt „Motorik-Modul-Studie (MoMo)“ (Laufzeit 2009–2022) entstanden. Das Verbundvorhaben zur Entwicklung von Motorik und körperlich-sportlicher Aktivität bei Kindern und Jugendlichen wird unter dem Förderkennzeichen 01ER1503 innerhalb des Förderprogramms Langzeituntersuchungen in der Gesundheitsforschung durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert. Seit Oktober 2022 wird die Nachfolgestudie „MoMo 2.0: Nationale Studie zur Entwicklung von motorischer Leistungsfähigkeit, körperlich-sportlicher Aktivität und Gesundheit von Kindern und Jugendlichen vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Veränderungen“ vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert.

BEWEGTE MENSCHEN AN DER PHKA



MAYA NINA KOWA

Grundschullehramt mit den Fächern Mathematik und Sport, brachte sich mit 12 Jahren das Kitesurfen selbst bei.

Da sie im Familienurlaub am Meer für den angebotenen Kurs noch zu jung war, brachte sich Maya Nina Kowa mit 12 Jahren und der familieneigenen Ausrüstung das Kitesurfen selbst bei. Das gelang so gut, dass sie mit 15 Jahren an ihrem ersten Wettkampf teilnahm. Und noch besser, als sie 2018 den ersten Platz bei den Deutschen Meisterschaften auf Sylt in der Kategorie Damen/Slalom gewann: Der Startschuss für die Teilnahme an internationalen Wettkämpfen. Damit einher ging der Umzug aus der fürs Kitesurfen nicht idealen Rheinebene ins Sportinternat des Olympiastützpunktes in Kiel, wo sie endlich kontinuierliche trainieren konnte. So konnte sie sich bei Europa- und Weltmeisterschaften immer unter den besten 10 bis 20 Konkurrentinnen behaupten. Am meisten bedeutet Maya Nina Kowa aber ihr Sieg 2022 als deutsche Meisterin in der mittlerweile olympischen Disziplin „Formula-Kite“. Derzeit setzt das Studium der Kitesurferin gewisse Grenzen, aber vielleicht klappt es ja mal wieder mit der Teilnahme an einer deutschen Meisterschaft.

BEWEGTE MENSCHEN AN DER PHKA



PROF. DR. PETER HERBERT MAIER

Professor am Institut für Mathematik, fuhr das Paris-Brest-Brevet mit dem Fahrrad in 73 Stunden.

Gerne Radfahren ist Peter Maier schon immer. In den späten Nullerjahren erfuhr er vom Langstreckenformat Brevet, bei dem eine vorgegebene Strecke in einem bestimmten Zeitraum gefahren werden muss, und nimmt seit 2010 regelmäßig an Brevets mit 200, 300, 400 und 600 km teil. Diese Vor-Brevets qualifizieren für den Klassiker, das Brevet Paris-Brest-Paris mit 1230 km, 12.500 hm und 90h Zeitlimit. Mittlerweile hat Prof. Maier dreimal daran teilgenommen, Höhepunkt war 2019, als er die Strecke in 73 Stunden zurücklegte – das bedeutete zwei Tage und zwei Nächte ohne Schlaf, dann ein mehrstündiges „Powernapping“ um fit und motiviert wieder in Rambouillet (Vorort von Paris anzukommen) anzukommen. Der Lohn sind unvergessliche Erlebnisse, wie 2019 kurz vor Brest in der Frühe total durchnässt von einem Bäcker frische Croissants zu erhalten, 2023 von Kindern am Straßenrand einen Eimer herrlich kaltes Wasser ins Gesicht geschüttet zu bekommen oder 2011 – wegen einer Achillessehnenentzündung selbst kaum noch pedalieren könnend – auf einen querschnittsgelähmten Vietnamveteranen mit einem sog. Handbike zu treffen und mit diesem durch das Ziel zu rollen. Der Brevet findet alle vier Jahre statt. 2023 war Peter Maier unter den 6431 Teilnehmer:innen aus 66 Nationen, von denen 75% das Ziel in der vorgegebenen Zeit erreichten.



Sozialräumliche Lebenswelten für Sport, Bewegung und Gesundheit

Räume sind die Basis für Sport und Bewegung und sich daraus ergebender Gesundheitseffekte. Dementsprechend hoch ist die Bedeutung geeigneter Räume für Sport- und Bewegungsaktivitäten. Allerdings werden Räume für Sport und Bewegung oftmals als gegeben betrachtet und nur nebensächlich behandelt. In diesem Beitrag wollen wir die zentrale Rolle des Raumes für Sport, Bewegung und Gesundheit verdeutlichen. Der Fokus liegt dabei auf sozialräumliche Lebenswelten, denn dort, wo die Menschen leben, arbeiten oder zur Schule gehen, ist der Einfluss der räumlichen Strukturen auf Sport, Bewegung und Gesundheit der Menschen unmittelbar.

Zunächst stellt der physische Raum bzw. die materielle Infrastruktur die Grundlage für sportliche Aktivitäten dar und prägt maßgeblich unser Bewegungsverhalten. Ob in Sporthallen, Stadien, auf Bolzplätzen, Wegen, Straßen und Plätzen oder in für den Menschen erschlossenen natürlichen Umgebungen – überall bilden räumliche Strukturen die Basis einer sportlichen Nutzung. Die spezielle Beschaffenheit des physischen Raumes gibt dabei die Möglichkeiten einer sportlichen Betätigung vor. Während normierte Sportflächen und -geräte in Schulen und Vereinen weitgehend ein organisiertes Sportprogramm bestimmen, sind es insbesondere nicht normierte Orte wie Fußgängerwege, Plätze, Parks und Wälder, die vielfältige Deutungsmuster und nicht vorbestimmte Bewegungsaktivitäten ermöglichen. Zudem schaffen Menschen durch Umdeutung bestehender Räume und deren Aneignung neue Möglichkeiten für sportliche Betätigungen. Populäre Beispiele hierfür sind urbane Bewegungspraktiken wie das Skateboarden oder Parkour. Hierbei werden Treppen, Mauern oder Gehsteige entgegen ihrer intendierten Nutzung „zweckentfremdet“ und erfahren eine neue Bedeutung als Sportraum. Aber auch natürliche Umgebungen wie Berge oder Seen dienen als Kulisse für diverse Sportarten wie Skifahren, Wandern oder Kitesurfen und werden so zu Sporträumen. Neben der architektonischen, technischen und natürlichen Beschaffenheit von Räumen prägt aber auch das mentale und soziale Erleben der Umgebung das Bewegungsverhalten und das Wohlbefinden der Menschen.

Entscheidend ist hierbei eine Wechselwirkung zwischen (1) der physischen Manifestation eines Ortes, (2) den Menschen, die diesen Ort nutzen und (3) den Aktivitäten, welche die Menschen an diesen Orten ausüben. Auf diese Weise entsteht ein sozialräumliches Spannungsfeld, welches nicht nur Sport und Bewegung ermöglicht, sondern durch die Nutzung der Menschen, die dort Sport ausüben, eine spezifische Bedeutung erhält. Durch die soziale Deutung und Nutzung wird ein physischer Ort so zu einem bedeutsamen Sozialraum. Hierbei haben wir es mit einer wechselseitigen Wirkweise zu tun: Räumliche Strukturen ermöglichen (oder verhindern) sportliche Aktivitäten, gleichzeitig werden diese räumlichen Strukturen durch die sportliche Nutzung zu Räumen mit einer sozialen Funktion für den Menschen. In diesem Sinne handelt es sich bei Sport- und Bewegungsräumen um relationale Räume, die einerseits durch soziales Handeln konstruiert werden und andererseits soziales Handeln vorstrukturieren (Löw, 2001).

Vor dem Hintergrund sich verändernder Lebensbedingungen und Mobilitätsmuster stellt dieses Zusammenspiel von Sport, Bewegung und Raum einerseits eine gesellschaftliche Herausforderung dar, bietet andererseits aber auch Gestaltungsmöglichkeiten, die im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung nutzbar sind. Einem lebensweltlichen Ansatz folgend rücken in diesem Zusammenhang verschiedene Settings in den Mittelpunkt, welche für die Menschen sowohl räumlich als auch zeitlich in ihrem Alltag von besonderer Bedeutung sind und dadurch für den Bereich der Gesundheitsförderung eine hohe Relevanz besitzen. Dazu gehören Kindergärten und Kitas genauso wie Schulen, Universitäten, Betriebe als Arbeitsorte, Vereine oder Stadtquartiere und Kommunen. Von besonderer Bedeutung für Sport und Bewegung sind die Kommunen, da sie einerseits die Lebenswelt aller Menschen darstellen und andererseits alle anderen Lebenswelten in sich vereinen. Die Kommune ist das zentrale Setting für Leben, Lernen und Arbeiten der Menschen (Sallis et al., 2006). Aufgrund ihrer herausgehobenen Stellung werden wir nachfolgend anhand des Beispiels der



Kommunen die Besonderheiten einer sozialräumlichen Lebenswelt für Sport, Bewegung und Gesundheit darstellen.

Die Kommune als sozialräumliche Lebenswelt für Sport, Bewegung und Gesundheit

Kommunale Sport-, Spiel- und Bewegungsräume stellen (im besten Falle) ein vielfältiges Leistungsbündel unterschiedlicher Angebote und Möglichkeiten dar. Diese *Angebotsstruktur* wird zunächst durch den physisch-materiellen Raum, wie oben beschrieben, vorstrukturiert und dadurch geprägt. Die physisch-materielle *Infrastruktur* bildet insofern die Grundlage aller organisierter und unorganisierter Sport- und Bewegungsaktivitäten, welche den Möglichkeitsraum für Sport und Bewegung darstellen. Hierbei kann zwischen Anlagen und Gelegenheiten für Sport, Spiel und Bewegung unterschieden werden. Anlagen, wie z. B. Turnhallen oder Fußballfelder, werden primär für Sport und Bewegung geschaffen. Gelegenheiten und Bewegungsräume, wie z. B. Grünanlagen, Straßen oder Plätze, werden für andere Zwecke geschaffen, stehen aber für Sport, Spiel und Bewegung zur Verfügung. Für Sport, Bewegung und Gesundheit sind vor allem öffentliche Freiräume, die zugänglich, wohnortnah, sicher und attraktiv sind, von hoher Bedeutung. So gehören Parks, Wälder, Wege und Straßen zu den beliebtesten Orten für das Sporttreiben, gefolgt von Freibädern und Sportvereinen (Woll et al., 2012). Vor allem im Erwachsenenalter dominiert das selbstorganisierte Sporttreiben (Preuß et al., 2012), was die zentrale Bedeutung öffentlicher Bewegungsräume unterstreicht. Aber auch die Alltagsmobilität, wie beispielsweise der tägliche Weg zur Schule, Arbeit oder zum Einkaufen, hat einen zentralen Einfluss auf Sport, Bewegung und Gesundheit der Bewohner:innen einer Kommune. Die Möglichkeit für bedarfsgerechte Sport- und Bewegungsaktivitäten ist folglich

von der planerischen, architektonischen und technologischen Entwicklung von Sportanlagen, Bewegungsräumen und der allgemeinen Verkehrsinfrastruktur in Kommunen abhängig. Festzuhalten ist, dass neben spezifischen Sporträumen auch nicht für den Sport geschaffene Sportgelegenheiten und Bewegungsräume, wie sie sich beispielsweise in einer fußgänger- und radfahrerfreundlichen Stadt- oder Quartiersgestaltung widerspiegeln, eine wichtige Rolle für die Förderung von alltäglicher Bewegung und Gesundheit spielen.

Neben der Angebotsstruktur kommunaler Sport- und Bewegungsmöglichkeiten und den infrastrukturellen Verhältnissen als Grundlage für Sport und Bewegung ist die *Organisationsstruktur* als Hintergrundorganisation von Sport und Bewegung in der Kommune zentral. Hierzu zählen kommunale Organisationen, die Sport- und Bewegungsmöglichkeiten anbieten und/oder koordinieren, wie z. B. Sportvereine, Schulen, Kindergärten, Universitäten, die kommunale Stadtverwaltung, Krankenkassen, kommerzielle Sportanbieter oder auch Kirchen und Pflegeeinrichtungen. Je nach gewinnorientierter oder gemeinwohlorientierter Zielsetzung lassen sich die Organisationen dem öffentlichen, dem privaten oder dem dritten bzw. Non-Profit Sektor zuordnen. Jeder Sektor verfolgt zwar unterschiedliche Interessen, in ihrer Zusammenarbeit ermöglichen es die Organisationen aber erst, die notwendige Infrastruktur und Angebotsstruktur für Sport und Bewegung in der Kommune zu schaffen und zu bespielen. In der Folge entsteht ein kommunales Sportnetzwerk, welches die Grundlage für Sport und Bewegung und daraus resultierender Gesundheitseffekte ist. Für ein sozialräumliches Verständnis von Sport und Bewegung in der Lebenswelt Kommune ist die Betrachtung des kommunalen Sportnetzwerkes – der Organisationsstruktur – entscheidend, denn es ist dieses „im Hintergrund agierende“ Netzwerk, welches die sozialräumliche Lebenswelt für

Sport und Bewegung strukturiert. Dabei ist zu berücksichtigen, dass die Netzwerkstrukturen nicht zwangsläufig intendiert entstehen, sondern sich häufig auch für die Beteiligten unbewusst entwickeln. Im Folgenden werden wir anhand eines exemplarischen Beispiels die Funktionsweise und Bedeutung eines solchen kommunalen Kooperationsnetzwerks für Sport und Bewegung verdeutlichen.

Im Rahmen des Reallabors 131, einer transdisziplinären Forschungs- und Entwicklungseinrichtung des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT), wurde durch verschiedene gemeinsame Projekte von Wissenschaft, Politik, Wirtschaft und Bürger:innen das Ziel verfolgt, eine nachhaltige Quartiers- und Stadtentwicklung in der Karlsruher Oststadt voranzutreiben (www.quartierzukunft.de). Eines der Schwerpunktthemen des Labors war der Bereich „Soziales und Raum“ unter dem Leitthema „Bewegung und Begegnung im Quartier“. Hier war insbesondere von Interesse, wo in der Karlsruher Oststadt Räume der Begegnung, der Bewegung und des Aufenthalts sind, und wie Gesundheit und körperliche Aktivität durch die Gestaltung des öffentlichen Raums gefördert werden können. Dafür wurden infrastrukturelle und sozialräumliche Aspekte von Sport und Bewegung analysiert, indem zum einen Sport- und Bewegungsmöglichkeiten in der Oststadt erfasst wurden und zum anderen ein sozialräumliches Netzwerk der Bewegungsförderung bestehend aus sport anbietenden und -verwaltenden Akteuren und deren Kooperationsbeziehungen identifiziert wurde.

Interorganisationale Kooperationsnetzwerke von Sport- und Bewegungsanbietern als Hintergrundorganisation des Sports sind eine wichtige Voraussetzung zur Schaffung sport- und bewegungsförderlicher Strukturen in der Kommune. Die Grundannahme dabei ist, dass Organisationen nicht isoliert voneinander arbeiten, sondern Teil einer größeren Struktur sind, durch die mehr erreicht werden kann, als durch die Anstrengungen einzelner (Butterfoss et al., 1996; Provan et al., 2005). Eine systematische Kooperation verschiedener Akteure ermöglicht den Austausch von Ressourcen, Informationen und Expertise, wodurch Synergieeffekte entstehen können (Mays & Scutchfield, 2010; Valente et al., 2015). Als besonders gewinnbringend wird eine intersektorale Vernetzung angesehen, da dadurch verschiedene Kernkompetenzen und Perspektiven auf ein Problem vereint und gemeinsame Lösungen gefunden werden können (Bevc et al., 2015). Um kommunale Netzwerke von Sport- und Bewegungsanbietern gezielt aufbauen und entwickeln zu können, bedarf es zunächst des Wissens um deren strukturelle Beschaffenheit und der beteiligten Akteure und deren Position im Netzwerk.

In der Karlsruher Oststadt wurde ein Kooperationsnetzwerk bestehend sowohl aus bewegungs anbietenden Organisationen (wie Vereinen, freien Sportanbietern, Schulen, Kindergärten, und sozialen/kirchlichen Einrichtungen) als auch aus sportverwaltenden, -organisierenden und -beratenden Organisationen (wie kommunalen Ämtern,

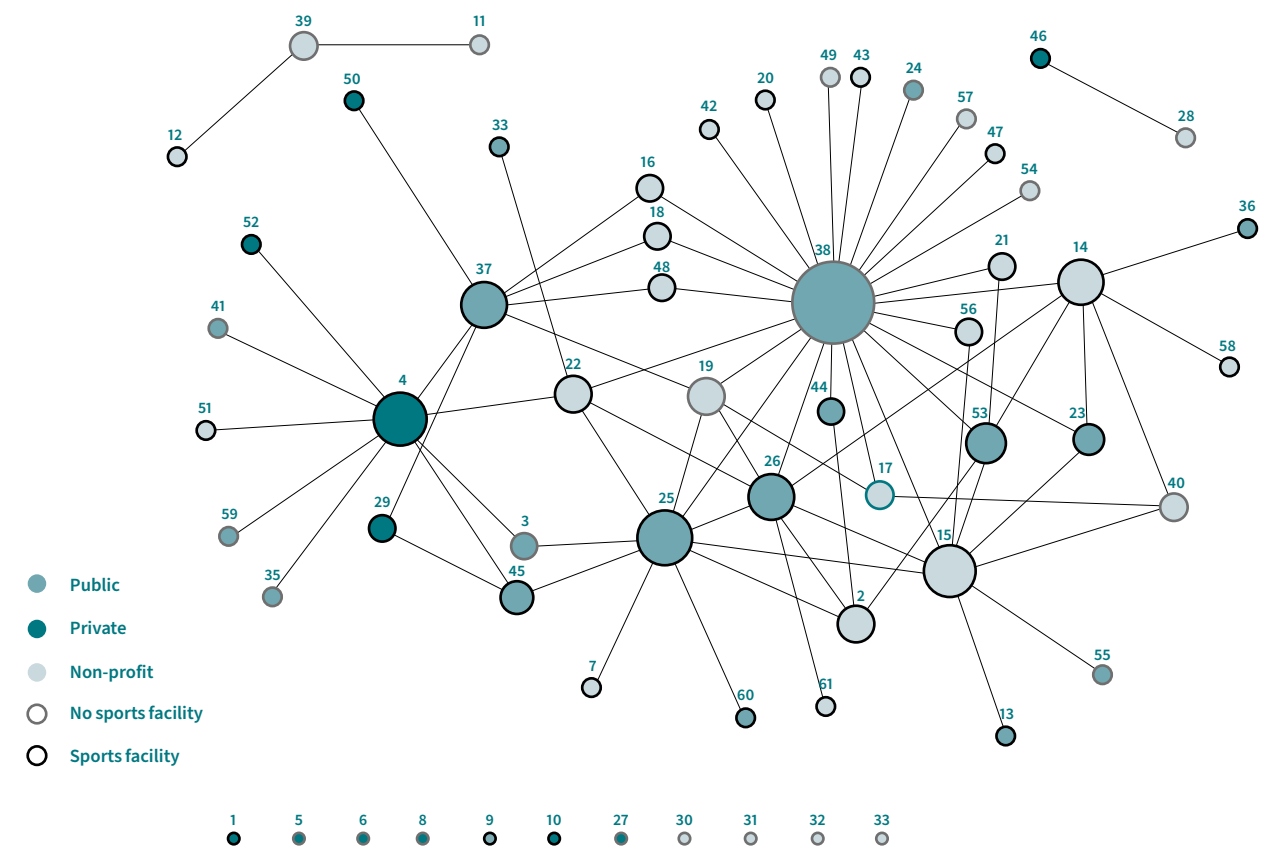


Abb.1: Kooperationsnetzwerk kommunaler Sport- und Bewegungsanbieter in der Karlsruher Oststadt

Krankenkassen und Universitäten) betrachtet (Wäsche et al., 2021; Wolbring et al., 2022). Die Daten wurden durch eine Onlinebefragung der entsprechenden Organisationen erhoben. Die Teilnehmenden erhielten eine Liste mit allen relevanten Organisationen und sollten angeben, mit welcher der Organisationen sie kooperieren und wie diese Kooperation aussieht. Kooperation war definiert als Informationsaustausch, die gemeinsame Nutzung von Sportstätten, Personalaustausch und die Zusammenarbeit bei Angeboten.

Das untersuchte Netzwerk ist in Abbildung 1 dargestellt. Die Kreise symbolisieren die verschiedenen Organisationen, während die Linien die Kooperationsbeziehungen anzeigen. Die Organisationen des öffentlichen Sektors (z. B. kommunale Ämter, Universitäten, städtische Schulen und Kindergärten) sind in türkis ● dargestellt, privatwirtschaftliche Organisationen (z. B. Fitnessstudios, Yoga- und Physiotherapiepraxen) in dunkeltürkis ● und Organisationen des nicht-profitorientierten Sektors in helltürkis ● (mehrheitlich Sportvereine und soziale sowie kirchliche Einrichtungen). Schwarz umrandete Organisationen sind im Besitz einer Sportstätte, während die grau umrandeten Organisationen angaben, keine Sportstätte zu besitzen. Das Netzwerk bestand aus 61 Akteuren, von denen elf angaben, mit keiner der anderen Einrichtungen zu kooperieren. Diese elf isolierten Akteure sind am unteren Rand des Netzwerks aufgeführt. Mehrheitlich handelte es sich dabei um Kindergärten und kommerzielle Sportanbieter. Insgesamt erwies sich das Netzwerk als fragmentiert, d. h. aus mehreren nicht zusammenhängenden Teilen bestehend, mit einer schwach ausgeprägten Beziehungsbildung. Zudem zeigt sich eine starke Zentralisierung, wobei wenige Akteure (z. B. das Sport- und Bäderamt, drei Schulen und zwei Vereine) stark vernetzt sind und sehr viele Akteure nur schwach eingebunden sind.

Aus der Analyse dieses sozialräumlichen Netzwerks von Sport- und Bewegungsanbietern als Organisationsstruktur von Sport und Bewegung lassen sich verschiedene Ansatzpunkte ableiten, die genutzt werden können, um die sozialräumliche Lebenswelt für Sport, Bewegung und Gesundheit in der Kommune gezielt und bedarfsgerecht weiterzuentwickeln. Zunächst bedarf es der Etablierung eines koordinierenden und begleitenden Akteurs innerhalb eines Netzwerks zur Sicherstellung eines effektiveren Austauschs und einer gelingenden Zusammenarbeit, von der alle Beteiligten profitieren. Daraufhin kann eine wirksame und gebündelte Kommunikation von Angeboten und Orten für Sport und Bewegung erfolgen, damit alle Bewohner:innen einer Kommune bzw. eines Quartiers diese einfacher nutzen können. Hierbei sind insbesondere auch „benachteiligte“ Bevölkerungsgruppen wie Senior:innen, Menschen mit Migrationshintergrund und sozial schwache Familien zu berücksichtigen. Um Synergien zu schaffen und Ressourcen zu bündeln, sind ein regelmäßiger Informationsaustausch, der Austausch von Personal, eine gemeinsame Nutzung von Sport- und Bewegungsräumen und gemeinsame Projekte unerlässlich. Auch sollten isolierte Akteure in die Netzwerke eingebunden werden, um insbesondere eine verbesserte Integration von Kindergärten, Kirchen und sozialen Einrichtungen

zu erreichen und somit alle Altersgruppen und breite Bevölkerungsschichten anzusprechen. Zuletzt ist der Aufbau von Initiativen innerhalb der Netzwerke, die sich dafür einsetzen, dass möglichst viele Sportstätten und Bewegungsräume öffentlich zugänglich sind, empfehlenswert.

Fazit und Ausblick

Räume sind zentral im Kontext von Sport und Bewegung. Dies betrifft sowohl den physisch-materiellen Raum in Form der Infrastruktur als auch den sozialen Raum, der durch die Interaktion der Menschen entsteht, welche die raumbezogene Angebotsstruktur für Sport und Bewegung nutzen. Am Beispiel der Kommune wurde deutlich gemacht, dass hierbei die sektorenübergreifende Zusammenarbeit von verschiedenen Organisationen für Sport und Bewegung maßgeblich ist, um bedarfsgerechte Angebote und Räume für Sport und Bewegung für alle Menschen zu schaffen.

Im Kontext sozialräumlicher Lebenswelten für Sport, Bewegung und Gesundheit gilt es zukünftig auch neuartige Manifestationen des Raumes zu berücksichtigen. Neben dem physischen Raum als Basis für Sport- und Bewegungsräume rückt zunehmend der virtuelle Raum in den Mittelpunkt menschlicher Lebenswelten (Wäsche, 2020). Treiber dieser Entwicklung sind mit der Digitalisierung einhergehende technologische Entwicklungen, die zu einer Erweiterung menschlicher Sozialräume führen. Die Frage, ob virtuelle Räume genauso real sind wie physische Räume, ist weniger wichtig als die Tatsache, dass sie reale Auswirkungen in sozialen Kontexten haben (vgl. Thiel & John, 2018). Dies betrifft auch die von Menschen genutzten kommunalen Sporträume. Aufgrund der weit verbreiteten Nutzung von Smartphones, Wearables und Activity-Trackern (z. B. Smart Watches), Computern und Tablets oder Spielekonsolen (z. B. Wii) sowie Fitnessgeräten mit digitaler Unterstützung (z. B. Peloton) geht die Sportausübung mit einer digitalen Vernetzung und veränderten Sozialisierungserfahrungen einher (Bentlin & Teske, 2023). Diese digitale Infrastruktur führt zu einem digital unterstützten Bewegungserleben insbesondere von öffentlichen Räumen und damit zu einer „Hybridisierung baulich-physischer und cyberphysischer Raumkonstruktionen“ (ebd., S. 110). Vor allem jüngere Menschen betten ihre Sport- und Bewegungsaktivitäten in digital vernetzte Communities ein, die sich durch eine neue und flexible Nutzung verschiedener Räume im Privaten (z. B. das Wohnzimmer oder der Garten für digital angeleitete Fitness- und Yogakurse) und einer zunehmenden hybriden Nutzung öffentlicher Räume auszeichnet. Dies betrifft sowohl den naturnahen öffentlichen Raum (z. B. durch digitale Apps unterstütztes Lauf- oder Fitness-training in Parks oder im Wald) oder auch den urbanen öffentlichen Raum (Skateboarden und Parkour auf Stadtplätzen und das Teilen aufgenommener Videos über soziale Medien). Die so entstehenden hybriden Sport- und Bewegungsräume im kommunalen Raum stellen eine Erweiterung und damit eine neue Form der für Sport, Bewegung und Gesundheit relevanten sozialräumlichen Lebenswelt dar, deren Rolle für die zukünftige Betrachtung und Ent-

wicklung von Sport und Raum berücksichtigt werden muss. Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass sich soziale Lebenswelten für Sport, Bewegung und Gesundheit durch ein vielfältiges Zusammenwirken von physischen Räumen und deren sozialer Deutung und Aneignung entwickeln. Räume strukturieren das menschliche Sport- und Bewegungsverhalten und werden gleichzeitig durch soziale Interaktionen zu sinnhaft geformten Sport- und Bewegungsräumen. Um gesellschaftlich relevante Ziele wie das der Gesundheitsförderung zu erreichen, ist es notwendig, die zugrundeliegenden Strukturen von Sport- und Bewegungsräumen – Angebots-, Infra- und Organisationsstruktur – und deren Zusammenhang zu betrachten, gezielt zu entwickeln und zu nutzen. In Zukunft werden dabei zunehmend auch hybride Formen sozialräumlicher Lebenswelten für Sport, Bewegung und Gesundheit eine wichtige Rolle spielen.



LAURA WOLBRING ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Sport und Sportwissenschaft des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT). Ihr Forschungsschwerpunkt umfasst die Analyse der sozialen Strukturen körperlich-sportlicher Aktivität mit besonderem Fokus auf Infrastrukturen, soziale Ungleichheit und kommunale Netzwerke der Bewegungsförderung.



PROF. DR. HAGEN WÄSCHE ist Professor für Sportwissenschaft mit dem Schwerpunkt Sportsoziologie am Institut für Sportwissenschaft der Universität Koblenz. Seine Forschungsschwerpunkte liegen u. a. in den Bereichen soziostrukturelle Determinanten und Effekte von Sport und Bewegung, Organisationsstrukturen und Netzwerke im Sport, Bewegungs- und Gesundheitsförderung sowie Sport- und Bewegungsraumentwicklung.



LITERATUR

- BENTLIN, F. & TESKE, T. (2023).** Heranwachsende in der cyberphysischen Stadt – Kategorien hybrider Sport- und Bewegungswelten aus Sicht der Stadtplanung. In: Forum Kinder- und Jugendsport; Jg. 4, S. 107–119.
- BEVC, C. A.; RETRUM, J. H. & VARDA, D. M. (2015).** New perspectives on the "silo effect": Initial comparisons of network structures across public health collaboratives. In: American Journal of Public Health, Jg. 105 (Suppl. 2), S. 230–235.
- BUTTERFOSS, F. D.; GOODMAN, R. M. & WANDERSMAN, A. (1996).** Community coalitions for prevention and health

promotion: Factors predicting satisfaction, participation, and planning. In: Health Education Quarterly, Jg. 23 (1), S. 65–79.

- LÖW, M. (2001).** Raumsoziologie. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- MAYS, G. P. & SCUTCHFIELD, F. D. (2010).** Improving public health system performance through multiorganizational partnerships. In: Preventing Chronic Disease, Jg. 7 (6), Artikel 116.
- PREUSS, H.; ALFS, C. & AHLERT, G. (2012).** Sport als Wirtschaftsbranche: Der Sportkonsum privater Haushalte in Deutschland. Wiesbaden: Springer Gabler.
- PROVAN, K. G.; VEAZIE, M. A.; STATEN, L. K. & TEUFEL-SHONE, N. I. (2005).** The use of network analysis to strengthen community partnerships. In: Public Administration Review, Jg. 65 (5), S. 603–613.
- SALLIS, J. F.; CERVERO, R. B.; ASCHER, W.; HENDERSON, K. A.; KRAFT, M. K. & KERR, J. (2006).** An ecological approach to creating active living communities. In: Annual Review of Public Health, Jg. 27, S. 297–322.
- THIEL, A. & JOHN, J. M. (2018).** Is eSport a real sport? Reflections on the spread of virtual competitions. In: European Journal of Sport and Society, Jg. 15 (4), S. 311–315.
- VALENTE, T. W.; PALINKAS, L. A.; CZAJA, S.; CHU, K.-H. & BROWN, C. H. (2015).** Social network analysis for program implementation. In: PloS One, Jg. 10 (6), Artikel e0131712.
- WÄSCHE (2020).** Auf zu neuen Ufern: Die Erforschung des Sports im virtuellen Raum. In: Ze-phir – E-Sport und Diskussionskultur, Jg. 27 (1), S. 20–22.
- WÄSCHE, H.; WOLBRING, L. & WOLL, A. (2021).** Physical activity promotion in an urban district: Analyzing the mechanisms of interorganizational cooperation. In: PloS One, Jg. 16 (11), Article e0260053.
- WETTERICH, J.; SCHRÖDER, J. & PITSCH, W. (2013).** Grundlagen der dvs-Kommission „Sport und Raum“ auf Basis des Gründungspapiers von Jörg Wetterich, Jana Schröder und Werner Pitsch – Überarbeitung von Johannes Verch. Abrufbar unter: https://www.sportwissenschaft.de/fileadmin/img/gremien/kommissionen/sportundraum/Grundlage_der_Kommission_Sport_und_Raum2013.pdf. Abgerufen am 08.05.2024.
- WOLBRING, L.; SCHMIDT, S. C. E.; NIESSNER, C.; WOLL, A.; WÄSCHE, H. (2022).** Community networks of sport and physical activity promotion: An analysis of structural properties and conditions of cooperation. In: BMC Public Health, Jg. 22 (1), Article 1966.
- WOLL, A.; WÄSCHE, H. & HAAG, M. (2012).** Sportbericht Konstanze: Sportverhalten und Sportstrukturen. Münster: LIT.



RAINER NEUMANN, MATHIAS MORITZ, JULIAN BEISEL,
MAXIMILIAN LAUPHEIMER, SWANTJE SCHARENBERG, FARIS ABBAS
UND ANKE HANSSEN-DOOSE

Bildungsraum Wasser: Vorstellung und Evaluation der FoSS SchwimmFix Konzeption mit Ergebnissen zur „Schwimmfähigkeit“ von Grundschulkindern vor und nach Corona

„Bewegung, Spiel und Sport sind unverzichtbare Bestandteile zur ganzheitlichen Bildung und Erziehung von Kindern und eröffnen ihnen den Zugang zur Welt und zu sich selbst“ (Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg, 2016). Die Bewegungsform des Schwimmens ist für Menschen besonders bedeutsam und wird nicht umsonst der physical Literacy zugeordnet. Sich sicher im Wasser bewegen zu können, ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, z.B. in Form von Freibadbesuchen oder Ausflügen zu einem See, Kanufahren oder Schnorcheln. Viele Aktivitäten am und im Wasser sind ohne ein gewisses Maß an Wassersicherheit nur eingeschränkt oder überhaupt nicht erlebbar (Fritz & Kurz, 2007, Stemper & Kels, 2020). Die Erfahrungen, die aufgrund der Einzigartigkeit des Lebens- und Bewegungsraums Wasser gesammelt werden können, sind für die körperliche und motorische Entwicklung der Kinder nicht zu ersetzen oder auszutauschen (KMK, 2017). Daneben bietet der Bildungsraum Wasser die Möglichkeit, auch soziale Kompetenzen auszubauen. Es verwundert also nicht, dass beim Schwimmen von einem nicht mehr wegzudenkenden „Kulturwerkzeug der modernen Welt“ (Borchert et al., 2017) und einer „motorischen Basiskompetenz“ (KMK, 2017) gesprochen wird. Schwimmfähig zu

sein, bedeutet Schutz vor dem eigenen Ertrinken. Regelmäßiges Schwimmen geht darüber hinaus mit einer gesundheitsförderlichen Wirkung einher, z.B. ein Zuwachs an Kraftfähigkeit, positive Auswirkungen auf das Herzkreislauf-System und die Lunge, reduzierte Belastung der Gelenke.

Es ist alarmierend, dass laut Angaben der World Health Organization (WHO, 2023) das Ertrinken eine der häufigsten Todesursachen weltweit ist, insbesondere im Alter zwischen fünf und 14 Jahren. In Deutschland sind laut der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft mindestens 378 Menschen im Jahr 2023 ertrunken, 23 Todesfälle mehr als 2022 (DLRG, 2024). Gestiegene Nichtschwimmerquoten stellten bereits vor der COVID-19 Pandemie eine Herausforderung für Schulen dar. Daten aus der MoMo-Studie zeigen, dass 22% der Grundschulkindern deutschlandweit nicht schwimmen können. Hierbei ist ein sozialer Gradient feststellbar: Ein niedriger Sozialstatus verdreifacht und ein beidseitiger Migrationshintergrund verdoppelt das Risiko nicht schwimmen zu können im Vergleich zur Referenzgruppe (Hanssen-Doose et al., 2022, Kuntz et al., 2016). Aufgrund des Personalbedarfs können viele Schulen das Anfängerschwimmen seit Jahren nur mit Hilfe zusätz-



licher externer Schwimmlehrkräfte realisieren. Infolge von allgemeinen Schwimmbadschließungen, krankheitsbedingtem Unterrichtsausfall sowie der zeitweisen Schließung von Schwimmbädern während der COVID-19 Pandemie (Pfersing et al., 2021) wird ein weiterer Anstieg der Nichtschwimmerquote inklusive einer stärkeren Ausweitung auf weiterführende Schulen – auch international – prognostiziert (Haapala et al., 2023).

Daher gilt es, die Schwimmfähigkeit der Schülerinnen und Schüler (SuS) intensiv zu stärken und somit den Nichtschwimmeranteil zu senken. Neben dem Angebot im Rahmen des obligatorischen Sportunterrichts gibt es andere kommerzielle und nicht-kommerzielle Anbieter von Anfängerschwimmen mit verschiedenen Konzepten, wie z.B. der DLRG, das Schwimmstars Konzept vom Deutschen Schwimm-Verband e.V., SchwimmGut als Initiative mehrerer Landesschwimmverbände oder SchwimmFix. Letztere Konzeption und insbesondere der Karlsruher Sonderweg des FoSS SchwimmFix, erarbeitet vom interinstitutionellen Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS, siehe Kurzbeitrag S. 58f) soll im Folgenden näher beleuchtet, sowie erhobene Daten vor und nach Corona evaluiert werden.

SchwimmFix Konzeption

„SchwimmFix ist ein theoriebasiertes und an der Schulpraxis orientiertes Vermittlungskonzept für Schwimm-anfänger“ (Hafner et al., 2012). Das eingeführte Schulprojekt, welches von der Manfred-Lautenschläger-Stiftung angeregt und vom Institut für Sportwissenschaft der Universität Heidelberg in Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule Heidelberg realisiert wurde, verfolgt

das Ziel, allen teilnehmenden Kindern möglichst „fix“ das Schwimmen zu vermitteln (Hafner & Reichle, 2013).

FoSS SchwimmFix Konzeption

Die (Sport-)Stadt Karlsruhe verfolgt das Ziel, dass alle Kinder, die eine Karlsruher Grundschule nach der vierten Klasse verlassen, schwimmfähig sind. Dazu kooperieren das FoSS, die Stadt Karlsruhe (Dezernat 3), die Schwimmregion sowie weitere Partner, u.a. die DLRG.

Das Karlsruher FoSS SchwimmFix Konzept orientiert sich an den modularen Inhalten von SchwimmFix bzw. von SwimStars, wie beispielsweise dem dreistufigen Aufbau, angefangen mit Wassergewöhnung in vertikaler Position über die Gewöhnung in horizontaler Position bis hin zum Erproben der klassischen Schwimmarten. Jedoch bezogen auf die Rahmenbedingung, wann die Schulung der Nichtschwimmerkinder erfolgt, geht FoSS SchwimmFix seit Beginn einen Sonderweg: In Karlsruhe werden die nichtschwimmenden SuS der dritten Klassen seit dem Schuljahr 2011/2012 von speziell ausgebildeten Lehrassistenten (LA) des FoSS unentgeltlich unterrichtet. Die Voraussetzungen für die LA sind neben der Vorlage eines polizeilichen Führungszeugnisses eine zweitägige FoSS SchwimmFix Ausbildung, eine aktuelle Erste-Hilfe-Kurs-Bescheinigung sowie das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen Silber (jeweils nicht älter als zwei Jahre). Der Personalschlüssel beträgt pro LA maximal acht SuS, welche während des gesamten Zeitraums optimalerweise eine feste Kleingruppe bilden. Die Umsetzung erfolgt im Gegensatz zum landesweiten SchwimmFix Konzept parallel zum regulären Schwimmunterricht im selben Schwimmbad. Somit ist das Karlsruher Modell integrativ ausgerichtet und es sollen

	PreC-Gruppe	PostC-Gruppe
Untersuchungszeitraum	04.11.2019 – 17.03.2020	07.11.2022 – 29.04.2023
Schulen gesamt	32	36
SuS gesamt	320	427
Erfolgsquote SP		
▶ während der 15 Einheiten	43%	29%
▶ inkl. Intensivkurse	45%	31%
Anzahl Einheiten bis SP	8,7 (±3,2)	8,0 (±3,1)
Ausfall des SU an Schule	1,1 (±1,6)	1,6 (±2,2)
Fehltage am SU von SuS	2,3 (±2,5)	2,6 (±2,9)
Wasserzeit Schulen	n=27 35 min (±9,3)	n=30 35 min (±8,7)
Erfolgsquote der SuS bei Wasserzeiten von		
▶ ≤ 30 min	23%	26%
▶ 31-39 min	53%	35%
▶ ≥ 40 min	45%	31%
Gesamtwasserzeit SuS bei erreichtem SP	n=114 328 min (±160)	n=105 278 min (±138)
Einsatz verschiedener LA insgesamt	1,8 (±0,8)	1,6 (±0,7)
▶ Erfolgsquote bei Einsatz eines LA	57%	35%
▶ Erfolgsquote bei Einsatz ≥ 2 LA	33%	23%

Tab. 1: Untersuchungsergebnisse des FoSS SchwimmFix Konzeptes vor (PreC) und nach (PostC) Corona

Synergieeffekte genutzt werden: Hat ein Kind das deutsche Schwimmabzeichen Seepferdchen-Niveau (kurz Seepferdchen) erreicht, wird ein Wechsel in den Schwimmunterricht im Klassenverband unmittelbar realisiert.

Das Seepferdchen dient als Maßstab für die Schwimmfähigkeit. Die SuS werden zu Beginn des Schuljahres im Zuge eines Schwimmtests mit definierten Kriterien in Gruppen eingeteilt: Wenn das Kind nachweislich vom Beckenrand ins Wasser springen und sich anschließend kontrolliert 15 m im Wasser fortbewegen kann, nimmt es am obligatorischen Schwimmunterricht im Klassenverband teil. Die verbleibenden SuS (Nichtschwimmergruppe) werden von den LA über einen Zeitraum von 15 Unterrichtseinheiten unterrichtet. Ziel der LA ist es, dass nach oder bereits während dieses Zeitraums alle SuS das Seepferdchen erlangen. Sollte ein Kind das Seepferdchen nicht

erreicht haben, so besteht die Möglichkeit der Teilnahme an einem Intensivkurs (Ingelmann et al., 2019).

Evaluation der FoSS SchwimmFix Konzeption vor und nach Corona sowie Identifikation von fördernden und hemmenden Faktoren

An den Untersuchungen vor Corona (PreC) im Schuljahr 2019/2020 und nach Corona (PostC) im Schuljahr 2022/2023 nahmen insgesamt 320 bzw. 427 SuS der dritten Klassen aus Karlsruhe teil (s. Tab. 1). Insgesamt waren 32 bzw. 36 Schulen aus dem Karlsruher Stadtgebiet an der FoSS SchwimmFix Intervention beteiligt. Der Untersuchungszeitraum erstreckte sich bei der PreC-Gruppe vom 04.11.2019 bis zum 17.03.2020 sowie vom 07.11.2022 bis zum 29.04.2023



bei der PostC-Gruppe. Die Daten wurden mittels Protokollbogen der jeweiligen LA erhoben. Die anonymisierten Daten lieferten keine genauen Angaben zum Alter oder zum Migrationshintergrund der SuS. Das Dokument enthielt Informationen zum Schwimmabzeichen-Erwerb, Anwesenheit, Einsatz der LA innerhalb der 15 Einheiten sowie bei PostC zum Geschlecht. Die Wasserzeiten im Schwimmbad wurden direkt über die jeweiligen Schulen rückgemeldet (PreC=27 bzw. PostC=30 Schulen).

Aus den Datensätzen sollen Erkenntnisse zum Einfluss der Wasserzeit, der Anwesenheit der SuS und der Fluktuation von LA auf das Erreichen des Seepferdchens sowie Unterschiede vor und nach Corona gezogen werden. Insgesamt wurde festgestellt, dass 137 von 320 SuS (PreC) respektive 122 von 427 SuS (PostC) das Seepferdchen am Ende des Projektdurchgangs erreicht haben. Dies entspricht einer Quote von 45% bzw. 31% (s. Abb. 1). Die Quote von PreC hätte noch besser ausfallen können, da bei 100 von 183 SuS, die das Seepferdchen nicht erreicht haben, eine Einheit vor Ende des Projektdurchgangs bzgl. des Lockdowns abgebrochen werden musste. Geschlechtsspezifisch betrachtet erreichten Jungen (27%) und Mädchen (30%) im Verlauf des FoSS SchwimmFix Programms ähnliche Erfolgsquoten. Die geschlechtsspezifische Einordnung am FoSS SchwimmFix Projekt weist einen geringeren Anteil an nichtschwimmenden Schülern (♂ 55%) im Vergleich zu deutschlandweiten Daten (♂ 62%) auf (Hanssen-Doose et al., 2022).

Von den 27 Schulen, die Wasserzeiten angegeben haben, verbrachten die SuS im Schuljahr 2019/2020 durchschnittlich 35 Minuten (±9,3) pro Schwimmunterricht im

Wasser. Im Schuljahr 2022/2023 waren es bei 30 Schulen ebenfalls durchschnittlich 35 Minuten (± 8,7). Um die Frage zu klären, ob Schulen mit längerer Wasserzeit eine höhere Erfolgsquote aufweisen, wurden die Schulen in drei Gruppen unterteilt: bis 30 Minuten (PreC: 10 Schulen, PostC: 14 Schulen), 31-39 Minuten (PreC: 8 Schulen, PostC: 6 Schulen) und ab 40 Minuten (PreC: 9 Schulen, PostC: 10 Schulen) Wasserzeit. Die Ergebnisse zeigen, dass Schulen mit Wasserzeiten von bis zu 30 Minuten eine Erfolgsquote von 23% bzw. 26% aufweisen, wohingegen Schulen mit Wasserzeiten von 31-39 Minuten Quoten von 53% bzw. 35% und die mit Wasserzeiten von über 40 Minuten Quoten von 46% bzw. 31% erreichen.

Neben der Betrachtung der Schulen lässt sich aus Einzeldaten der SuS die Wasserzeit abnehmen. Innerhalb einer Schule können aufgrund von ausgefallenen Einheiten (1,1 Tage ±1,6 bzw. 1,6 Tage ±2,2) oder Fehltagen der SuS (2,3 Tage ±2,5 bzw. 2,6 Tage ±2,9) unterschiedliche Gesamtwasserzeiten zustande kommen, die hier individuell errechnet wurden. Der Mittelwert der Gesamtwasserzeit der SuS mit erreichtem Seepferdchen (n=114 bzw. n=105 - die Anzahl der SuS mit erreichtem Seepferdchen ist hier kleiner, da nicht von allen teilnehmenden Schulen die Wasserzeit angegeben wurde) beläuft sich auf 328 Minuten (±160,0) bei der PreC-Gruppe bzw. auf 278 Minuten (±138) bei der PostC-Gruppe. Anhand der Anwesenheit während des Schwimmunterrichts kann die durchschnittliche Anzahl an Einheiten bis das Seepferdchen erreicht wurde mit 8,7 (±3,2) bzw. 8,0 (±3,0) bestimmt werden. 26 von 320 SuS (8%) der PreC-Gruppe und 22 von 427 SuS (5%) der PostC-Gruppe haben das Seepferdchen bis zur 5. Einheit erreicht.



Weitere 65 SuS (28%) bzw. 66 SuS (21%) haben das Seepferdchen bis zur 10. Einheit erreicht. Bis zur 15. Einheit waren es noch zusätzliche 46 SuS (43%) bzw. 34 SuS (29%).

Nachfolgende Daten zeigen den Einfluss zum Erreichen des Seepferdchens unter Berücksichtigung der Fluktuation der eingesetzten LA. Pro Gruppe wurden durchschnittlich 1,8 unterschiedliche LA (±0,8) vor und 1,6 unterschiedliche LA (±0,7) nach Corona eingesetzt. Die Erfolgsquote beim Einsatz von durchgängig eingesetzten LA beläuft sich auf 57% bzw. 35%. Unterrichteten im Projektverlauf 2, 3 oder 4 LA eine Kleingruppe, so sinkt die Erfolgsquote auf durchschnittlich 33% respektive 23% (s. Abb. 2).

Die Ergebnisse identifizierten somit weitere relevante Einflussfaktoren auf den Lernerfolg beim Schwimmenlernen (s. Tab. 2).

Mit einer höheren Wasserzeit ging in dieser Studie eine höhere Wahrscheinlichkeit einher, das Lernziel Seepferdchen zu erreichen. Dies galt für Jungen und Mädchen gleichermaßen. Ähnlich verhält es sich mit den Fehlzeiten der SuS und dem ausgefallenen Unterricht. Auffällig ist in diesem Zusammenhang, dass einige Schulen mit einer hohen Ausfallquote eine entsprechend schlechtere Erfolgsquote aufzeigten. Bekräftigt wird diese Theorie auch mit Blick auf die Schulen, bei denen alle SuS das Seepferdchen erreichten, hier ist keine einzige Unterrichtseinheit ausgefallen. SuS, die regelmäßig am Schwimmunterricht teilnahmen und eine Wasserzeit von jeweils über 30 Minuten aufweisen konnten, zeigten bessere Lernfortschritte. Strukturelle Einschränkungen machen es schwierig, die durchschnittliche Wasserzeit pro Schule zu erhöhen, da der Schwimmunterricht zeitlich begrenzt ist und An- und Abfahrtszeiten nicht vermieden werden können. Eine Lösung könnte auf Seiten der Schulen bestehen, indem Unterrichtsausfälle und wenn möglich Fehltag der SuS vermieden oder zumindest reduziert werden. Andererseits könnte die Anzahl von FoSS SchwimmFix begleiteten Unterrichtseinheiten erhöht werden. Mit einem durch-

schnittlichen Ausfall von 1-2 Einheiten und 2-3 zusätzlichen Fehltagen pro SuS könnten statt der bisherigen 15 beispielsweise 18-20 Unterrichtseinheiten eingeplant werden, um den Lernerfolg beim Erreichen des Seepferdchens weiter zu verbessern. Mit dieser Erweiterung könnte die individuelle Lerngeschwindigkeit der SuS, die mehr Zeit benötigen, durch die differenzierten Lehrmethoden von FoSS SchwimmFix gezielter unterstützt werden. Zusätzlich zeigt der Vergleich vor und nach der Pandemie einen deutlichen Rückgang der Erfolgsquote. Während der Pandemiephase war es schwer, außerhäusliche Vorerfahrungen im Wasser zu sammeln. Dies zeigt eindrucksvoll, dass generell ein außerschulisches Einwirken vor und während der Maßnahme im Sinne von Schwimmbadbesuchen kompetenzfördernd und nicht zu vernachlässigen ist.

Eine gute SuS-Lehrkraft-Beziehung steigert die Kompetenzentwicklung (Kemna, 2012). Mit Hilfe der Daten lässt sich ableiten, dass die Anzahl an unterschiedlichen LA in einem Zusammenhang mit dem Lernerfolg der SuS steht. Ein Wechsel der LA innerhalb einer Kleingruppe verhindert eine effektive Beziehung. Ängstlichere SuS können dadurch in ihrem Lernfortschritt beeinträchtigt werden, da das Vertrauen durch ständigen Wechsel gestört wird.

Die vorliegende Untersuchung bietet Einblicke in die Faktoren, die den Lernerfolg im FoSS SchwimmFix beeinflussen. Die identifizierten Empfehlungen könnten dazu beitragen, die Einheiten noch effektiver zu gestalten und sicherzustellen, dass möglichst alle SuS die grundlegende Schwimmfähigkeit erwerben.

FoSS SchwimmFix im Curriculum der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe

Seit dem Wintersemester 2023/24 ist die FoSS SchwimmFix Ausbildung in das Curriculum des Lehramts Sport an der PHKA im Rahmen der Lehrveranstaltung „Bewegen im

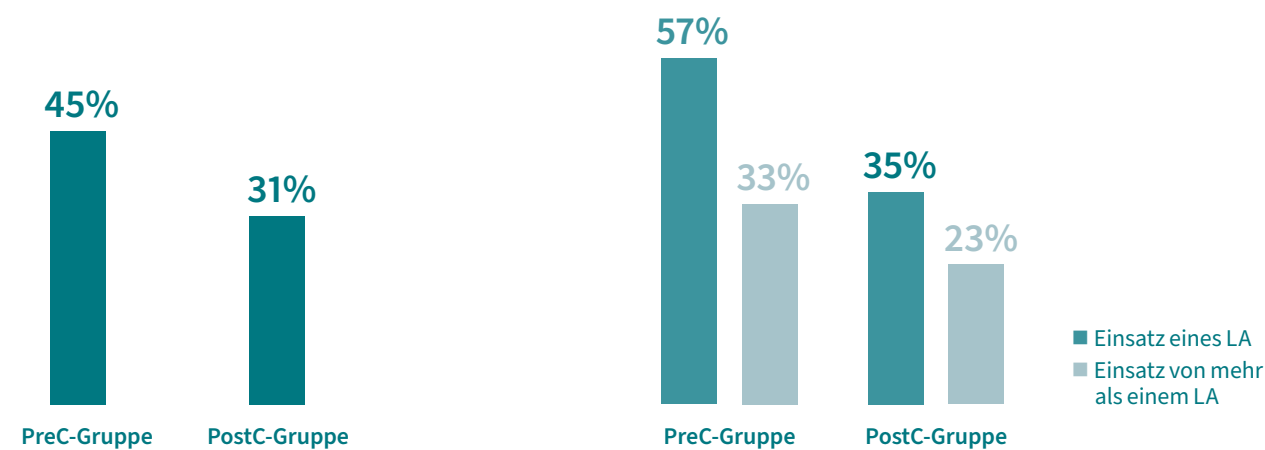


Abb.1: Erfolgsquote Seepferdchen allgemein während 15 Einheiten inkl. Intensivkurs

Abb.2: Erfolgsquote bei Einsatz verschiedener LA

FÖRDERNDE FAKTOREN	HEMMENDE FAKTOREN
Wasserzeit oberhalb 30 min	Wasserzeit unterhalb 30 min
Regelmäßige Teilnahme	Ausfall von Einheiten bzw. Fehlzeiten
Einsatz von nur einem LA pro Kleingruppe	Einsatz mehrerer LA (2-4) pro Kleingruppe

Tab. 2: Gegenüberstellung von Einflussfaktoren hinsichtlich des Schwimmerfolgs bei der FoSS SchwimmFix Konzeption

Wasser – Schwimmen“ integriert, um nach der COVID-19 Pandemie eine zeitgemäße schulpraxisbezogene Schwimm- ausbildung zu bieten und gemeinsam mit den Studierenden die fördernden und hemmenden Faktoren des Schwimm- erfolgs zu reflektieren. Darüber hinaus erfahren die Studie- renden in der direkten Arbeit im Wasser mit der heteroge- nen Zielgruppe der Nichtschwimmerkinder reale Herausforderungen und finden individuelle Lösungsmög- lichkeiten. Durch die Beteiligung der PHKA-Sportstudie- renden, die nach einem Pilotprojekt (Thelen, 2022) einge- führt wurde, ist eine höhere Abdeckung von Schulanfragen beim FoSS möglich, was schlichtweg heißt: Mehr Karlsruher Kinder lernen schwimmen!

Die beschriebene FoSS SchwimmFix Konzeption inkl. der 15 Unterrichtseinheiten wird für die Primar- und Sekundarstufe zusätzlich zum wöchentlich stattfindenden Schwimmseminar als Blockveranstaltung zu Semesterbe- ginn angeboten. Diese Schwimmanfängeraus- bildung wird um einen Erste-Hilfe-Kurs sowie um das Deutsche Ret- tungsschwimmabzeichen Silber ergänzt und bietet eine passgenaue Vertiefung zur bisherigen Schwimm- ausbildung. Durch diese zusätzliche Integration wird die Aus- bildung der aktuellen veränderten Lebenswirklichkeit angepasst. Inhaltlich wird einerseits auf die Vermittlungs- und Fördermöglichkeiten im „Bewegungsraum Wasser“, die Problembereiche des Anfängerschwimmens, die Si- cherheits- und Gesundheitsaspekte des Schwimmens sowie andererseits auf die physiologischen und biome- chanischen Aspekte des Mediums Wasser eingegangen. Diese Ausbildungsinhalte werden semesterbegleitend von den Lehramtsstudierenden im Fach Sport direkt mit SuS in Kleingruppen im Rahmen von LA-Tätigkeiten an den Schulen, d.h. der zukünftigen Arbeitsstätte der Sportstu- dierenden, umgesetzt. Eine passende Struktur wurde im Vorfeld gemeinsam mit den Partnern aufgebaut. Diese integrierte Praxiserfahrung soll die Vermittlungskompe- tenz der Studierenden im Anfängerschwimmen verbessern und darüber hinaus den Studierenden einen Einblick in „best practise“-Ansätze auf Schulebene geben. Gleichzei- tig profitieren die Schwimmanfängerinnen und -anfänger von einem größeren Pool von qualifizierten LA, da bisher nicht alle interessierten Schulen berücksichtigt werden konnten. Ein weiterer Effekt kann eine Reduzierung von wechselnden LA pro Kleingruppe sein, da dies einen Ein- fluss auf den Lernerfolg hat. Am Ende des Semesters er- halten alle Studierende das FoSS Zertifikat, das die Quali- fikation und die LA-Tätigkeit in den Schulen bescheinigt.

Fazit

Seit über zwölf Jahren unterstützt das FoSS mit seinen Partnern erfolgreich SuS der dritten Klassen in Karlsruhe im Anfängerschwimmen. Die vorliegende Untersuchung erlaubt tiefere Einblicke in die Wirkweise des Pro- gramms, vor allem hinsichtlich der Singularität von Co- rona mit möglichen Ursachen für den Lernerfolg bei den SuS. Diese Analyse ist von hoher Relevanz, da sie zeigt, dass sich die Nichtschwimmerquoten im normalen Sportun- terricht, der in der Grundschule häufig fachfremd unter- richtet wird, durch zusätzliche LA merklich senken lassen. Mit einer Erreichbarkeit (fast) aller Kinder hat der Schwimm-

unterricht einen entscheidenden Einfluss auf die Teilhabe an freizeitsportlichen Aktivitäten (pädagogische Bedeu- tung) sowie auf sicherheitsrelevante Aspekte, wie beispie- lweise dem Schutz vor dem Ertrinken (gesellschaftliche Bedeutung). Nicht zu vernachlässigen ist in der gegenwärtigen Gesellschaft, in der Bewegungsmangel bei SuS immer häufiger vorkommt, insbesondere die gesundheitsfördernde und psychologische Bedeutung. Neben dem Aufbau motorischer Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Beweglich- keit, Koordination und dem Vorbeugen von Haltungsschä- den und Übergewicht werden auch das Selbstbewusstsein, das Überwinden von Ängsten sowie soziale Kompetenzen durch Schwimmen gestärkt.

Die COVID-19 Pandemie hat den Trend der sinkenden Schwimmfähigkeit weiter verschärft und führt selbst an den weiterführenden Schulen dazu, dass immer mehr SuS nicht schwimmen können. Daher kommt integrativen Projekten wie dem FoSS SchwimmFix immer größere Be- deutung zu, um dieser Entwicklung entgegenzuwirken. Durch die erhobenen Daten der vergangenen Jahre zeigen sich für den Erfolg solcher Programme wichtige Einfluss- faktoren wie die zur Verfügung stehende Wasserzeit, die Anwesenheit im Schwimmunterricht sowie die Konstanz von LA. Die oben beschriebene FoSS SchwimmFix Konzeption mit seinen vielfältigen Partnern ist ein positives Bei- spiel wie solche Programme zum Schwimmenlernen der SuS zusätzlich beitragen können. Gleichzeitig reichen die bestehenden Ressourcen jedoch nicht aus, um das ambi- tionierte Ziel „alle Karlsruher Grundschul- kinder lernen schwimmen“ annähernd zu realisieren. Gesellschaft, Poli- tik und Bildungseinrichtungen sind daher aufgefordert solche Fördermaßnahmen nicht nur weiter zu unterstüt- zen, sondern noch intensiver und effizienter daran zu arbeiten, dass alle SuS das Ziel erreichen. ●

Der Beitrag ist eine Gemeinschaftsarbeit der Forschenden mit Studierenden der PHKA und des KIT



DR. RAINER NEUMANN ist akade- mischer Mitarbeiter am Institut für Bewegungserziehung und Sport der PHKA und u.a. zuständig für die Fachpraxis im Lehramt Sport. Seine Lehr- und Forschungsschwerpunkte sind im Bereich der Trainingswissen- schaften und Motorikforschung sowie im sportpädagogischen Bereich angesiedelt (Konzepte der Bewegungserziehung, Bewegungsdiagnostik).



V.-PROF. DR. ANKE HANSEN- DOOSE, MPH ist Sportlehrerin und Gesundheitswissenschaftlerin, Leiterin des Instituts für Bewegungserziehung und Sport der PHKA und zuständig für das Lehramt Sport. Ihre Lehr- und Forschungsschwerpunkte sind im Bereich der Trainingswissenschaften und Motorikforschung sowie im sportpädagogischen Bereich angesiedelt (Bewegtes Lernen, Bewegte Schule, Draußenschule, bewegte Schulentwicklung).



PROF. DR. SWANTJE SCHARENBERG ist Leiterin des Forschungszentrums für den Schul- sport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS), verantwortet FoSS SchwimmFix seit Beginn dieses Projektes und ist u.a. für die Qualitäts- sicherung zuständig.

FARIS ABBAS ist Referent des Bürgermeisters für Schule, Soziales und Bäder der Stadt Karlsruhe.

MATHIAS MORITZ ist Fachoberlehrer an der Werner-von-Siemens-Schule Karlsruhe und studiert an der PHKA im Masterstudiengang Lehramt Sekundarstufe I die Fächer Sport und Technik.

JULIAN BEISEL ist Student der Fächer Sport und Geogra- phie auf Lehramt am KIT und seit 2023 Projektleiter von FoSS SchwimmFix.

MAXIMILIAN LAUPHEIMER ist Lehrer für Sport und Geographie an einem Gymnasium und war im Zeitraum von 2016 bis 2021 Projektleiter von FoSS SchwimmFix.



LITERATUR

- BELLMANN, J. (2015).** Symptome der gleichzeitigen Politi- sierung und Entpolitisierung der Erziehungswissen- schaft im Kontext datengetriebener Steuerung. In: Er- ziehungswissenschaft 26/50, S. 45–54.
- BORCHERT, M.; DREWICKE, E. & SIEGEL, R. (2017).** Zur Orga- nisation des Schwimmunterrichts in der Schule. Befun- de aus Brandenburg. sportunterricht, 66 (2), S. 42–48.
- DEUTSCHE LEBENS-RETTUNGS-GESELLSCHAFT (2024).** Presse- mitteilung. [https://www.dlrg.de/informieren/die- dlrg/presse/statistik-ertrinken/](https://www.dlrg.de/informieren/die-dlrg/presse/statistik-ertrinken/). Abgefragt am 06.03. 2024.
- FRITZ, T.; KURZ, D. (2007).** Die Schwimmfähigkeit der Elf- jährigen. Ergebnisse einer empirischen Studie in Nord- rhein-Westfalen. Schule NRW. Amtsblatt des Ministeri- ums für Schule und Weiterbildung, 59 (4), S. 188–191.
- HAAPALA, H.; LEHTIMÄKI, P.-L.; SAARI, S. & SÄÄKSLAHTI, A. (2023).** Learning to swim in Finland: practices and ex- periences. Forum Kind Jugend Sport, 4, S. 133–138.
- HAFNER, S. & REISCHLE, K. (2013).** Schwimmkids durch Schwimmfix. Lehrhilfen für den Sportunterricht, 62(5), S. 11–16.
- HAFNER, S.; REISCHLE, K.; SCHMID, W.; DONALIES-VITT, J. (2012).** Schwimmfix: Schwimmen fix gelernt! Schorn- dorf: Hofmann.
- HANSEN-DOOSE, A.; HEINISCH, S.; SCHMIDT, S. C. E.; WOLL, A. & WORTH, A. (2022).** Schwimmfähigkeit von Grundschul- kindern. sportunterricht, 71(4), S. 160–164.
- INGELMANN, C.; LAUPHEIMER, M. & SCHARENBERG, S. (2019).** Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen. Unveröffentlichtes Kurs- manual FoSS-SchwimmFix.

KEMNA, P. (2012). Effektive Lehrer-Schüler-Beziehung. Em- pirische Analyse eines Konstrukts. In: Bauer, K.-O.; Lo- gemann, N. (Hrsg.). Effektive Bildung. Münster, New York: Waxmann Verlag, S.77–99.

KMK (STÄNDIGE KONFERENZ DER KULTUSMINISTER DER LÄN- DER IN DER BUNDESREPUBLIK DEUTSCHLAND) (2017). Empfehlungen der Ständigen Konferenz der Kultus- minister der Länder in der Bundesrepublik Deutschland, der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft und des Bundesverbandes zur Förderung der Schwimm- ausbildung für den Schwimmunterricht in der Schule. <https://bit.ly/3Fh6BoY>. Abgerufen am 01.03.2024.

KUNTZ, B.; FRANK, L.; MANZ, K.; ROMMEL, A. & LAMPERT, T. (2016). Soziale Determinanten der Schwimmfähigkeit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergeb- nisse aus KiGGS Welle 1. Deutsche Zeitschrift für Sport- medizin, 67 (6), S. 137–143.

MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT BADEN-WÜRT- TEMBERG (HRSG.) (2016). Bildungsplan 2016 – Grund- schule Sport. Stuttgart.

PFIRSING, J.; HANSEN-DOOSE, A. & HEINISCH, S. (2022). Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf den Anfän- gerschwimmunterricht der Grundschulen. sportunter- richt, 70(9), S. 397–402.

STEMPER, T. & KELS, M. (2020). Schwimmfähigkeit im Kin- desalter. In: Neumann, P.; Balz, E. (Hrsg.): Grundschul- sport. Empirische Einblicke und pädagogische Empfeh- lungen. Aachen: Meyer & Meyer, S. 31–46.

THELEN, R. (2022). Pressemitteilung. [https://www.ph-karlsruhe.de/www/st/presse/pdf/2022/PHKA_22_07_ Anfaengerschwimmen.pdf](https://www.ph-karlsruhe.de/www/st/presse/pdf/2022/PHKA_22_07_Anfaengerschwimmen.pdf). Abgerufen am 01. 03.2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (2023). Drowning. [https:// www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/drowning](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/drowning). Abgerufen am 06. 03.2024.



Aus dem Brunnen über die Ozeane

“Out of the well across the oceans”

*„Wege entstehen dadurch,
dass man sie geht.“ (Franz Kafka)*

Sprung aus dem Brunnen

„Kupamanduka“ bedeutet in Sanskrit „Frosch im Brunnen“. Der Frosch im Brunnen hält den Himmel für rund, bis er den Sprung aus dem Brunnen wagt. Idealerweise überspringt er die Prinzessin und deren Teller(-rand) und macht einen Satz in benachbarte Ländereien. Nach einigen Sprüngen durch die große anglophone Welt wird der neue Brunnenrand sichtbar: die englische Sprache sowie das binäre Epistem (westliche Denkstrukturen und Wertvorstellungen).

Von hier aus ins nächstgrößere Ungewisse weiterzuspringen und auf dieser noch differenteren Folie neue (Erkenntnis-)Dimensionen zu erleben, kann die nächste Bugwelle von Fragen, Zweifeln und (Selbst-) Erkenntnis auslösen. Von hier aus ist es nicht mehr weit in das plurilinguale und plurikulturelle Gebiet dekolonialer Forschung und Praxis – seinerseits umgrenzt von zahllosen Sprachenverwebungen, Raum und Zeit.

Bi-direktionales Lehren und Lernen in globalen Räumen: „TheLaosExperience“

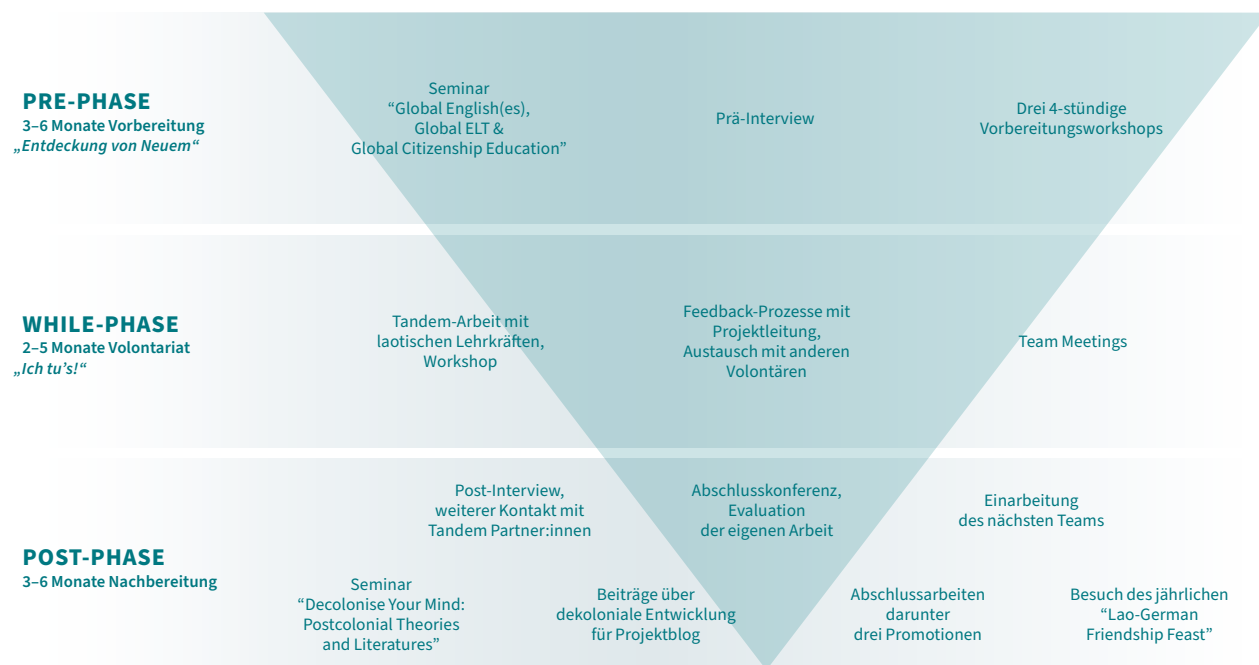
82 Studierende und Absolvent:innen der PHKA begleiteten Isabel Martin seit 2015 beim Sprung nach Laos: sie arbeitete im Projekt „Bi-directional teaching and learning“ zwei bis fünf Monate als Volontärinnen und Volontäre in laotisch-deutschen Teaching-Tandems an laotischen Grund- und Sekundarschulen sowie Colleges. Ab 2019 schlossen sich im ersten Erasmus+ Mobility Projekt mit der Savannakhet University mehrere Kollegen aus den Fächern Biologie, Informatik und Technik/Physik an. Nun berichtet Marie Pogert (Team XII) aktuell und stellvertretend von ihrem besonderen Lernraum an der Honghien Souliya (Sunshine School). Der Unterrichtsalltag ist von Yoga Philosophie durchdrungen, die Schulatmosphäre

eine entspannt-heitere, denn geübt wird mit den Schülerinnen und Schülern der Einklang von Körper und Geist für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Bildungspolitische Rahmung

“Internationalization is changing the world of higher education, and globalization is changing the world of internationalization” (Knight 2008, 1)

In der freiwilligen nationalen Überprüfung der Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung in Laos (The Lao Voluntary National Review of the 2030 Agenda for Sustainable Development, 2018) werden „lebenslanges Lernen“ und „Lehrkräftebildung“ als notwendige Faktoren für „hochwertige Bildung“ (United Nations Sustainable Development Goal #4) genannt. Die enorm gestiegene Nachfrage nach Englischlehrkräften weltweit hat zu einer erhöhten Mobilität und Internationalisierung der Bildung geführt. Durch längere Auslandsaufenthalte werden i.d.R. auch die kulturellen und pädagogischen Kompetenzen von Studierenden und Lehrkräften gestärkt. Da jedoch die Grundlagen von „Teaching English to Speakers of Other Languages“ (TESOL), „Teaching English as a Foreign Language“ (TEFL) oder „English Language Teaching“ (ELT) noch von westlichen (neokolonialen) Vorannahmen durchdrungen sind, ist eine kritische Distanz hierzu mit einem Bewusstwerdungsprozess zu verbinden, der die Notwendigkeit eines kultursensiblen und lokal angepassten Unterrichtsansatzes erkennen lernt und die sozioökonomischen wie linguistischen Lebens- und Lernbedingungen der Lernenden sowie lokale und landesübliche Werte und Ziele in der Bildung berücksichtigt. Dies leistet (praktisch) ein Volontariat im „TheLaosExperience“ Projekt oder (theoretisch) die Postmethod Pedagogy (Stern 1983, Allwright 1991, Kumaravadivelu 2003). Kumaravadivelu leitet aus den drei Parametern „particularity, practicality und possibility“ zehn „macro-strategies“ ab, welche seit einigen Jahren in vielen Ländern Anwendung und Verbreitung gefunden haben. In Deutschland und anderen europäischen Einwanderungsländern würde sich die Erprobung dieses Ansatzes in mehrsprachigen und multikulturellen Klassenzimmern ebenfalls anbieten, doch rezipiert man im globalen Norden vorzugsweise (noch) Literatur aus dem globalen Norden.



Das Projekt „Bidirektionales Lernen und Lehren“ zwischen der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe (PHKA) und sieben laotischen Partnerinstitutionen durchlief seit 2015 vier Phasen und weitete sich vom Fach Englisch ausgehend auf andere Schulfächer und später auch auf eine Partner-Universität aus. Die Hochschulkooperation zwischen der Savannakhet University (SKU) und der PHKA begann 2018 mit einem ersten Erasmus+ Projekt (2018-2023) sowie einem Freiwilligenprogramm für Englischunterricht durch Absolvent:innen der PHKA an der SKU, gefolgt von ersten Promotionsvorhaben. Zwei weitere Erasmus+ Projekte schlossen sich an.

Unsere laotisch-deutsche „Professional Learning Community“ (PLC) entstand durch bi-direktionale Tandemarbeit und intensives Mentoring. Die Projektstruktur entwickelt und verbreitet die neuen sprachlichen, didaktischen und methodischen Fähigkeiten der Teilnehmenden in einer Weise, dass diese wiederum zu Multiplikator:innen werden können. Gleichzeitig durchläuft ihr kulturelles Lernen die Stufen einer „Global Citizenship Education“ (nach Streitwieser & Light 2009) idealerweise bis zur „Dekolonisierung des Denkens“ (Stufe 5), was wiederum die Dekolonisierung der Lehre der beteiligten Hochschullehrenden unterstützt.

Die laotischen Partnerinstitutionen möchten durch diese Lehr- und Lernräume einen Beitrag zur nachhaltigen Integration von Laos in die ASEAN leisten, während die PHKA durch ihre Arbeit mit den deutschen Volontär:innen manch globale Kompetenz für deutsche Klassenzimmer vorbereitet - ein kleiner Beitrag zur Sicherung von Frieden und Demokratie.

Hieraus ergibt sich eine nächste Entwicklungsstufe, nämlich die Dekolonisierung von Internationalisierung (und westlich definiertem „Weltbürgertum“) und von Wissensproduktion an der Hochschule. Da eine solche Weiterentwicklung im (kommunistischen) Laos auf eine Art innere Handlungsgrenze stößt, wurden dekolonial interessierte Hochschulpartner in anderen Ländern des globa-

len Südens gesucht, diesmal mit Augenmerk auf ehemals deutsch kolonisierte Länder. Deshalb arbeiten im Sommersemester 2024 erstmals drei kamerunisch-deutsche Studierenden-Tandems als Engagement Global Stipendiatinnen an der PHKA. Das Programm „ASA Academia global format“ wird vom BMZ gefördert; unser Projekt arbeitet an „Rethinking Education: Decolonising internationalisation and knowledge production“; der neue Hochschulpartner ist die kamerunische University of Yaoundé 1 (Teacher Training College).

Laos

Ein oft übersehenes, buddhistisches Land in Südostasien, umschlossen von Thailand im Westen, Vietnam im Osten, Kambodscha im Süden und China im Norden. Üppige grüne tropische Regenwälder und Reisfelder, der rostbraune Mekong River und historische Bauten aus der französischen Kolonialzeit kennzeichnen die Landschaft. Weniger divers gestaltet sich die politische Situation. In der Demokratischen Volksrepublik regiert eine kommunistische Einheitspartei, die aber private Schulen und damit indirekt eine freiere Entfaltung des Individuums zulässt.

Es ist 8 Uhr morgens, der Schultag an der Sunshine School in Vientiane, Laos, beginnt. Auf dem Schulhof wird ein Lautsprecher eingeschaltet – eine Melodie ertönt, die allen Schülerinnen und Schülern sowie den Lehrkräften vertraut ist: „Meditation, meditation, close my eyes and I can see [...] Inside, outside love and light will be with me all my life.“ In den Klassenzimmern sitzen alle Kinder und Jugendlichen mit geschlossenen Augen an ihren Plätzen. Es folgt eine 5-minütige Stille, danach klingelt die Schulglocke. Die erste Schulstunde kann starten.

Internationalität trifft auf Spiritualität

Die 1996 gegründete Honghien Souliya (Sunshine School) beschult rund 150 Kinder und Jugendliche zwischen zwei und 15 Jahren in einer Vorschule, einem Kindergarten sowie einem Grundschul- und Mittelstufenzug. An der „Lao School with an International Approach“ werden internationaler Austausch und das laotische Schulsystem verknüpft. Für Laos typische buddhistische Traditionen werden hier gelebt und gepflegt, während gleichzeitig mit und von anderen Kulturen gelehrt und gelernt wird. Dies zeigt sich nicht nur am oben beschriebenen gemeinsamen Start in den Tag mit einer Meditationseinheit: die Wertschätzung kultureller Diversität oder die Zusammenarbeit mit nicht-laotischen Lehrkräften und internationalen Institutionen sind weitere Beispiele. Die Pädagogische Hochschule Karlsruhe ist ein solcher Partner und entsendet im Rahmen der „Laos Experience“ unter der Leitung von Prof. Isabel Martin seit 2015 Studierende oder Absolventinnen für sogenannte „Teacher-Tandems“ für ein Semester an die Sunshine School.

Meditation und Yoga sind das Medium der Sunshine School, um Raum im Innern zu schaffen, Platz zu machen für das Selbst und es wachsen zu lassen – ganz besonders in Bezug auf die entscheidenden entwicklungspsychologischen Prozesse, in denen sich die Kinder und Heranwachsenden befinden. Für Didi Ananda Gaorii, Leiterin der Sunshine School, spielt hierbei vor allem das Anerkennen dieses Raumes eine große Rolle sowie die Verbundenheit damit. Das Kreieren dieses „Inner Space“ - mit sich selbst in Kontakt zu kommen - sei entscheidend für den Aufbau von Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstliebe, aber auch der Ort, wo Kreativität ihren Ursprung habe.



Didi Ananda Goarii (aka Cathy Lee), aufgewachsen in Japan und Australien, leitet die Schule seit 2001. Didi Mahesh (aka Jue Hui) aus Singapur wird ihre Vorgängerin nun nach und nach ablösen. Näheres zu diesem Prozess kann in einem Videobericht des YouTubers „The Travelling Clatt“ erfahren werden, der die Sunshine School im Sommer 2023 besucht hat.

Der Begriff „Didi“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „ältere Schwester“. Dies ist die offizielle Ansprache der Frauen, die als Schwestern nach der Lebensphilosophie und dem Wertesystem der spirituellen Organisation Ananda Marga leben und arbeiten. 1955 in Indien von Shrii Shrii Anandamurti gegründet, setzt die Organisation sich weltweit in 77 Bildungseinrichtungen und Projekten für das soziale und mentale Wohlergehen der Gesellschaft ein. Ihr Motto lautet „Sa Vidya Ya Vimuktaye“; zu Deutsch: „Wissen ist, was zu Befreiung führt“.

Die neohumanistische Philosophie prägt das Leitbild der Sunshine School maßgeblich: die Emanzipierung des Selbst und die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler gemäß ihrer Stärken stehen demnach an oberster Stelle. Meditationsübungen und Yogaübungen (Asanas) sollen den Kindern und Jugendlichen dabei helfen, ihr körperliches, intellektuelles, kreatives sowie emotionales Potenzial voll auszuschöpfen.

Entspricht Achtsamkeit Aufmerksamkeit?

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen einen überwiegend positiven Zusammenhang zwischen achtsamkeitsbasierten Praktiken und Aufmerksamkeit



sowie verschiedenen kognitiven Funktionen (vgl. Möller & Aschersleben 2020, 306-307). Achtsamkeit wird hier definiert als die besonders aufmerksame Auseinandersetzung mit und dem Bewusstmachen des Hier und Jetzt.

Zwar sind weitere Studien notwendig, um den Einfluss eben dieser Praxis auf die kognitiven Ressourcen von Kindern und Jugendlichen bestätigen zu können; Forschungen konnten jedoch bereits festhalten, dass das bewusste Praktizieren von Achtsamkeit, wie es bei Meditations- und Yogaübungen betrieben wird, den Fokus auf aufgabenrelevante Reize verschärft und damit die Aufnahme und Verarbeitung neuer Informationen erleichtert (vgl. Lueke & Lueke in Möller & Aschersleben 2020, 308). Die Korrelation zwischen diesem Potenzial und der Notwendigkeit genau dieser Kompetenz für erfolgreiches Lernen ist nur schwer zu übersehen.

“Creating a place within them they can always come back to – and showing them how to get there”

13 Uhr: die Hälfte des Schultages an der Sunshine School ist vorüber und die Mittagspause neigt sich dem Ende zu. Die Schülerinnen und Schüler der Klassen 7, 8 und 9 (26 Kinder) kommen zusammen und beginnen, emsig ihr Klassenzimmer für die wöchentliche Yogastunde vorzubereiten. Tische und Bänke werden beiseitegeschoben und Yogamatten aus dem Lehrerzimmer ins Klassenzimmer verfrachtet. Lange Haare werden zusammengebunden und dann Plätze auf den Matten gesucht. Frau Heeru Lalwani und Herr Prateek Verma begrüßen die Kinder auf Laotisch und Englisch. Beide unterrichten seit mehr als 10 Jahren Yoga und kommen dafür wöchentlich auch an die Sunshine School. Nach der Begrüßung folgen zu-

nächst einfache Asanas wie der Schmetterling Baddhakonsasana oder das Kamel Ustrasana und werden mit bewusster Ein- und Ausatmung verbunden.

Die Intensität der 45-minütigen Einheit steigert sich stetig, zuletzt folgt die Schlussentspannung Shavasana, die mit dem Humming Bee Breath eingeleitet wird. Hierfür atmen alle tief und vollständig durch die Nase ein und summen während des Ausatmens, sodass die Stimmbänder zu vibrieren beginnen. In der nächsten halben Stunde folgt eine 35-minütige tiefe Meditation, bei der die Kinder mit geschlossenen Augen, ausgestreckten Armen und nach oben zeigenden Handflächen auf dem Rücken liegen. Die Atmosphäre im Klassenzimmer ist spürbar entschleunigt, friedlich.

Über ihre Arbeit mit den Kindern sagen Heeru und Prateek, dass sie vor allem die Lebendigkeit schätzen, die die Kinder der Yogapraxis verleihen. Beide betonen, wie die Praxis, insbesondere in einer sich in jeglicher Hinsicht immer schneller entwickelnden Welt, zum Vorteil für die kommenden Generationen sein kann. Die Fähigkeit, sich voll und ganz auf sich selbst fokussieren zu können, dabei das Selbst und die eigenen Bedürfnisse kennenzulernen und zu reflektieren, würde dabei zu einem wertvollen Werkzeug, auf das immer zurückgegriffen werden kann. Diese Herangehensweise gilt im kommunistischen Laos als unkonventionell. Die Sunshine School erkennt die Notwendigkeit dieser Fähigkeit jedoch seit jeher an und legt den Grundstein für das Internalisieren der Praxis bereits bei den Kleinsten. Auch in der Krippe und im Kindergarten wird zusammen Yoga geübt, dabei der Spaß an Bewegung vermittelt und immer wieder geschickt mit Methoden des frühen Fremdsprachenlernens wie dem gemeinsamen Musizieren und Singen verknüpft. Wer in den Genuss kommt, die Kinder und ihre Lehrkraft dabei zu beobachten, wird schnell von der Freude aller Beteiligten angesteckt. Zum Abschluss der Yogaeinheit singen die Kinder ein Lied, um die Meditation



einzuweisen. Die Beine werden gekreuzt, die Augen geschlossen und die Hände in den Schoß gelegt. Die Selbstverständlichkeit, mit der die Kinder dieses Ritual ausführen, beeindruckt wohl alle, die deutsche wimmelnde und wuselnde Klassenzimmer gewöhnt sind.

dition beinhaltet das Erweitern des eigenen Horizonts und eröffnet somit alternative Denkmuster, neue mentale Strukturen und vergrößert Denkräume.

Das Verlassen vertrauter (geographischer) Räume, der eigenen „Komfort Zone“, geht gerade für westlich sozialisierte Personen mit gesteigerter geistiger Agilität einher. Diese Erfahrung durfte Autorin Marie Pogerth im Rahmen der Laos Experience erleben. Sie verhält sich ähnlich dem Gefühl, bei hoher sportlicher Aktivität an seine körperlichen Grenzen zu kommen. Mit regelmäßigem Training können diese jedoch erweitert und neu definiert werden: neue, bessere Leistungen werden ermöglicht. Vorherrschende (binäre) Denkmuster, die im globalen Norden weiterhin von kolonialen Fortschreibungen von asymmetrischen Machtstrukturen dominiert sind, werden nicht aufgebrochen oder gar überschrieben, sondern vielmehr

Excercise vs. Inncercise

Raum und Bewegung sind mit dem Konzept der Schule speziell im übertragenen Sinne verankert und werden immer mitgedacht. Selbstverständlich habe Yoga positiven Einfluss auf die körperliche Gesundheit im Sinne von Muskelaufbau und Flexibilität, so Didi Goarii; ihr gehe es aber primär darum, die Praxis mehr als „Inncercise“ denn als „Excercise“ zu verstehen. Das ultimative Ziel von Me-

Conceptions of Global Citizenship					
Type	I: Global Existence	II: Global Acquaintance	III: Global Openness	IV: Global Participation	V: Global Commitment
What makes you a Global Citizen is:	Being born on earth	A personal connection with one or more countries	Learning about others who live in other countries	Actively participating in the lives of those who live in other countries	Recognizing the interconnectedness of one's actions on those who live in other countries
Global Citizenship involves:	Membership of those living on earth	A connection to one ore more countries on earth	Having an openness to and interest in learning about other countries, cultures and people	Being open to but also actively involved in the cultural practices of other countries	Being open to and actively involved with other cultural practices, but also of effecting positive global change through a commitment to action
Aspects of Variation	Living on earth	Another Country	Open to learning	Active participation	Commitment to action

neu sortiert und komplementiert. Durch das Sich-Einlassen auf neue Gefühle, sowohl physisch als auch psychisch, bildet dieser kognitive Prozess damit ein Pendant zu körperlichen Anstrengungen physischer Bewegung.

Die geistige Anstrengung, zu der die Laos Experience immer wieder aufs Neue herausforderte (siehe z.B. „An afternoon at The Lao Textile Museum“ by Marie Pogert, TheLaosExperience.com), veranlasste die Autorin dazu, ihre ganz persönlichen Wertesysteme neu auszutarieren und abzustecken. Das Überschreiten internationaler Grenzen und transnationaler Denkräume sowie das Eintauchen in eine nicht-westliche, aber noch von kolonialen Strukturen geprägte Lebensweise und Kultur führte zu Phasen einer bis dahin unbekanntenen Selbstreflexion. So hatte das Leitbild der Sunshine School indirekt auch großen Einfluss auf die eigene (Weiter)Entwicklung ihres Selbst und sich eröffnende Möglichkeiten. ●

Kooperationspartnerin Ms Phetsavanh Somsivilay zur Bedeutung des Projekts für Laos:

After Laos established its independency in 1975 (Stuart-Fox, 1997), the French system of education was introduced and taught as a second language in school between the 1910s and World War II (Kounnavongsa, 2015). Later in 1986, when Lao PDR launched a program of structural reform known as the New Economic Mechanism (NEM) to accelerate the transition from the centrally planned to a market-oriented economy, English language became one of the pillars of Lao education (Intarapanich, 2013). However, in Laos as a developing country, it is difficult for the students to seek for opportunities to study or practice their English. Most students merely study at schools without authentic materials nor practicing with native speakers or experienced English speakers. In Lao's educational system, university students are required to study English as a compulsory subject from the first to the last year of their degree. As a developing country, many international organizations are interested in Lao PDR and this is probably the reason why the demands for English is increasing in Laos (Bouangeune, Sakigawa & Hirakawa, 2008). Even though English is given high priority in the university curriculum, the students' English level is generally low. Many of the graduate students plan to apply to labour markets which are located in the capital and the big provinces, but their low level of English proficiency affects directly to their finding of jobs. This means that this problem has a negative effect on the internationalization of the whole country, because the economy sectors such as tourism, industry and business require skilful employees with a proficient level of English language. The result of employers' survey in 2014 showed that quality of graduated students at higher education institutions did not meet the demand of employers due to the lacking of professional skill, analysis, management and working skills (Education Sector Development Plan 2016/2020, Ministry of Education and Sport, Lao PDR, December 2015).



PROF. DR. ISABEL MARTIN ist Professorin im Fach Englisch im Institut für Mehrsprachigkeit. Nach Tätigkeiten an der Universität zu Kiel (Slawisches Seminar) und der Universität Koblenz-Landau (Institut für Anglistik und Amerikanistik) im Bereich Frühes Fremdsprachenlernen (2000–2010)

folgte eine Professur an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe. Ihr derzeitiger Arbeitsschwerpunkt liegt in den Bereichen Postkoloniale Theorien und anglophone Literaturen und Dekolonialität.



MARIE-CHRISTINE POGERTH studierte an den Pädagogischen Hochschulen Freiburg und Karlsruhe Englisch und Deutsch für das Lehramt der Sekundarstufe 1. Interessen im Bereich De- und Postkolonialität wurden während des Masterstudiums in Karlsruhe geweckt und in einer

Masterthesis vertieft. Nach erfolgreichem Abschluss folgte ein Orientierungsjahr als pädagogische Assistenz und ein 4-monatiges Volontariat an der Sunshine School in Laos im Rahmen der Laos Experience unter dem Mentoring von Prof. Dr. Martin. Frau Pogert leistet derzeit ihren Vorbereitungsdienst an einer Realschule ab.



LITERATUR

Teile der „Bildungspolitischen Rahmung“ wurden in englischer Sprache auf dem laotisch-deutschen Symposium 2019 an der SKU vorgetragen:

MARTIN, I.: Internationalisation in Higher Education: Lao-German tandems – challenges, contexts, perspectives (2023).

SOMSVILAY, P. (2023): Analysis of the situation of English language teaching as a foreign language in a young university: the case of Savannakhet University (Lao PDR). S. 249-257. Beide Aufsätze in: Khemmarath, Sitha & Sengsouriya, Phoudthavong (Hrsg.). Internationalization in Institutions of Higher Education in Lao P.D.R. Conference Proceedings of International Symposium at Savannakhet University (10 October 2019). Savannakhet University, Lao P.D.R., S. 141-161. www.thelaosexperience.com/wp-content/uploads/2024/01/SKU_Proceedings_International_Symposium_Book_2023.pdf. Abgerufen am 14.04.2024

ALLWRIGHT, R. (1991): The Death of the Method (Working paper No. 10). Plenary Paper for the SGAV Conference, Carleton University, Ottawa, May 1991. The Exploratory Practice Center, The University of Lancaster.

ASHERSLEBEN, G. & MÖLLER, C (2020): Die Wirkung acht-samkeitsbasierter Kurzzeitinterventionen auf das

Kurz- und Langzeitgedächtnis im Grundschulalter. In: Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie 69/2020, S. 305-320.

KHOTHPHOUTONE, N. (2021): “Frog in the well” – an ancient tale retold by Napha Khothphoutone”. <https://www.thelaosexperience.com/frog-in-the-well-an-ancient-tale-retold-by-napha-khothphoutone/amamam>. Abgerufen am 12.06.2024.

KNIGHT, J. (2008): Higher Education in Turmoil. The Changing World of Internationalization. Rotterdam: Sense Publishers.

KUMURAVADIVELU, B. (2003): A Postmethod Perspective on English Language Teaching. In: World Englishes, 22 (4), S. 539-550.

LAO PEOPLE'S DEMOCRATIC REPUBLIC: Voluntary National Review on the Implementation of the 2030 Agenda for Sustainable Development. <https://laopdr.un.org/en/13108-voluntary-national-review-implementation-2030-agenda-sustainable-development>. Abgerufen am 14.04.2024.

MARTIN, I. (HRSG.) (2015 FF.): The Laos Experience: Bi-directional teaching and learning. Projekt Blog: 379 Artikel, 72 Seiten, 730.877 User, 3.145.951 Zugriffe <https://www.thelaosexperience.com/>. Abgerufen am 09.06.2024.

MARTIN, I.: Overview [Liste Publikationen, Vorträge, etc]. <http://www.thelaosexperience.com/overview/>. Abgerufen am 14.04.2024.

MARTIN, I. (HRSG.) (2019 FF.): Language Education and Global Citizenship. First Series. <http://www.thelaos->

www.thelaosexperience.com/?s=Language+Education+and++Global+Citizenship. Abgerufen am 14.04.2024.

MARTIN, I. (HRSG.) (2021 FF.): Decolonise Your Mind. Second Series. <http://www.thelaosexperience.com/?s=Decolonise+Your+Mind>. Abgerufen am 14.04.2024.

MARTIN, I. (2022): Bi-direktionale Dekolonialität in der Fremdsprachendidaktik: Ein deutsch-laotisches Kooperationsprojekt. In: Wilden, E. et al. (Hrsg.). Standortbestimmungen in der Fremdsprachendidaktik. Bielefeld: wvt. S. 194-210.

MARTIN, I. & DENGLER, R. (2024): Internationalising the doctoral experience in decolonial ways: insights from a Lao-German cooperation project. In: Jones, E.; Norlin, B.; Rönnqvist C. & Sullivan, K.P.H.: Internationalization of the Doctoral Experience. Models, Opportunities and Outcomes. London: Routledge. S. 180-187.

STERN, H. H. (1983): Fundamental concepts of language teaching. Oxford: Oxford University Press.

STREITWIESER, B. & LIGHT, G. (2009): Study Abroad and the Easy Promise of Global Citizenship: Student Conceptions of a Contested Notion. Paper presented at the annual meeting of the Comparative and International Education Society (CIES), Charleston. <https://www.northwestern.edu/searle/research/docs/stury-abroad-global-citizenship.pdf>. Abgerufen am 14.04.2024.

BEWEGTE MENSCHEN AN DER PHKA



DENNIS GRANER

Grundschullehramt mit den Fächern Deutsch und Sport, entdeckte auf seinen Reisen den Bereich Fitness für sich und als Trainer.

Dennis Graner war in seiner Jugend erfolgreich im Schwimmsport unterwegs, wo er sich dreimal für die Deutschen Meisterschaften qualifizierte. Doch ebenso groß wie fürs Schwimmen war schon immer seine Begeisterung fürs Reisen, wo er den Bereich Fitness für sich entdeckte – denn das ließ sich überall durchführen. Gleichzeitig lernte er die Möglichkeiten, dadurch die körperliche Leistung zu steigern, Stress abzubauen oder nur einfach das allgemeine Wohlbefinden zu fördern, zu schätzen. Seine Begeisterung, aber auch theoretisches und gesundheitliches Wissen, gibt er nun als Schwimm- und Fitnesstrainer weiter. Im Rahmen des Allgemeinen Hochschulsports an der PHKA können bei ihm derzeit fünf Kurse besucht werden, u.a. AquaFit, PowerFit, DanceFit oder klassisches Schwimmtraining.



LENA BREIT UND JANIS FÖGELE

Räume schaffen – Die Bedeutung geographischer Raumverständnisse zur (De)Konstruktion „räumlicher Wirklichkeiten“ im interdisziplinären Kontext

Jeder kennt diese Fotos: ein Mensch steht einsam auf einem Felsvorsprung, den Rücken zur Kamera, ein weit schweifender Blick über die majestätische Natur... Ruhe...

Ob in sozialen Medien oder den eigenen Urlaubsbildern – was zunächst nach einsamem Naturerleben aussieht, wird hunderttausendfach in touristischen Fotografien wiederholt. Dabei entsteht eine Reproduktionsschleife, die sich durch die stetige Wiederholung der räumlichen Darstellung, der Bestärkung des dargestellten Raumerlebens und dessen Konstruktion auszeichnet (Smith, 2018). Wechseln wir jedoch einmal die Perspektive, so zeichnet sich im realen Raum vor Ort ein ganz anderes Bild ab. Denn diesem ersten Blick verborgen bleiben die Menschenmassen, die am anderen Ende der Kamera Schlange stehen, um genau dasselbe eben nur scheinbar einsame Motiv für sich zu inszenieren.

Was solche Bilder – neben den ungeduldig wartenden Reisenden – nicht explizit offenlegen, sind die Gründe, die dazu führen, dass diese vielen Menschen dasselbe Motiv des scheinbar einsamen Naturerlebens und damit auch den abgebildeten Raum auf diese ganz bestimmte Art und Weise inszenieren. Das gilt auch für die zunächst verborgen bleibenden Auswirkungen, die jene Konstruktionen in Form von *Overtourism* oder *Crowding-Phänomenen* auf den realen Raum haben.

Warum aber wird nur eine dezidierte Perspektive gezeigt? Warum wird jener Raum auf diese Art und Weise konstruiert? Warum werden gezielt Aspekte hervorgehoben, warum andere ausgeblendet? Wie beeinflusst die mehr oder weniger gezielte Konstruktion den ‚natürlichen‘ Raum? Und



Auswirkungen von Crowding am Preikestolen in Norwegen; eigene Aufnahme

hatten Sie bei einer ersten Betrachtung des in Bild 1 dargestellten Raumes möglicherweise andere Assoziationen als die mutmaßlich intendierten? Um jenen Fragestellungen nachgehen zu können und um geographisch relevante Phänomene wie jenes des *Overtourism* erklären zu können, reicht es nicht aus, den physisch-materiellen Raum in einer Analyse der physischen und anthropogenen objektiven Entitäten des Raumes, seiner Ausstattung (Felsvorsprung, Flussbett, Vegetation etc.) und seiner Verortung in Zusammenhang mit anderen Räumen zu betrachten. Vielmehr bedarf es einer strukturierten Analyse, welche es uns erlaubt, die dem Raum inhärenten mentalen Konstruktionen aufzudecken und zugänglich zu machen, um durch die

Betrachtung der Wechselwirkungen zwischen ihnen den Raum erschließen zu können.

Raum ist nicht, Räume werden gemacht

Was meinen wir in der Geographie, wenn wir von Raum sprechen? Der Begriff Raum ist an sich nichts exklusiv Geographisches. So gibt es auch in der Biologie, Architektur oder Kunst spezifische Vorstellungen von Raum (Günzel, 2017). Für die Geographie stellt Raum jedoch ein konstituierendes Element sowohl der wissenschaftlichen Disziplin (Tuan, 1979; GDFG, 2023) als auch des Geographieunterrichts dar (Taylor, 2011). Somit können zentrale gesellschaftliche Entwicklungsfelder unserer Zeit, wie Klimawandel, Migration oder eine nachhaltige Entwicklung, nur „unter Berücksichtigung ihrer räumlichen Dimensionalität adäquat erfasst und beurteilt/bewertet werden“ (DGFG, 2023) und umfassen weit mehr als das ‚offensichtlich‘ Geographische. Eine exemplarische Reihung möglicher Fragestellungen deutet an, dass diese mit der Kategorie Raum zu analysierenden und zu verstehenden Phänomene über den Fachunterricht hinaus alltagsweltliche Relevanz des Raumerlebens besitzen: Warum unterscheiden sich die verzeichneten Landesgrenzen, je nachdem, von welchem Land die Google-Suche ausgeht? Wodurch konstituieren sich Angsträume für unterschiedliche Personengruppen? Warum würden Viele eher für den Regenwald spenden, obwohl die Tundra im Weltklimasystem eine noch größere Rolle spielen könnte? Oder, wie gesehen: Warum reproduzieren tausende Menschen das immer gleiche Bild in sozialen Medien? Jene Fragestellungen zeigen zudem, dass ein Ver-

ständnis von Raum als objektive Entität für eine Beantwortung nicht ausreicht. Raum ist nicht statisch, sondern unterliegt gerade durch unser *Raum Schaffen* ständiger Bewegung. Dies begründet sich in der Art und Weise, wie wir ihn wahrnehmen, selektiv konstruieren, mit ihm und durch ihn kommunizieren und ihn in unseren eigenen Handlungen (re-)produzieren. In diesem Sinne verstehen relationale Raumtheorien Raum als dynamischen Prozess, der in seiner Abhängigkeit von der Wahrnehmung jedes Einzelnen und in dessen Handlung bestimmt ist (Löw, 1999). Dabei ist der Aspekt des *Gemacht Seins* beziehungsweise des Raum Schaffens von zentraler Bedeutung. Um sich jenem konstruktivistischen Verständnis von Raum annähern zu können, bedarf es neben der Analyse des physisch-materiellen Raums, wie wir ihn aus dem Geographieunterricht kennen, besonders auch der Re-, De- und Konstruktion subjektiver mentaler räumlicher Wirklichkeiten (Weichhart, 2010).

Um solche Phänomene mittels einer fachlich-geographischen ‚Brille‘ entdecken, strukturieren, erschließen und bewerten sowie die ihnen innewohnende Komplexität aufbrechen zu können, bedarf es gezielter Strukturierungshilfen. In der Geographiedidaktik bieten die geographischen Basiskonzepte solch nachvollziehbare Erklärungsansätze und Leitideen geographischer Denkweisen. Diese lassen sich in unterschiedlichen geographischen Sachverhalten wiederfinden und ermöglichen für den Unterricht (und darüber hinaus) einen Umgang mit der den Themen innewohnenden Komplexität (Uphues, 2013). Das sich unterscheidende Verständnis des physisch-materiellen und mental-konstruierten Raumes ist eines der geographischen Basiskonzepte (Fögele et al., 2021).



Der Kreativpark Alter Schlachthof Karlsruhe – Raum als dynamischer Prozess; aufgenommen durch: Karla Kremer, Stefanie Lia Bach und Leonie Julia von Klaeden



Der „geographische Raum“ des Schlachthof Karlsruhe – Nutzungswandel; aufgenommen durch: Karla Kremer, Stefanie Lia Bach und Leonie Julia von Klaeden

Geographische Raumverständnisse

Raumtheorien und Raumverständnisse repräsentieren wesentliche Bestandteile der geographischen Disziplin-geschichte (Gryl, 2020). Zentrale epistemologische und ontologische Entwicklungen werden für den Geographieunterricht in Form des Basiskonzeptes des *erweiterten Raumverständnisses* fruchtbar gemacht. Konstitutiv ist dabei die grundlegende Dichotomie zwischen physisch-materiellen und mentalen Konzepten von Raum (Wardenga, 2002). Jenes wollen wir einmal am lokalen Raumbeispiel des Konversionsareals „Alter Schlachthof“ in Karlsruhe verdeutlichen, wo die historischen Gebäude des Alten Schlachthof und Viehhofs Karlsruhe (gebaut 1885) eine Umnutzung erfahren und nun Raum für Kreativwirtschaft bieten (Karlsruher Fächer GmbH & Co. Stadtentwicklungs-KG, o.J.). Entfaltet man das positivistische Raumverständnis des *physisch-materiellen Realraums*, so umfasst es einerseits den *Raum als Container*. Demnach werden Räume als abgegrenzte Gebiete betrachtet, die verschiedene geographische, physisch-materielle Elemente enthalten (Wardenga, 2002; Gryl, 2020). Dabei grenzen wir den betrachteten Raum ab (Dimensionen und Grenzen der Stadt, Stadtviertel, Straßenecke, die Konversionsfläche des Alten Schlachthofs), suchen in ihm nach prägenden Elementen des Mensch-Umwelt-Systems (z.B. Bodeneigenschaften, Bebauung, Nutzung & -wandel und dessen charakteristische Merkmale). Der *Beziehungsraum* konzentriert sich andererseits darauf, wie Räume zueinander in Beziehung stehen. Dabei geht es nicht um bloße räumliche Entfernungen, sondern auch um die Wechselwirkungen, die zwischen Elementen innerhalb des Raumes bestehen wie beispielsweise überregionale Bedeutung als Hotspot für Gründer:innen, ergänzende Nutzungen zwischen den Nutzenden oder Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel (Gryl, 2020). Unter Bezugnahme auf den konstruktivistischen Raum-Diskurs stützten sich die Konzeptualisierungen des *Mentalraums* auf ein pluralistisches Verständnis. So adressiert der *wahrgenommene Raum*, wie verschiedene Individuen oder Gruppen einen Raum wahrnehmen, bewerten und in dessen Reflexion unterschiedliche subjektive (Re-)Präsentationen aufgedeckt werden können (Wardenga, 2002; Gryl, 2020). Die individuellen Differenzen in der Wahrnehmung von Räumen, wie beispielsweise die subjektive Ausweisung von Angsträumen oder die subjektiven Empfindungen zum anfänglich gezeigten Bildimpuls, zeichnen somit keinen objektiven und statischen Raum aus, sondern eine subjektive Bedeutungszuweisung. So können Räume des Schachthofs (vgl. Bild 4) für den einen als *kreativ, gemütlich, beruhigend oder einladend* wahrgenommen werden. Andere hingegen können gänzlich andere Attributionen dazu entwickeln.

Bei der Offenlegung der sozialen Konstruktion von Raum und damit der Art und Weise, wie Individuen, Gruppen oder Medien Orten unterschiedliche Bedeutungen zuschreiben, fokussiert *Raum als Konstrukt* deren (mehr oder weniger) (un-)bewusste Kommunikation und Darstellung (Wardenga, 2002; Gryl, 2020; Fögele et al., 2021). Übertragen auf das Beispiel der Konversion des Areals des alten Schlachthofs in Karlsruhe würde sich die Analyse auf Individuen und Gruppen konzentrieren, die über das Areal



Alter Schlachthof Karlsruhe – mentaler Raum; aufgenommen durch: Karla Kremer, Stefanie Lia Bach und Leonie Julia von Klaeden

kommunizieren, wie zum Beispiel ein ansässiges Café in der „[...] außergewöhnlichen Location“ über sich selbst: „Inmitten der Containerlandschaft des Existenzgründerzentrums ‚Perfekt Futur‘ auf dem Kreativpark ‚Alter Schlachthof Karlsruhe‘. Drinnen Großstadt-Industrieflair, draußen Urban Gardening und Sandkasten“ (alinacafe, o.J.), aber auch die Presse, Politiker:innen, Anwohner:innen oder Besucher:innen. Die Dekonstruktion des konstruierten Raumes fokussiert sich auf das, was in ihren Darstellungen betont oder (un-)absichtlich ausgelassen wird (ist es gefährlich, dort vorbeizugehen oder gibt es etwas, worüber nicht gesprochen wird?). Außerdem werden durch die Betonung der Motive die Absichten hinter der Art und Weise, wie der Ort konstruiert und wie er ‚gemacht‘ wird aufgedeckt (eine No-go-Area, ein netter Ort zum Verweilen oder ein dynamischer Treffpunkt oder eine Werbung für den Kreativpark).

Viele der eingangs aufgeworfenen Fragen führen vor Augen, dass gerade der komplementäre Zugriff aus sowohl physisch-materieller als auch mentaler Perspektive auf Raumfragen einem Verstehen des räumlichen Phänomens – wie des skizzierten Konversionsareals – zugutekommt.

Anschluss-Räume an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe und darüber hinaus

Die Bedeutung des konzeptionellen geographischen Raumverständnisses beschränkt sich dabei jedoch nicht auf originär geographische Unterrichtsthemen innerhalb des

Fachunterrichts. Vielmehr sollen sie Lernenden, Lehrenden sowie uns allen als transferable Analysewerkzeuge und nachvollziehbare Erklärungsansätze dienen, um uns als mündige, raumhandelnde Akteur:innen dazu zu befähigen, räumliche Phänomene entdecken, strukturieren, erschließen und bewerten zu können.

Die Anschlussfähigkeit eines konzeptionellen Raumverständnisses der Geographie mit benachbarten disziplinären Zugängen kann anhand der nachfolgenden Skizzen aufgezeigt werden.

Lehramtsstudierende der Geographie führen etwa im Rahmen eines empirischen Studienprojektes eigene qualitative Forschung durch, die sich den raumbezogenen Fragestellungen (Partizipation am öffentlichen Raum, demokratisch-partizipative Stadtentwicklung, Angst- und Fremdräume, etc.) methodisch zum Beispiel anhand reflexiver Fotografie (Eberth, 2019) annähern kann. Die Ergebnisse dienen dabei nicht nur der Entwicklung des eigenen Raumverständnisses, sondern bieten insbesondere empirisch gestützte Anknüpfungspunkte zu Projekten der partizipativen Stadtplanung in Karlsruhe. Konkret lassen sich jene verbunden mit Aspekten sozialer Quartiersentwicklung der Stadt Karlsruhe, beispielsweise in Fragen nach inklusiver und generationengerechter Quartiersentwicklung in Top-down und Bottom-up Prozessen wiederfinden (<https://www.karlsruhe.de/bildung-soziales/integrierte-sozial-und-jugendhilfeplanung/soziale-quartiersentwicklung>), oder dem Quartier Zukunft mit (<https://www.quartierzukunft.de/>) dessen Reallabor Labor-Stadt, welches sich in Zusammenarbeit zwischen Wissenschaft und Gesellschaft unter anderem mit Fragen zu Kreislaufstädten, Städten im Klimawandel, Mobilen Städten und städtischen Transformationsprozessen widmet (<https://www.quartierzukunft.de/quartier-zukunft/konzept/Stadt>). Fragen konzeptioneller Raumbetrachtung zeigen sich auch anschlussfähig zu den Forschungsfeldern rund um die Professur Stadtquartiersplanung des KIT (<https://stqp.iesl.kit.edu/>), welche in Forschungsprojekten unter anderem menschliche Emotionen auf räumliche und soziale Strukturen von Städten beforcht (Urban Emotions <https://stqp.iesl.kit.edu/194.php>) oder in Stadtentwicklungsprojekten aus der Perspektive von Studierenden die Attraktivität der Karlsruher Innenstadt weiterentwickeln möchte (Student:Innenstadt <https://stqp.iesl.kit.edu/507.php>).

Ausdruck dieser interdisziplinären Anschlussfähigkeit ist beispielsweise eine jüngst eingelebte Projektinitiative zwischen den Ingenieurwissenschaften der Hochschule Karlsruhe (HKA) und der Geographie bzw. den Sozialwissenschaften der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe. Gegenstand der Zusammenarbeit wäre ein „Reallabor Moltkestraße“ zur verkehrstechnischen und sozialwissenschaftlichen Entwicklung des Stadtraums Moltkestraße im Rahmen eines gemeinsamen Hochschulcampus. Dabei sollen sich verkehrsplanerische Ansätze mit sozialwissenschaftlichen Ansätzen zur Beforschung raumbezogener Aushandlungs- und Konstruktionsprozesse, wie sie dem mentalen Raumverständnis entsprechen, ergänzen.

Darüber hinaus zeigen sich Anschluss-Räume auch in Arbeiten von Henrike Plegge und Konstanze Schütze vom Institut für Kunst der Pädagogischen Hochschule Karlsru-

he, die sich unter anderem mit künstlerisch-edukativen Projekten im öffentlichen Raum beschäftigen. Beispielsweise werden innerhalb eines Projektes zum Thema des „Umräumens“ physisch-materielle Raumordnungen sowie relationale Raumherstellungsprozesse in Schule, Museum und Theater beleuchtet (Plegge & Scheffler, 2018).

Die nachfolgend schließende, aber nicht abschließende Nennung von Schlagworten und Frageskizzen in Anlehnung an bestehende Forschungen an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe in unterschiedlichen Disziplinen sollen den Blick auf geographiedidaktische Raumbefragungen in ihrer potenziellen Interdisziplinarität weiter differenzieren: Erleben und Wirkung digitaler und virtueller (Bildungs- und Lebens-)Räume, Analyse literarischer Reflexionsräume (des Politischen, von Geschichtskulturen, der Jugend, ...) und literarisches Raum(-be-)schreiben, demokratisch-partizipative Spielraumkonzepte und bewegte Stadtteilentwicklung, das Phänomen der Globalität angesichts Planetarer Grenzen in einer Welt des Anthropozäns und zugleich lokalen Raumhandelns, ... ●



LENA BREIT ist akademische Mitarbeiterin in der Arbeitsgruppe Didaktik der Sozialwissenschaften am Institut für Transdisziplinäre Sozialwissenschaft. Ihre Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte umfassen u.a. Geographische Basiskonzepte, konzeptionelles Lernen und Lehren

sowie (konzeptionelle) Raumverständnisse.



PROF. DR. JANIS FÖGELE ist Professor für Didaktik der Sozialwissenschaften mit einem Schwerpunkt in der Primarstufe am Institut für Transdisziplinäre Sozialwissenschaft und Geographiedidaktiker. Seine Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte umfassen u.a. Systemkompetenz und

Digitalität im Kontext einer BNE, Fortbildungs- und Transferforschung, Qualitativ-rekonstruktive Unterrichtsforschung, Exkursionsdidaktik.



LITERATUR

ALINACAFE (O.J.). Über uns. <https://alinacafe.de/>. Abgerufen am 28.03.2024.

DGFG - DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR GEOGRAPHIE (HRSG.) (2023). Bildungsstandards im Fach Geographie für die Allgemeine Hochschulreife. Bonn. Selbstverlag DGFG. Entwurfsfassung.

EBERTH, A. (2019). 4. Empirie I: Grundlagen und Anwendung der Methode reflexive Fotografie mit Jugendlichen in Korogocho. In: Eberth, A. (Hrsg.): Alltagskultu-

ren in den Slums von Nairobi. Bielefeld: transcript, S. 77-102. <https://doi.org/10.14361/9783839447741-004>.

FÖGELE, J., SESEMANN, O. & N. WESTPHAL (2021). Mit Basiskonzepten die fachliche Tiefenstruktur des Geographieunterrichts gestalten. In: Terrasse-Online. Stuttgart: Ernst Klett Verlag. <https://www.klett.de/alias/1136693>.

GRYL, I. (2020). Raumtheorien, Raumkonzepte und ein Kompetenzbereich Räumliche Orientierung: Geographiedidaktische Theoriebezüge und deren Adaption. In: Harant, M.; Thomas, P. & Kuchler, U. (Hrsg.): Theorien! Horizonte für die Lehrerinnen und Lehrerbildung. Tübingen: University Press, S. 365-379 DOI: 10.15496/publikation-45553.

GÜNDEL S. (2017). Raum. Eine kulturwissenschaftliche Einführung. Bielefeld: transcript.

KARLSRUHER FÄCHER GMBH & CO. STADTENTWICKLUNGS-KG (O.J.). Alter Schlachthof Karlsruhe. https://alterschlachthof-karlsruhe.de/inhalte/48/D/Informationsbroschuere_Alter_Schlachthof_Karlsruhe.pdf. Abgerufen am 28.03.2024.

LÖW, M. (1999). Vom Raum zum Spacing. Neuformationen und deren Konsequenzen für Bildungsprozesse. In: Liebau, E.; Miller-Kipp, G. & Wulf, C. (Hrsg.): Metamorphosen des Raums. Erziehungswissenschaftliche Forschungen zur Chronotopologie. Weinheim: Deutscher Studien Verlag, S. 48-59.

PLEGGE, H.; SCHEFFLER, I. (2018). UMRÄUMEN. Das Moment der Veränderung bildungsinstitutioneller Räume. (Gemeinsam mit Ina Scheffler.) Oberhausen: ATHENA Verlag. <http://fort-da.eu/impressum/>. Abgerufen am 28.02.2024.

SMITH, S. P. (2018): Instagram abroad: performance, consumption and colonial narrative in tourism. In: Postcolonial Studies, 21(2), S. 172 – 191.

TAYLOR, L. (2011). Basiskonzepte im Geographieunterricht. Schlüssel, um die Welt besser zu verstehen und den Unterricht besser zu planen. In: Praxis Geographie (41), S. 8-14.

TUAN, Y. (1979). Space and Place: Humanistic perspective. In: Gale, S. & Ollson, G. (Hrsg.): Philosophy in geography, 20. Auflage. Dordrecht: D. Reidel Publishing Company, S. 387-427.

UPHUES, R. (2013). Basiskonzepte. In Böhn, D. & Obermaier, G. (Hrsg.): Wörterbuch der Geographiedidaktik. Begriffe von A-Z. Braunschweig: Westermann, S. 22-23.

WARDENGA, U. (2002). Alte und neue Raumkonzepte für den Geographieunterricht. In: Geographie heute (200), S. 8-11.

WEICHHART, P. (2010). Raumkonstruktionen, „Turns“ und Paradigmen. In Wöhler, K.; Pott, A. & Denzer, V. (Hrsg.): Tourismusräume. Bielefeld: transcript, S. 21-40. DOI: 10.14361/9783839411940-002

BEWEGTE MENSCHEN AN DER PHKA



SVEN KALDEWEY UND JOSHUA BÄR

Lehramt der Sekundarstufe 1 mit den Fächern Sport und Englisch, belebte als Vorstand die schon sehr aktive Fachschaft Sport noch weiter und übergibt den Staffelstab an Joshua Bär, Lehramt Sekundarstufe 1 mit den Fächern Sport, Mathematik und Technik.

Sein Ziel war, das Studierendenleben mitzugestalten und deren Interessen zu vertreten, was Sven Kaldewey in seiner langen Fachschaftsarbeit, die letzten anderthalb Jahre als Vorstand, sehr gut gelang. Die zahlreichen organisierten Turniere vom Ersti-Turnier bis zum Nikolaus-Volleyballturnier und andere Events wurden noch zahlreicher und es stieg die Anzahl der in der Fachschaft aktiven Studierenden. Fachschaftsarbeit heißt auch gute Zusammenarbeit mit allen anderen Gruppen an der Hochschule, sei es mit den Dozierenden im Institut, der Fakultät, dem Dekanat oder Rektorat, der Studierendenvertretung oder auch den Hausmeistern, dazu das Gemeinschaftsgefühl mit den anderen Fachschaftsmitgliedern, sind alles wertvolle Erfahrungen, die Sven Kaldewey nicht missen möchte und Joshua Bär zu seinem Engagement motivierten. Nun hat er Ende des Jahres als Vorstand den Staffelstab übernommen und wird als solcher die Bundes- und Landesfachschaftstagungen besuchen – ein weiterer Ort, wo (Sportler-)Freundschaften fürs Leben geschlossen werden.

INFOKUS



Digitale Innovation in der Erfassung von Kinder- und Jugendfitness: COMO-Studie



Die Substudie „Physische Gesundheit“ ist Teil der COMO-Studie, einer nationalen Studie zur Erforschung der Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf die physische und die psychische Gesundheit und das Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Das dreijährige Verbundvorhaben bündelt das diesbezügliche Know-how von insgesamt fünf Hochschulen: dem Karlsruher Institut für Technologie (KIT), der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe (PHKA), dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, der Universität Konstanz und der Ruhr-Universität Bochum. Gefördert wird das Vorhaben

durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF). Als Beispiel für innovative Forschung wurde die COMO-Studie aus über 400 Anträgen ausgewählt, um tiefgehende Einblicke in die gesellschaftlichen Auswirkungen der Corona-Krise zu liefern. Ein besonderes Merkmal dieser Studie ist die vollständig digitale Datenerfassung, die eine rasche Verfügbarkeit der Ergebnisse für die Öffentlichkeit ermöglicht.

Unter Leitung von V.-Prof. Dr. Anke Hanssen-Doose und Prof. Dr. Annette Worth zielt die am Institut für Bewegungserziehung und Sport angesiedelte Substudie darauf ab, die physische Fitness und die Körperkonstitution von Kindern und Jugendlichen bevölkerungsbezogen zu untersuchen. Angestrebt ist die Untersuchung von ca. 2.200 Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 7 und 17 Jahren. Die Innovation: Die physische Fitness wird auf Bevölkerungsebene ausschließlich über Videomeetings erfasst, basierend auf dem eigens entwickelten und validierten sportmotorischen „DigiMot-Test“. Der Test basiert auf vier Testaufgaben des MoMo-Testprofils (siehe Hauptbeitrag): „Seitliches Hin- und Herspringen“, „Sit-ups“, „Liegestütz“ und „Rumpfbeuge“. Das Manual des „DigiMot-Tests“ ist veröffentlicht und steht zur Verfügung auf phka.bsz-bw.de.

Während die Datenerfassung von Thorsten Klein, Doktorand an der PHKA, koordiniert wird, sorgen 14 geschulte Testleitende für einen reibungslosen Ablauf, bei dem selbst schnelle Bewegungsabläufe digital festgehalten werden können. Trotz der Herausforderung durch vereinzelt schlechte Internetverbindungen ermöglicht die flexible Terminvereinbarung eine effiziente, individuell angepasste und datenschutzkonforme Durchführung.



DIGITALER FITNESSTEST

Dieser Ansatz ermöglicht eine unkomplizierte Teilnahme von zu Hause aus und genießt dadurch eine hohe Akzeptanz bei den Kindern und ihren Eltern. Das ist besonders wichtig für Kinder, die bisher weniger sportlich aktiv sind. Die Anleitung des 25-30 Minuten andauernden Tests erfolgt durch kompetente Testleitende, die sich ihrer Aufgabe mit pädagogischem Feingefühl und einem wertschätzenden Kommunikationsstil widmen. Unterstützt wird die Erklärung durch standardisierte Videosequenzen, in denen die Testaufgaben demonstriert werden. Danach erfragt der Testleitende, ob die Aufgabe verstanden wurde und erklärt und demonstriert bei Bedarf nochmals. Dann erfolgen bei einigen Testaufgaben Probeversuche. Die Möglichkeit, direkt im Anschluss an den Test ein Feedback zu erhalten, wird von den Teilnehmenden gerne angenommen. Die Testleitenden legen ihre Termine mit den Familien selbstständig fest, sodass ein flexibles Arbeiten im Homeoffice oder an der Hochschule möglich ist. Nach der Vereinbarung

des Testtermins erhalten die Teilnehmenden eine über die Poststelle der PHKA zugestellte Testmatte (Yogamatte mit bedrucktem Testfeld). Die Matte verbleibt als Dankeschön für die Teilnehmenden in den Familien.

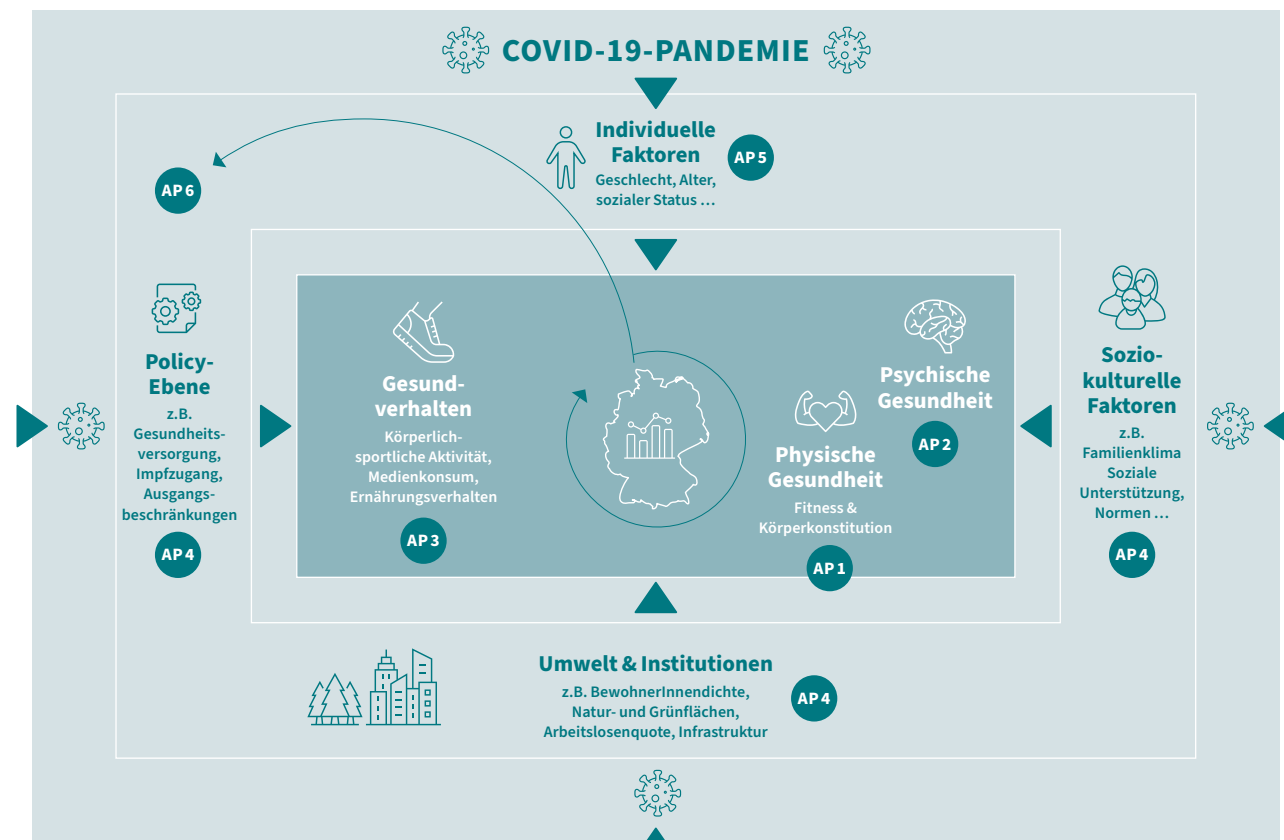
Die an der PHKA erhobenen Ergebnisse zur physischen Gesundheit werden voraussichtlich im Sommer 2024 mit denen zur körperlich-sportlichen Aktivität, psychischen Gesundheit, sozialen Lage sowie den Umweltparametern gematched, um eine integrierte und kooperative Auswertung der beteiligten Hochschulen zu ermöglichen. An der PHKA werden die Auswirkungen der Pandemie und anderer andauernder Krisen auf die körperliche Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in den Fokus genommen, daneben entstehen Analysen zu den Wirkzusammenhängen mit den anderen gesundheitsrelevanten Bereichen sowie methodische Ergebnisse in Form der Erstellung von Norm- und Perzentilwerten der digital erfassten physischen Fitness für Kinder und Jugendliche in Deutschland.



KONTAKT

V.-PROF. DR. ANKE HANSSEN-DOOSE
anke.hanssen-doose@ph-karlsruhe.de
THORSTEN KLEIN
thorsten.klein@ph-karlsruhe.de
PROF. ANNETTE WORTH
annette.worth@ph-karlsruhe.de

phka.bsz-bw.de



Studienmodell und Arbeitspakete (AP) der COMO-Studie



An der COMO-Studie mitarbeitende Wissenschaftler:innen der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe (PHKA), des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT), Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE), der Universität Konstanz, der Ruhr-Universität Bochum sowie des SOKO-Instituts in Bielefeld

Die Sportschuhbande



Inzwischen ist hinreichend Evidenz vorhanden, wie wichtig eine altersentsprechend gute motorische Leistungsfähigkeit für die Gesamtentwicklung von Kindern ist. Diese zählt zu den grundlegenden Ressourcen, den vielfältigen Herausforderungen des Kindes- und Jugendalters zu begegnen. Die motorische Leistungsfähigkeit ist ebenso wichtig für das schulische Lernen, denn kognitive und motorische Lernprozesse bedingen sich nachweislich gegenseitig. Schon lange beschäftigt daher die Frage, wie Grundschulkinder mit deutlich wahrnehmbaren motorischen Schwächen im schulischen Kontext sinnvoll und gewinnbringend gefördert werden können. Im Fokus stehen Schüler:innen, die wenig Stütz- und Haltekraft haben, nicht balancieren können und sich nicht trauen, zu springen, zu rollen oder zu klettern. Wer koordinativ oder konditionell deutlich beeinträchtigt ist, fällt im Sportunterricht auf. Wenn Beeinträchtigungen auch für Mitschüler:innen wahrnehmbar sind, kann das für die Betroffenen mit Schamgefühlen einhergehen und ihre Motivation in Bezug auf Bewegung, Spiel und Sport reduzieren. Auch im Klassenkontext kann es zu Spott oder Ausgrenzung kommen, was zur Folge hat, dass die betroffenen Kinder sich noch weniger trauen und im schlimmsten Fall gänzlich verweigern.

Tritt eine vergleichbare Problematik im Mathematik- oder Deutschunterricht der Grundschule auf, gibt es verschiedene Fördermöglichkeiten und Unterstützungssysteme, um den Kindern zu helfen. Klassischer Förderunterricht in Kleingruppen, Lese- oder Rechenintensivmaßnahmen oder Lernbegleitung durch das Rückenwindprogramm gehören zum Alltag der Grundschulen. Für Förderunterricht in Bezug auf Bewegung, Spiel und Sport gibt es ebenfalls Konzepte und Durchführungshinweise (KMK, 2022), da dieser in der Vergangenheit bereits Normalität in den

Grundschulen war. Es mangelt jedoch an Ressourcen für die Umsetzung.

Wie kann Sportförderunterricht umgesetzt werden, wenn weder Stunden noch sonstige finanzielle Ressourcen des Landes hierfür eingeplant sind? Die Stadt Karlsruhe geht hier als Schulträgerin neue Wege und finanziert erstmals im Schuljahr 2023/24 aus Mitteln des Programms „Kooperation Schule-Verein“ eine wöchentliche Zusatzstunde Sportförderunterricht an zwei Karlsruher Grundschulen, welche als Pilotschulen fungieren (Hardtschule und Leopoldschule). Initiiert wurde das Vorhaben bei einer Klausurtagung des Sportausschusses der Stadt Karlsruhe im Oktober 2022, im Juli 2023 wurde das Projekt schließlich beschlossen und seitens der Stadt mit Mitteln ausgestattet.

Als Bindeglied zu den Schulen und gegenüber der Stadt Karlsruhe steht Caroline Handtmann zur Verfügung. Sie ist Lehrerin an der Hardtschule Karlsruhe, Ausbildungsberaterin für das Fach Sport der PHKA, Fachberaterin am Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung (ZSL) Karlsruhe und Mitglied im Sportausschuss der Stadt Karlsruhe. Die konzeptionelle Ausgestaltung und wissenschaftliche Begleitung erfolgt durch das Institut für Bewegungserziehung und Sport: durch die Sportstudierenden Jan Löwel und Madeleine Wiedermann sowie V.-Prof. Dr. Anke Hanssen-Doose und das Kollegium im Lehramt Sport.

Um Stigmatisierung oder eine defizitäre Konnotation zu vermeiden, wurde das Förderprogramm mit dem motivierenden Namen „Sportschuhbande“ ausgestattet. An beiden Schulen benannten die Sportlehrkräfte jeweils 15 Kinder, für die die Teilnahme an den zusätzlichen Sportstunden eine wichtige Förderung sein könnte. Seit Herbst 2023 trifft sich die Sportschuhbande wöchentlich, um so manches sportliche Abenteuer gemeinsam mit ihrem Maskottchen Leo zu bestehen. Das Angebot ist an beiden Schulen sowohl integrativ als auch inklusiv angelegt, bezieht also auch Kinder mit körperlichen sowie geistigen Beeinträchtigungen ein. Die wissenschaftliche Evaluation umfasst zum einen die Erfassung des Ist-Stands und Veränderungen der motorischen Leistungsfähigkeit anhand eines sportmotorischen Tests. Daneben werden per Fragebogen, Fokusgruppen und Feldnotizen qualitative Daten erhoben, um die Wirkungen zu erfassen und fördernde und hemmende Faktoren zu analysieren. Aus jetziger Sicht zeichnet sich bereits ab, dass die Kinder motiviert bei der Sache sind. Sie zeigen deutlich, dass ihnen der geschützte Rahmen und



ein ähnliches Leistungsniveau guttut und sie zu „sportlichen Höchstleistungen“ motiviert. Sie rollen und hüpfen, schleichen, rennen und schwitzen, sie trauen sich manch echtes Wagnis zu, üben Kopf-über-Bewegungen, kreuzen die Körperlängsachse, klettern hoch und springen weit.

Ausgewählte bisherige Ergebnisse der Prozessevaluation (Aussagen von Kindern):

Beim Balancieren auf der umgedrehten Bank:
„Ich traue mich nicht. Kannst Du mir die Hand geben?“ Nach erfolgreichem Üben:
„Jetzt kann ich es alleine!“

Lehrkraft: *„Habt Ihr alle den Fitness-Adventkalender gemacht?“* Kind: *„Ja, ich war so kaputt, weil ich jedes Türchen am nächsten Tag gleich nochmal gemacht habe. Das hat so viel Spaß gemacht.“*

Kind: *„Was? Ist die Stunde schon vorbei? Können wir nicht länger machen?!“*

Jede einzelne Stunde der Sportschuhbande wird mit konkreten Zielen versehen und ausführlich dokumentiert. So entstehen am Bildungsplan und an den Bedarfen der Zielgruppe orientierte Verlaufspläne mit Beschreibung

der einzelnen Inhalte, Materialhinweisen sowie Fotos des Geräteaufbaus in der Sporthalle. Es wird angestrebt, das optimierte Konzept sowie die Erfahrungen im Rahmen einer Fortbildung zu kommunizieren und weiter zu verbreiten. Liefesse sich das Projekt etablieren und an mehreren Karlsruher Grundschulen fortführen, wäre damit ein wertvoller Beitrag zur Bewegungsförderung Karlsruher Kinder geleistet.



KONTAKT

CAROLINE HANDTMANN
handtmann@hardtschule-karlsruhe.de
V.-PROF. DR. ANKE HANSSEN-DOOSE
anke.hanssen-doose@ph.karlsruhe.de



Abb. 1: Die tiefe, mittlere und hohe Raumebene in einer studentischen Choreographie

Raum als Gestaltungskriterium im Tanz

„Jeder Mensch ist ein Tänzer“ – dieses dem ungarischen Tanzpädagogen, Bewegungsanalytiker und Ausdruckstänzer Rudolf von Laban (1879–1958) zugeschriebene Zitat beinhaltet eine Grundhaltung, welche die moderne Tanzpädagogik und insbesondere den Tanzunterricht an Schulen nachhaltig bis heute prägen sollte. Prägend war die Person Rudolf von Laban jedoch auch hinsichtlich seiner tanztheoretischen Grundlegungen, mit denen er unter anderem die komplexen Zusammenhänge zwischen Bewegung, Körper und Raum schon 1948 in seinem Werk „Der moderne Ausdruckstanz in der Erziehung. Eine Einführung in die kreative tänzerische Bewegung als Mittel zur Entfaltung der Persönlichkeit“ zu systematisieren versuchte.

Rudolf von Labans Raumharmonielehre

Seine Theorie der Körperbewegung wurde nach dem Zweiten Weltkrieg in den USA von Irmgard Bartenieff zu den sogenannten Laban/Bartenieff Bewegungsstudien (LBBS) weiterentwickelt und findet in den Feldern Tanz, Theater und Sport, aber auch beispielsweise in der Tanz-, Psycho- und Physiotherapie Anwendung. Eine der zentralen sechs

Kategorien zur Gestaltung und Beschreibung menschlicher Bewegungen ist hierbei die Kategorie „Raum“. Mit seiner Raumharmonielehre (Choreutik) erforschte Rudolf von Laban das Verhältnis des Menschen zum ihn umgebenden Raum. Ähnlich wie in der Architektur nutzte er zur Strukturierung des persönlichen Umraums, der Kinesphäre, platonische Körper (z.B. das Ikosaeder). Laban entwickelte eine präzise Tanznotation und erfasste mithilfe seiner Raummodelle Bewegungsskalen, mit musikalischen Tonleitern vergleichbar, die klar definierte Raumwege beschreiben. Ziel war es, ein harmonisches Raumgefühl zu vermitteln und zu trainieren sowie den Menschen dazu anzuregen, sich in bisher unerforschten Bereichen der eigenen Kinesphäre zu bewegen. Auf diese Weise kann das Bewegungsrepertoire erweitert und ein besseres Bewusstsein für die Raumnutzung erreicht werden, wie Dominik Mohr 2021 in seinem Buch „Kinästhetische Interferenzen. Körpertechnik und Tanznotation im Entwurfsprozess architektonischer Räume“ aufzeigt.

Den tänzerischen Raum mit Sportstudierenden erfahren

Auch die curricular im B.A.-Studiengang Sport-Gesundheit-Freizeitbildung (SGF) und den Lehramtsstudiengängen des Faches Sport verankerte Tanzpädagogik an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe orientiert sich an



Labans grundlegenden Konzepten zum Thema Raum und implementiert diese anwendungsorientiert im Unterricht. Die Studierenden, die als Prüfungsleistung am Ende des Semesters eine eigenständig entwickelte Gruppenchoreographie präsentieren, werden im Rahmen des Seminars in praktische und theoretische Grundlagen der Bewegungsgestaltung eingeführt. Dem Thema Raum wird hierbei ein Schwerpunkt und eine eigenständige Seminareinheit gewidmet. Welche Möglichkeiten gibt es, die menschliche Bewegung im Raum zu gestalten? Wie können diese Möglichkeiten im Unterricht niedrigschwellig erprobt und erkundet werden? Und wie lässt sich eine Choreographie hinsichtlich dieses Gestaltungskriteriums aufwerten? Diese und weitere Fragen werden im Seminar theoretisch und praktisch aufgearbeitet.

Zentrale Aspekte zur Systematisierung tänzerischer Bewegungen im Raum sind Raumwege (rund, eckig, gerade, kreisförmig, spiralförmig, etc.), also die Fortbewegungsbahnen des menschlichen Körpers im Raum, die Bewegungsrichtung (seitwärts, vorwärts, rückwärts, aufwärts, abwärts, etc.) und die allgemeine Ausrichtung des Körpers im Raum (frontal, diagonal, seitlich, mit dem Rücken zum Publikum, etc.). Alle Körperbewegungen können zudem hinsichtlich ihrer Raumdimension in enge oder weite, also raumgreifende, Bewegungen unterteilt werden. Für wirkungsvolle tänzerische Gestaltungen ist ein Wechsel zwischen unterschiedlichen Raumebenen (tiefe, mittlere und hohe Ebene) von zentraler Bedeutung: Abhängig davon, wo der Körperschwerpunkt sich bei einer Bewegung befindet, können Bewegungen des Körpers im Raum in einer tiefen Ebene (am Boden), in einer hohen Ebene (Beine gestreckt und Körper aufgerichtet bzw. in der Luft) oder dazwischen (mittlere Ebene) ausgeführt werden (vgl. Abb. 1).

Körperebenen (Sagittal-, Transversal- und Frontalebene) spielen neben dem Tanz in der Anatomie, der funktionellen und rhythmischen Gymnastik sowie anderen Sportarten eine wichtige systematisierende Rolle. In der tänzerischen Praxis sind Bewegungen jedoch häufig nicht durchgehend einer einzelnen Körperebene zuzuordnen.

Schließlich findet Tanz meist nicht in sozial isoliertem Rahmen, sondern in einer größeren oder kleineren Gruppe statt. Daher wird im tänzerischen Üben permanent bewusst und unbewusst das Wahrnehmen der Gruppe im Raum trainiert. Für die Entwicklung einer tänzerischen Gruppenchoreographie ist die Aufstellung oder Formation der Grup-

pe im Raum (Blockaufstellung, Pulk, Gasse, V-Form, Reihe, etc.) ein äußerst wichtiger Aspekt und ein Bewertungskriterium, anhand dessen eine Choreographie abwechslungsreich gestaltet werden kann. Die Bilder der studentischen Gruppentänze veranschaulichen unterschiedliche Umsetzungsbeispiele des Gestaltungskriteriums Raum. Weitere Anschauung bietet ein Videotutorial der Sporthochschule Köln von Darya Kaptan zu den Gestaltungskriterien von Tanz und Bewegung (<https://vimeo.com/746480987>).



LITERATUR

KAPTAN, DERYA (2022). Tanz und Bewegung – die Gestaltungskriterien. Teil 1 – Raum. Videotutorial der Deutschen Sport Hochschule Köln. <https://vimeo.com/746480987> Abgerufen am 06.12.2023.

MOHS, DOMINIK (2021). Kinästhetische Interferenzen. Körpertechnik und Tanznotation im Entwurfsprozess architektonischer Räume. Bielefeld: transcript. <https://doi.org/10.14361/9783839459263>.

VON LABAN, RUDOLF (2021). Der moderne Ausdruckstanz in der Erziehung. Eine Einführung in die kreative tänzerische Bewegung als Mittel zur Entfaltung der Persönlichkeit. Unter Mitarbeit von Lisa Ullmann. Aus dem Englischen übertragen von Karin Vial. Wilhelmshaven: Noetzel (Original veröffentlicht 1948).



KONTAKT

DR. ALEXIA KAISER Tanzpädagogin, Akademische Mitarbeiterin am Institut für Bewegungserziehung und Sport alexia.kaiser@ph-karlsruhe.de





Gruppenübung: Die Kinder stehen zusammen im Baum

Yoga mit Kindern in der Grundschule und im Verein

Yoga ist eine altindische Praxis, die gleichsam sportliche Bewegungen, aber auch ein körperliches und geistiges Zur-Ruhe-Kommen miteinander verbindet.

Die Übungen setzen sich aus bestimmten Körperhaltungen (asanas), regulierten Atemtechniken (pranayamas) und Entspannungseinheiten (savasana) zusammen und weisen auch meditative Anteile auf. Yoga werden zahlreiche Effekte zur Förderung der physischen und psychischen Gesundheit zugeschrieben, beispielsweise eine Verbesserung der Durchblutung, der körperlichen Flexibilität und eine Kräftigung des Bewegungsapparats. Die Körperwahrnehmung wird geschult und das Atemvolumen durch eine Stärkung der Atemhilfsmuskulatur vergrößert.

Für Erwachsene steht dies längst nicht mehr zur Diskussion. Krankenkassen haben seit Jahren Yogakurse als Präventionsmaßnahme im Bereich Entspannung und Stressbewältigung in ihr Angebot aufgenommen.

Mittlerweile ist auch das Interesse an der Yoga-Praxis für Kinder gestiegen. Auch wenn es im Vergleich zu Erwachsenen deutlich weniger Studien zu Effekten von Yoga bei Kindern gibt, hat z. B. Brinkmann in der Bremer Studie eine Verbesserung der Körperwahrnehmung und Gelenkigkeit sowie ein erhöhtes Selbstbewusstsein festgestellt (Brink-

mann, 2008). Weitere Studien weisen einen positiven Effekt auf die Stressbewältigung (z.B. Schulangst und Hyperaktivität) und den Umgang mit Aggressionen bei Kindern und Jugendlichen nach. Außerdem wird das soziale Miteinander gestärkt, da die erlernte Achtsamkeit ein empathisches Verhalten fördert (Stück, 2011).

Die Studien zu Yoga im Kindes- und Jugendalter finden größtenteils im Schul- oder auch im Kindergarten setting statt. Es besteht jedoch besonders mit Blick auf die wissenschaftliche Evaluation entwickelter Kinderyogaprogramme ein weiterer notwendiger Forschungsbedarf.

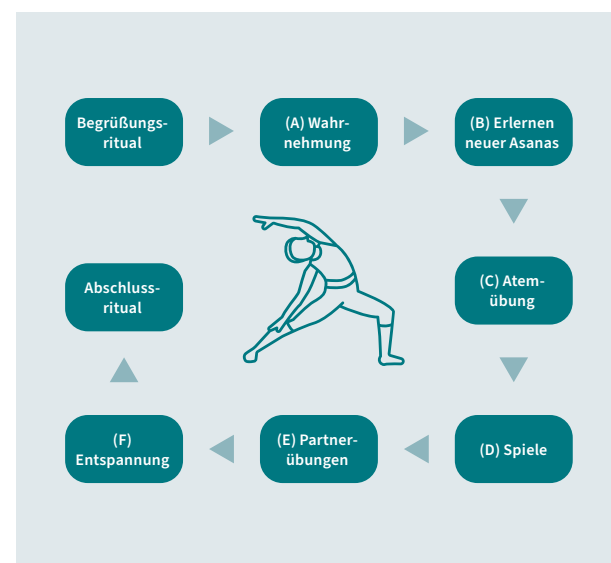


Abb. 1: Ablauf einer Unterrichtsstunde zum Kinderyoga

Was macht Kinderyoga so besonders?

Anders als beim Erwachsenen yoga, bei welchem Ruhe und Entspannung im Vordergrund stehen, ist Kinderyoga lebendig, spielerisch und auch mal laut. Kinder dürfen ihren Alltagsfrust loswerden und haben Freiraum für ihre Kreativität. Im Vergleich zum Erwachsenen yoga unterscheidet sich Yoga mit Kindern vor allem auch in der Vermittlungsart und der Auswahl der Übungen. Während im Erwachsenenalter statische, gut kontrollierbare Übungen im Vordergrund stehen, bevorzugen Kinder eine dynamische und abwechslungsreiche Stundengestaltung.

Vom regulären Sportunterricht unterscheidet sich Kinderyoga vor allem durch die fehlende Bewertung. Somit haben die Schüler:innen eine Chance, Bewegung ohne Noten und Leistungsdruck zu erfahren (Oberger & Opper, 2022). Das schafft Zusammenhalt in der Gruppe, da es kein besser oder schlechter zwischen den Übenden gibt, wie die Karlsruher Sportwissenschaftlerinnen Elke Opper und Jennifer Oberger, die auch ausgebildete Yogalehrerin ist, 2022 in ihrem Aufsatz „Yoga mit Kindern in der Grundschule und im Verein“. Chancen und Möglichkeiten für Ruhe- und Bewegungsineln beschreiben.

Alle dürfen sein, wie sie sind, das Miteinander wird gefördert und die Gemeinschaft gestärkt. Durch die verbesserte Selbstwahrnehmung wird auch der achtsame Umgang miteinander gesteigert. Diese Faktoren stellen eine Bereicherung für den Sportunterricht dar.

Kinderyoga unterrichten

In einer Unterrichtsstunde zum Kinderyoga ist eine feste Struktur besonders wichtig. Beginnend mit einer ritualisierten Begrüßung folgen Übungen zur Körperwahrnehmung. Daraufhin erlernen die Kinder neue Asanas (Körperhaltungen) in einem spielerischen Kontext. Atem- und Partnerübungen sowie Spiele zur Festigung der erlernten Asanas ergänzen die Yogaeinheit. Das Programm endet mit einer kurzen Entspannung und einem Abschlussritual (vgl. Abb. 1).

Ein wichtiger Aspekt ist, die Kinder für die Übungen zu begeistern. Dieses Ziel kann durch eine fantasievolle Lernatmosphäre erreicht werden, in der die Kinder spielerischen Zugang zum Yoga erlangen. Hierfür bieten sich kleine Geschichten besonders gut an.

Kinderyoga im Bausteinkonzept

Kinderyoga hat einen weiteren Vorteil: es ist variabel einsetzbar. Im Klassenzimmer oder in der Sporthalle, im Freien oder auch zuhause, hier auch mit einer digitalen Anleitung. Die Übungen und Spiele können zeitlich variiert werden, z.B. kann eine vollständige Einheit mit 30–45 Minuten, aber auch nur einzelne Sequenzen, etwa für eine kurze Bewegungspause in der Klasse, eingesetzt werden.

All diese Möglichkeiten zusammengenommen haben zur Idee geführt, ein Yogabuch im Bausteinkonzept zu entwickeln. Lehrkräfte, Vereinstrainer:innen und auch Eltern für Kinder von fünf bis zwölf Jahren können so ein variables Yogaprogramm zusammenstellen.

Das Bausteinkonzept bietet die Möglichkeit einer flexiblen und vielfältigen Anwendung. Die einzelnen Bausteine können aneinandergesetzt oder einzeln ausgeführt werden. Je nachdem wie viel Zeit für eine Yogaeinheit bereit steht, werden kurze Einheiten ab zwei Minuten (wenn Yoga als Bewegungs- oder Entspannungspause in den Unterricht integriert wird) oder ganze Yogastunden bis 45 Minuten durchgeführt. Bei der Auswahl mehrerer Bausteine ist es wichtig, möglichst aus allen Bereichen (A bis F) zu wählen, damit die Schüler:innen auf verschiedenen Ebenen angesprochen werden (Anspannung und Entspannung, Ruhe und Bewegungsaktivität, vorgegeben und frei). Empfohlen wird, die Yogaeinheit immer mit dem Begrüßungsritual zu beginnen und mit dem Abschlussritual zu beenden. Die Anzahl der verwendeten Körperhaltungen erhöht sich in den Stufen eins bis fünf.

Mit Hilfe des Bausteinprinzips können in analogen, digitalen und auch hybriden Settings Lernsituationen geschaffen werden, in welchen Kinder mit viel Freude und Bewegungslust einen spielerischen Einstieg in verschiedene Formen des Kinderyoga erleben.

So hatte sich Yoga während der Corona-Pandemie mit den Schul- und Vereinsschließungen als eine gute Alternative etabliert, auch digital mit spielerischen Übungen die Schüler:innen in Bewegung und damit wieder in Kontakt mit ihrem Körper zu bringen. Verschiedene motorische Fähigkeiten konnten auf diesem Weg vermittelt werden und durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen wurde ein Raum geschaffen, der auch Möglichkeiten zur Ruhe und Stille bot.

Aktuell entsteht eine Buchpublikation mit dem Bausteinprinzip für die Hand von Sportlehrkräften in der Grundschule und für Trainer:innen im Sportverein mit dem Titel: „Yoga mit Kindern in der Grundschule und im Sportverein“. Die Publikation ist für 2025 im Hofmann-Verlag in der Reihe Sport pur geplant.



LITERATUR

BRINKMANN, D. (2008). Kinderyoga an der Grundschule. Pilotstudie zur Evaluation von Auswirkungen auf die Persönlichkeitsentwicklung. Projektbericht. Bremen: IFKA.

STÜCK, M. (2011). Entspannungstraining mit Yogaelementen in der Schule. Wie man Belastungen abbaut (Kinder in Sondersituationen, Bd. 1, 2. Aufl.). Berlin, Milow, Strassburg: Schibri-Verl



KONTAKT

PROF. DR. ELKE OPPER
elke.opper@ph-karlsruhe.de
DR. JENNIFER OBERGER
jennifer.oberger@oberger.de

Das FoSS – mehr als ein Schulsportforschungszentrum

Im kommenden Jahr wird das FoSS 20 Jahre alt! Dieses in Deutschland einzigartige **Forschungszentrum** für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen vereint die Kompetenzen zweier Hochschulen, vom Institut für Bewegungserziehung und Sport (IfBS) der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe (PHKA) als Partner und dem Institut für Sport und Sportwissenschaft (IfSS) des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT). Nach einer Anschubfinanzierung durch das Wissenschaftsministerium stemmen die beiden Hochschulen das FoSS mittlerweile aus Eigenmitteln. Das einstige Projekt hat sich nach mehreren externen Evaluationen mit den Bereichen (1) Angewandte Forschung, (2) Aus-, Fort- und Weiterbildung sowie (3) Innovation und Wissenstransfer etabliert.

„Kindern und Jugendlichen Freude an Bewegung und Sport zu vermitteln, ist eine nie endende, sich stets wandelnde Herausforderung“ – so das Leitbild des FoSS, das sich darin spiegelt, dass unterschiedliche Bereiche der Sportwissenschaft im FoSS für die spezifische Zielgruppe Anwendung finden und Studierende professionelle FoSS Projektarbeit mitgestalten, bis hin zu internationalen Veröffentlichungen. Die Reputation des FoSS zeigt sich in internationaler Gremientätigkeit und Expertisen bei Akkreditierungsverfahren im deutschsprachigen Raum.

1) Angewandte Forschung

Im Bereich der Bewegungsdiagnose und Aktivitätsforschung ist die bundesweite MoMo-Studie ein wichtiger Arbeitsschwerpunkt (s. a. S. 8ff), jetzt ergänzt durch die COMO-Studie (s. a. S. 50f). Beobachtungen und sportmotorische Tests – wie der vom Gründungsvater des FoSS, Klaus Bös, entwickelte Deutsche Motoriktest (DMT 6-18) – werden eingesetzt, um besonderen Förderbedarf zu iden-

tifizieren, einerseits gepaart mit zielgerichteter Intervention (so ist das FoSS am Projekt Sportschuhbande beteiligt, s.a. s. 52f), andererseits zur Talentdetektierung: FoSS-Teams erfassen vor Ort in Nordrhein-Westfalen im Auftrag der Staatskanzlei seit fast zwei Jahrzehnten die individuellen Leistungen der Viertklässler:innen in motorischen Tests. Überdurchschnittliche Ergebnisse sind das Aufnahmekriterium für eine der 16 Sportschulen in NRW.

„Sport“pädagogik beruht – wie FoSS Leiterin Swantje Scharenberg in der historischen Betrachtung „Von Fröbel zur KiSS – die Lebenswelt des Kindes im Wandel?“ beschreibt – auf einer altersgemäßen Ansprache. Ein Aspekt ist hier der Zusammenhang von Bewegung und Lernen. Hans-Christian Kleppel hat in seiner am FoSS verfassten Dissertation „Auswirkungen körperlicher Aktivität auf die kognitive Leistungsfähigkeit“ (2016) Grundlagenforschung bezogen auf Studierende vorgelegt. Für den Kinderbereich werden im FoSS neue diagnostische Erfassungsmethoden unter Einbezug von Bewegungsgeschichten entwickelt und evaluiert.

Die Schulsportforschung im FoSS befasst sich mit aktuellen Fragestellungen vom Monitoring des Schulsport hinsichtlich Quantität und Qualität (siehe z.B. Hanssen-Doose et al., 2018) bis zu Herausforderungen der Lehrkräfte (wie Prävention sexualisierter Gewalt und (vermeintlich) falschen Anschuldigungen von Multiplikator:innen oder Lesson Study im Sportunterricht). Neben der Entwicklung und Evaluation von Sportunterrichtskonzepten im Rahmen der Gesundheitserziehung oder „der differenzierten Sportbefreiung als Chance“ (König et al., 2022) erforscht das FoSS im Verbundprojekt „Professionelle Netzwerke zur Förderung adaptiver, handlungsbezogener, digitaler Innovationen in der Lehrkräftebildung in Kunst, Musik und Sport“ Sportunterricht auch unter der Perspektive der Digitalisierung. Schulisches Lernen insgesamt verbessern soll die Integration regelmäßiger Bewegungspausen im Fachunterricht verschiedener Fächer. Die Wirksamkeit regelmäßiger Bewegungspausen hinsichtlich der Konzentrationsleistung wurde am FoSS belegt (Hanssen-Doose et al., 2019). Des Weiteren wurden Konzepte für bewegten Fachunterricht im Klassenzimmer und draußen entwickelt, inklusive der Analyse von Gelingensfaktoren und Hemmnissen.

2) Aus-, Fort- und Weiterbildung

Als Leuchtturmprojekt des FoSS gilt der Masterstudiengang Sportwissenschaft mit dem Profil Bewegung und Sport im Kindes- und Jugendalter, bei dem drei Hochschulen kooperieren (KIT/PH KA/ISSW Heidelberg). Im FoSS-Projekt SchwimmFix werden Lehrassistentinnen und Lehrassistenten ausgebildet, um Nichtschwimmerkinder während des obligatorischen Sportunterrichts schwimmfähig zu machen (s. a. S. 26ff). Bemerkenswert sind zudem verschiedene DAAD-Projekte mit Tunesien, Jordanien und Ägypten sowie das Engagement in der spitzensportlich orientierten TraiNa-Ausbildung der Trainerakademie des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB).

3) Innovation und Wissenstransfer

Das FoSS nimmt Kinder früh in den Blick und möchte sie an Forschung in der Sportwissenschaft heranführen, beispielsweise mit der KIT Kinderuni für sechs- bis zwölfjährige „Studierende“. Für Jugendliche der Sekundarstufe 1 ist das FoSS Schülerlabor „MINT in Bewegung“ konzipiert. Ein weiteres Schülerlabor – „School goes BioMotion“ – richtet sich an Klassen der Oberstufe, die im IfSS die Sternchen themen des Sportabiturs von jungen Wissenschaftler:innen in Theorie und Praxis erläutert bekommen. Die Aufarbeitung und Verbreitung sportwissenschaftlichen Wissens für die breite (Fach-)Öffentlichkeit sowie für (Sport-)Pädagog:innen in Form von Artikeln, Büchern oder Broschüren sowie im Rahmen des FoSS Kongresses „Kinder bewegen“ sind ein wichtiger Teil der FoSS Strategie.

Das FoSS ist mehr als ein Schulsportforschungszentrum, es ist nahbar und für Fragen und Probleme aus der Praxis offen.



LITERATUR

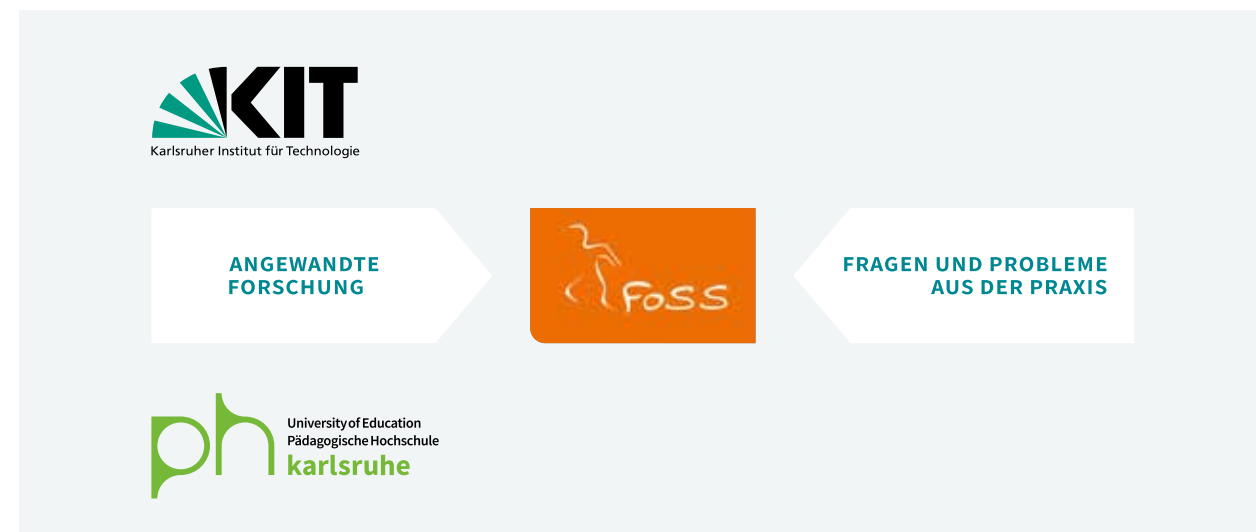
Hier zitierte Literatur von FoSS-Mitarbeitenden:

- HANSSEN-DOOSE, A., ALBRECHT, C., SCHMIDT, S.C.E., WOLL, A. & WORTH, A. (2018). Quantitative und qualitative Merkmale des Schulsports in Deutschland im Zusammenhang mit der Gesundheit der Schülerinnen und Schüler. *German Journal of Exercise and Sport Research*, S. 48, 530–543.
- HANSSEN-DOOSE, A., ITTENSOHN, J., KLOCK, A.K., ORIWOL, D., WORTH, A. (2019). Kurze Bewegungspausen im Unterricht zur Konzentrationssteigerung. *sportunterricht*, 68, 10, S. 441-446.
- KÖNIG, T. T., HEIMANN, A., SCHARENBERG, S., KRIEMLER, S., MUENSTERER, O. & SIAPLAOURAS, J. (2023). Differenzierte Sportbefreiung als Chance: Ergebnisse eines Online-Survey und Übersicht über die aktuelle Literatur. *Klinische Pädiatrie*, 235(01), S. 38-44.
- SCHARENBERG, S. (2020). Von Fröbel zur KiSS – die Lebenswelt des Kindes im Wandel? In: Günter, S. (ed.) *Everybody Tells A Story*. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, S. 75-91.



KONTAKT

PROF. DR. SWANTJE SCHARENBERG
scharenberg@foss-karlsruhe.de
V.-PROF. DR. ANKE HANSSEN-DOOSE
anke.hanssen-doose@ph-karlsruhe.de



AMIRA HOLLMAN

Grundschullehramt mit den Fächern Deutsch und Sport, seit Februar 2024 im Referendariat, hat die Angst vor Bällen überwunden.

Schon die Eltern der ehemalige PHKA Studentin haben Volleyball gespielt. Als Kind hatte Amira immer Angst vor Bällen und startete deshalb erst als 14-jährige selbst mit dem Volleyballspielen. Dafür entwickelte sie ihr Talent sehr schnell: Mit der Jugendmannschaft des TV Bretten stieg sie 4x in Folge auf, wurde nordbadischer Meister (U20) und spielte um die Süddeutsche und Deutsche Meisterschaft mit. Ihr größter Erfolg war mit ihrem aktuellen Verein VSG Ettlingen/Rüppur der Gewinn des nordbadischen Verbandspokals im Herbst 2023. Eine besonders schöne Erinnerung daran ist der Sieg gegen den SVK Beiertheim: als Regionalligist schlugen sie einen Verein der Zweiten Liga. In der Saison 2023/24 spielte Amira Hollmann mit ihrem Verein um den Aufstieg in die Dritte Liga mit, vielleicht klappt es ja in der Saison 2024/25!



Lern(T)Räume der Zukunft neu definiert



In einer Zeit, in der Bildung als dynamischer und interaktiver Prozess verstanden wird, hat sich an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe (PHKA) eine interdisziplinäre Arbeitsgruppe bestehend aus Mitgliedern des Rektorats, den Instituten für transdisziplinäre Sozialwissenschaften, für Informatik und digitale Bildung, für deutsche Sprache und Literatur und für Mathematik sowie dem Lehr-Lern-Zentrum und dem Zentrum für Informationstechnologie und Medien (ZIM) gebildet, die ein Konzept für innovative Lehr- und Lernräume an der Hochschule erarbeitet. Unter diesem Motto werden in der Arbeitsgruppe für innovative Lehr-Lernräume (iLL) traditionelle Lernräume in flexible, technologisch fortgeschrittene und inspirierende Lehr-Lernumgebungen verwandelt. Diese Bemühungen spiegeln nicht nur ein Engagement für förderliche Lernumgebungen wider, sondern auch das Bestreben, digitale und analoge Möglichkeiten gleichermaßen zu nutzen und das Beste aus beiden Bereichen in einem harmonischen Lernumfeld zu vereinen.

Die Idee, die der Neugestaltung der Lehr- und Lernräume an der PHKA zugrunde liegt, basiert auf der Annahme, dass die Rahmenbedingungen für Lehren und Lernen durch die Gestaltung der Umgebung erheblich verbessert werden kann. Es ist hinlänglich bekannt, dass Räume, die Flexibilität, Zugänglichkeit und eine Integration moderner Technologien bieten, das Engagement und die Motivation der Studierenden erhöhen können, wie es Katharina Kariippanon u.a. bereits 2017 in ihrem grundlegenden Aufsatz „Perceived interplay between flexible learning spaces and teaching, learning and student wellbeing“ wie auch Teemu Valtonen und Kolleg:innen in „Learning environments preferred by university students: A shift toward informal and flexible learning environments“ (2021) beschreiben. In Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Christian Kohls der Technischen Hochschule Köln werden Erfahrungen, Visionen und Möglichkeiten der Umsetzung erörtert. Kohls befasst sich in Hybrid learning spaces (2017) und Patterns for a hybrid campus (2022) mit der Beschreibung von innovativen (hybriden) Lernräumen. Zudem bringt Kohls seine Expertise als Verbundpartner im BMBF Projekt Hybrid LR des Leibniz-Instituts Wissensmedien ein.

Erste Beispiele für die Umsetzung dieser Vision ist die Neugestaltung zweier Seminarräume und eines Hörsaals auf dem PHKA Campus in der Bismarckstraße. Das von der Arbeitsgruppe entwickelte Konzept für diese Räume unterstützt eine Vielfalt an Lehr- und Lernmethoden, von Gruppenarbeiten und Workshops bis hin zu traditionellen Vorlesungen. Die Einführung modularer Möbelstücke, die je nach Bedarf leicht neu angeordnet werden können, ermöglicht es, den Raum schnell von einem Vorlesungssaal in einen kollaborativen Arbeitsbereich umzuwandeln. Hinzu kommt die Ausstattung mit modernster Medientechnik, die sowohl Präsenzlernen als auch digitale und hybride Lehrformate unterstützt. Besonders hervorzuheben ist die Einrichtung von Medieninseln, die es kleinen Gruppen ermöglichen, gemeinsam an Projekten an einem Bildschirm zu arbeiten, während sie nahtlos auf digitale Ressourcen zugreifen können. Diese Inseln fördern nicht nur die Zusammenarbeit unter den Studierenden, sondern ermöglichen auch einen fließenden Übergang zwischen individueller Arbeit und Gruppeninteraktion. Bei der Möbelauswahl wird besonders auf die genannten Kriterien wie Flexibilität geachtet, wobei auch Nachhaltigkeit eine zentrale Rolle spielt.

Die Umgestaltung der Lehr- und Lernräume an der PHKA ist mehr als nur eine Antwort auf die aktuellen Herausforderungen; sie ist ein mutiger Schritt in Richtung Zukunft des Lehrens und Lernens. Die ersten Erfahrungen und Erkenntnisse, die aus der iLL-Initiative gewonnen werden, dienen als wertvolle Grundlage, weitere Lernumgebungen an der Hochschule zu gestalten.

Die Gestaltung ansprechender Studierendenarbeitsplätze, einladender Ruhe- und Begegnungszonen sowie die Schaffung innovativer Co-Working Spaces, insbesondere für Forschende, stellen als nächste Schritte weitere spannende Herausforderungen dar. Diese Räume sollen nicht nur funktional sein, sondern auch eine inspirierende und produktive Atmosphäre schaffen, wo man gerne verweilt, Ideen austauscht und gemeinsam an Projekten arbeitet. Durch die Schaffung attraktiver räumlicher Bedingungen tragen diese Bereiche maßgeblich zur Attraktivität des Standortes bei, wodurch die Pädagogische Hochschule Karlsruhe auch in Zukunft ein Ort ist, den man gerne besucht und an dem man sich wohl fühlt.



KONTAKT

PROF. DR. ANNETTE WORTH

Prorektorin für Forschung
annette.worth@ph-karlsruhe.de

PROF. DR. BERNHARD STANDL

Institut für Informatik und digitale Bildung
bernhard.standl@ph-karlsruhe

Inklusion lernen und lehren – Kooperation mit der Waldschule wird fortgesetzt

Das Zusammenleben von Menschen mit und ohne Behinderung, die Förderung der Teilhabe und Teilnahme erfährt in allen Bereichen des öffentlichen Lebens an Bedeutung. Freie Schulwahl soll es auch Kindern und Jugendlichen mit Behinderung möglich machen, Regelschulen zu besuchen. Um angehende Lehrer:innen auf diese Chance des von- und miteinander Lernens vorzubereiten, hat das Fach Sport das Seminar „Inklusion im Sportunterricht“ im Masterstudiengang in den Lehrplan aufgenommen. Neben theoretischen Grundlagen, wie der UN-Behindertenrechtskonvention, die 2009 von Deutschland ratifiziert wurde und die Menschenrechtsabkommen für die Lebenssituation von Menschen mit Behinderung konkretisiert, sowie der Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Förderplänen und Behinderungsarten, sollen die Studierenden von Beginn an durch die „Inklusionsbrille“ schauen: Welche Barrieren für Menschen mit Behinderung fallen ihnen im Alltag auf? Wie barrierefrei ist ihr Weg zur Hochschule, ihr

Supermarkt, ihr Sportverein? Dieser geschärfte Blick soll dann in der Praxis angewandt werden. Bereits im letzten Sommersemester konnte die Waldschule in Neureut, in der Kinder mit und ohne Behinderung gemeinsam beschult



KONTAKT

DR. SARAH HEINISCH

sarah.heinisch@ph-karlsruhe.de



PERSPEKTIVEN



Hans A. Bloss (2022):
Mit Bewegung geht alles besser. Gesund & fit bis ins hohe Alter – so klappt es.
Eschborn: Govi.

Regelmäßige Bewegung hält Körper und Geist ein Leben lang fit. Vor allem Menschen über 40 bemerken diesen Effekt und fühlen sich da-

durch energetischer und glücklicher. Fast schon wie ein Medikament hilft die Bewegung dabei, bis ins Alter möglichst gesund und unabhängig zu bleiben und sich eine hohe Lebensqualität zu erhalten. Dazu ist jedoch kein Hochleistungssport nötig. Der Fokus dieses Ratgebers liegt auf „sanftem Gesundheitssport“ bei moderater körperlicher Anstrengung. Hans Andreas Bloss zeigt, wie Sie den „inneren Schweinehund“ an die Leine legen und Ihren Alltag mit kleinen Einheiten bewegungsintensiver gestalten. Dabei empfiehlt er konkrete Maßnahmen bei Vorerkrankungen wie Arthrose, Bluthochdruck, Depression, Diabetes und zur Vorbeugung eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls. Im Praxisteil stellt er Bewegungsprogramme mit Trainingsplänen für Walking, Jogging, Schwimmen, Radfahren, Stretching, leichtes Krafttraining und Heimtraining mit Geräten vor – einfach umzusetzen und abgestimmt auf die Bedürfnisse von Anfängern und Fortgeschrittenen.

PROFESSOR DR. HANS ANDREAS BLOSS ist Sportwissenschaftler und renommierter Gesundheitssport-Experte. Er war bis zu seiner Pensionierung im Jahr 2004 Professor am Institut für Bewegungserziehung und Sport.



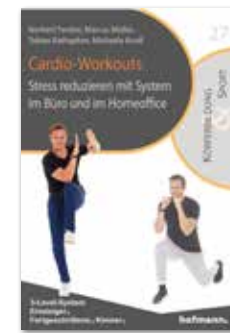
Ina Brendel-Kepser;
Dominik Achtermeier &
Kristina Schmitt (Hrsg.) (2023):
Leseförderung für Jungen:
zeitgemäß – notwendig –
gendersensibel?
München: kopaed.

Angesichts fortdauernder lesebezo-

gener Unterschiede und Fähigkeiten von Jungen und Mädchen wurde 2012 das Projekt „boys & books. Leseempfehlungen für Jungen“ an der Universität zu Köln gegründet, das 2022 sein 10-jähriges Jubiläum an der PHKA beging. In diesem Kontext entstand der vorliegende Band. Im Zentrum steht nach zehn Jahren die Frage: Wie zeitgemäß ist die Leseförderung von Jungen heute noch? Der Sammelband stellt dazu einschlägige Ergebnisse aus Wissenschaft und Praxis zum Thema Gender und Lesen dar. Er enthält im ersten Teil u.a. eine Bestandsaufnahme der Plattform und ihrer Akzeptanz bei Vermittler:innen, den Beitrag einer prominenten Stimme aus der US-amerikanischen Jungenleseförderung sowie neue Erkenntnisse der Neurosprachendidaktik. Im zweiten Teil werden Unterrichtsmodelle mit Vorschlägen zur gendersensiblen Leseförderung mit ausgewählten Top-Titeln von boys & books präsentiert, der dritte Teil fokussiert diese Lektüren in der Kultur der Digitalität. Gastkommentare zweier Expertinnen formulieren einen Blick von außen auf das Projekt und geben Anregungen für zukünftige Aktivitäten in Forschung und Transfer.

PROF. DR. INA BRENDEL-KEPSE ist Professorin für Neuere deutsche Literatur und Literaturdidaktik am Institut für deutsche Sprache und Literatur

DOMINIK ACHTERMEIER, M.A. ist Akademischer Mitarbeiter am Institut für deutsche Sprache und Literatur



Norbert Fessler, Marcus
Müller, Tobias Rathgeber &
Michaela Knoll (2023):
Cardio-Workouts. Stress
reduzieren mit System im
Büro und im Homeoffice.
Schorndorf: Hofmann.

Das in dieser Schrift präsentierte Cardio-Trainingsystem ist gesundheitserhaltend und macht leistungsfähiger. Es ist ein regeneratives Training, denn die Workouts werden so angeleitet, dass innerhalb von 60 bis 70% des individuellen Leistungsvermögens im Arbeitsalltag trainiert werden kann. Dies führt zu einer maximal stressregulierenden Wirkung: Vom Team „Karlsruher EntspannungsTraining“ (ket) durchgeführte endokrinologische Untersuchungen zeigen, dass mit diesen Programmen Stressparameter wie der Cortisolspiegel signifikant reduziert werden können.

„Cardio-Workouts“ gehört zur Programmlinie „Functional“ des ket. Auch dieses Trainingssystem wurde mit der Zielsetzung erarbeitet, selbstinstruktiv trainieren zu können. Entwickelt wurden neun Mini Workouts mit jeweils vier Übungsteilen für das individuelle Training im Büro, aus denen wiederum neun Compact Workouts für die Bewegungspause im Betrieb mit jeweils sieben Übungen und drei Full Body Workouts für das Homeoffice mit jeweils 13 Übungen hervorgehen. Die Mini Workouts für Zwischendurch dauern je nach Tagesform bis vier Minuten, die Compact Workouts bis sieben Minuten und die Full Body Workouts ca. 20 Minuten. Alle Workouts setzen sich aus je einer Mobilisations-, Koordinations- und Kräftigungsübung zusammen und schließen mit einer mentalen Nachspür-Phase.

Level 1 mit drei Mini Workouts, drei Compact Workouts und dem Full Body Workout beinhaltet die Einstiegsprogramme für ein regeneratives Cardio-Training. Dabei wird in grundlegende Schlag- und Trittbewegungen eingeführt.

Level 2 baut auf den Level 1-Übungen auf und setzt sich wiederum aus drei Mini Workouts, drei Compact Workouts und dem Full Body Workout für Fortgeschrittene zusammen. Entsprechend sind die Übungen bezogen auf die Technik und die damit verbundenen koordinativen Anforderungen wie auch die dazu notwendigen Kraftaufwendungen schwieriger umzusetzen.

Level 3 bedient „Fortgeschrittene“ mit ebenfalls drei Mini Workouts, drei Compact Workouts und einem Full Body Workout. Übungen aus den Levels 1 und 2 werden nun miteinander kombiniert und erweitert, neue, ebenfalls anspruchsvolle Übungen zur Kräftigung kommen hinzu.

PROF. DR. NORBERT FESSLER ist Professor i.R. am Institut für Bewegungserziehung und Sport an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

DR. MARCUS MÜLLER ist Akademischer Oberrat am Institut für Bewegungserziehung und Sport an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

DR. TOBIAS RATHGEBER ist Akademischer Mitarbeiter am Institut für Sport und Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie.

APL. PROF. DR. MICHAELA KNOLL ist Akademische Direktorin am Institut für Sport und Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie.



Denyze Toffoli, Geoffrey Sockett
& Meryl Kusyk (Hrsg.) (2023):
Language Learning and
Leisure. Informal Language
Learning in the Digital Age.
Volume 66 in the series Studies
on Language Acquisition.
Berlin: De Gruyter Mouton.

The study of informal involvement with additional languages has recently emerged as a dynamic research field within Second Language Acquisition. With the rapid development and spread of internet-based technologies, contact with foreign languages outside the classroom has become commonplace. While this can take multiple forms, online contents are a major driving force because they present learners with unprecedented opportunities for exposure to and use of target languages regardless of their physical location. Research from diverse geographical, educational and socio-economic contexts bring a rich variety of perspectives to this book. It explores these phenomena via a range of theoretical frameworks and methodological approaches, focusing particularly on individual differences and language development. The volume proposes that teachers in formal learning settings should seek to support and facilitate the development of these identities and practices, and it indicates means they can adopt to best do so.

DR. MERYL KUSYK leitet das Language Learning Centre an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.



Kienbaum, J. (Hrsg.) (2023):
Die Entwicklung von Mitge-
fühl. Von der frühen Kindheit
bis in das hohe Alter.
Stuttgart: Kohlhammer.

Mitgefühl ist eine zwischenmenschliche Emotion und von zentraler Bedeutung für unser soziales Miteinander. Doch was genau ist Mitgefühl,

wann tritt es zum ersten Mal auf, nimmt es mit dem Lebensalter zu oder ab oder bleibt es gleich? Welche Rolle spielen Erziehung, Kultur oder Persönlichkeitseigenschaften? Hängen Mitgefühl und Selbstmitgefühl zusammen? Das Buch stellt eine repräsentative Auswahl entwicklungspsychologischer Arbeiten aus dem deutschsprachigen Raum vor, die sich diesen Fragestellungen widmen. Ziel ist es, auf Grundlage der Forschungsergebnisse einen Einblick in die Entstehung und Entwicklung des Mitgefühls sowie damit zusammenhängender Faktoren zu geben.

Im ersten Teil des Buches analysiert Jutta Kienbaum zunächst das Verständnis von Begriffen wie Mitgefühl und Empathie zu unterschiedlichen Zeitpunkten der Wissen-

schaftsgeschichte. Im folgenden Kapitel befasst sich Markus Paulus mit der hochaktuellen Debatte, ob Mitgefühl bereits im ersten Lebensjahr entsteht. Miriam Zorzi thematisiert anschließend die Weiterentwicklung bei 2- bis 3-Jährigen und prüft, ob deren Mitgefühl sich in Abhängigkeit von der Zielperson (Mutter oder Erzieherin in der KiTa) unterscheidet. Thema des nächsten Kapitels von Jutta Kienbaum ist die Entwicklung des Mitgefühls in der Kindheit. U. a. wird hier die Frage nach der Bedeutung des Verhaltens von Lehrkräften für diesen Prozess gestellt. Im 5. Kapitel präsentieren Aurelia und Cordelia Volland eine Studie zu (Selbst-) Mitgefühl bei Jugendlichen, die während der Coronapandemie im Raum Karlsruhe durchgeführt wurde. Es folgt ein Kapitel von Ute Kunzmann und Cornelia Wieck zur Entwicklung von Mitgefühl im Alter und hohen Alter.

Der zweite Teil ist altersübergreifenden Betrachtungen gewidmet. Gisela Trommsdorff thematisiert die Entwicklung von Mitgefühl aus kulturvergleichender Sicht, und Joscha Kärtner stellt die Funktion von Mitgefühl für prosoziales Verhalten in den Mittelpunkt seiner Betrachtungen. Abschließend diskutiert Jutta Kienbaum die Beiträge und formuliert Perspektiven für die Forschung.



Kienbaum, J., Schuhrke, B. & Ebersbach, M. (2023): **Entwicklungspsychologie der Kindheit (3. aktualisierte Auflage)**. Stuttgart: Kohlhammer.

Der Kindheit kommt eine grundlegende Bedeutung für den weiteren Verlauf des Lebens zu. Die Entwick-

lungsprozesse, die in diesem Lebensabschnitt stattfinden, sind im Vergleich zu späteren Altersbereichen sehr augen-

fällig: Ob es sich um die Motorik, die Sprache, das Denken oder Fühlen handelt – alle Aspekte menschlichen Lebens und Verhaltens wandeln sich im Verlauf der Kindheit enorm. Von den faszinierenden Prozessen, die sich in diesem Zeitraum beobachten lassen, handelt dieses Buch.

Dort wird gefragt, wie und wann sich welche Fähigkeiten entwickeln, wodurch die Entwicklung beeinflusst wird, wie Unterschiede zwischen Menschen entstehen und was entwicklungspsychologische Erkenntnisse für die professionelle Arbeit mit Kindern bedeuten. Das Buch bietet einen fundierten Überblick hinsichtlich zentraler Bereiche kindlicher Entwicklung von der Zeugung bis ca. zum zwölften Lebensjahr. Zudem zeigt es praxisnahe Möglichkeiten für entwicklungsorientierte Förderung und Intervention auf. Lernfragen unterstützen die Prüfungsvorbereitung. Die 3. Auflage wurde unter Bezugnahme auf neue Studienergebnisse aus der aktuellen Forschung überarbeitet.

Das Buch wendet sich an Studierende nicht nur der Psychologie, sondern auch der Lehramtsstudiengänge, der Kindheitspädagogik, der Erziehungswissenschaften, der Sozialpädagogik und der Sozialen Arbeit sowie an interessierte Laien.

PROF. DR. JUTTA KIENBAUM lehrt Entwicklungspsychologie am Institut für Psychologie der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

MARCO RIEHLE

Lehramt Sekundarstufe 1 in den Fächern Mathematik und Physik, hat schon einmal im Schach gegen die Nummer 1 aus Deutschland gewonnen.

Marco Riehle ist ein Frühstarter: Bereits mit fünf Jahren hat er mit dem Schachspiel begonnen, mit sieben Jahre startete er mit dem Training in seinem Heimatverein Schachfreunde (SF) Sasbach. Diesem blieb er 18 Jahre treu und wurde mit ihm 2015 (Altersklasse U16) und 2016 (Altersklasse U20) deutscher Meister. Seit der Saison 2023/2024 spielt Marco Riehle für den näher an Karlsruhe liegenden und in der Bundesliga aktiven Verein Schachclub Ötigheim. Als Bundesligaspieler gelangen ihm bereits mehrere Siege gegen Spieler aus den Top 10 der Welt, u.a. gegen Vincent Keymer, Nr. 1 in Deutschland. Seinem Heimatverein in Sasbach ist Marco Riehle immer noch eng verbunden und bietet seinen Schachfreunden regelmäßig Trainings an.



BEWEGTE MENSCHEN AN DER PHKA

BEWEGTE MENSCHEN AN DER PHKA



AOR DR. RALPH HANSMANN

Akademischer Mitarbeiter im Institut für Physik und Technische Bildung, muss seit seinem 6. Dan für die Prüfungen nach Japan reisen.

Ralph Hansmann startete ganz unspektakulär mit Aikido 1991 im allgemeinen Hochschulsport des KIT, da er schon immer mal eine „Kampfkunst“ ausprobieren wollte. Doch u. a. die Begegnung (im Schlosspark in Karlsruhe) mit einem Shaolin Mönch, der ihm ermöglichte, durch intensives Qi-Gong seine Kampfkunsterfahrungen zu vertiefen, führten zu einer Begeisterung, die ihn nicht mehr losließ. So machte er sich auf den Weg von Dan (Meistergrad) zu Dan. Erst in Aikido (aktuell: 3. Dan), dann ab 1997 auch in Iaido (aktuell: 7. Dan, Renshi). Iaido wird gerne als „die Kunst das japanische Schwert zu führen“ bezeichnet und während viele in Europa mit dem ersten Dan das Ziel erreicht sehen – bedeutet es doch, die Techniken einer Schule umfassend zu kennen und ausführen zu können – übte Ralph Hansmann weiter. Für seinen 6. Dan musste er sich in Japan einer Prüfung durch 12 Meister stellen, die nur einmütig bestanden werden kann. Die folgende Prüfung führte zum Ehrentitel „Renshi“, der übersetzt „ausgefeilter Mensch“, also Experte bedeutet, wie sich Ralph Hansmann seit 2018 nennen darf. Im Jahr 2015 gewann er zudem beim internationalen Taikai (großes Treffen) in Bruchsal die Goldmedaille.

MARIE KLÄR

Grundschullehramt mit den Fächern Mathematik und Sport, fing schon als Kind im Zirkus an.

Aus der Begeisterung als Kind beim Kinder- und Jugendzirkus Maccaroni entwickelte sich bei Marie Klär als Jugendliche der Wunsch, dieses Gefühl weiter zu geben. So wurde aus der Jugendübungsleiterin eine Trainerin mit fester Zirkus-Gruppe, die Schulprojekte und Ferienaktionen durchführt und mittlerweile selbst Ausbilderin bei der Jugendübungsleiter:innen-Ausbildung ist. Derzeit absolviert sie eine zirkuspädagogische Fortbildung des Jojo-Zentrums – nach deren Abschluss und in Verbindung ihres angestrebten Studienabschlusses kann sie sich später als Zirkuspädagogin anerkennen lassen. In ihren Praktika im Rahmen des Studiums profitieren nun Schüler:innen von diesem Hintergrund, wenn sie eine Sportstunde Akrobatik durchführt und „der Funke überspringt“. Neben dem Training macht Marie Klär aber auch selbst Zirkus – besondere Expertise: Jonglage – und hat 2023 mit Freunden zusammen eine Show entwickelt, die im Rahmen des Karlsruher ATOLL-Festivals aufgeführt wurde.



BEWEGTE MENSCHEN AN DER PHKA

Nachgefragt bei Prof. Dr. Alexander Woll



Prof. Dr. Alexander Woll ist Sportwissenschaftler und Hochschullehrer und leitet seit 2012 das Institut für Sport und Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie (KIT). Zuvor hatte er eine Professorenstelle für Sportwissenschaft an der Universität Konstanz. Das Thema seiner Habilitationsschrift lautet „Sportliche Aktivität im Lebenslauf und deren Wirkungen auf die Entwicklung von Fitness und Gesundheit“. Prof. Woll ist Vorstandsvorsitzender des Forschungszentrums für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS). Außerdem hat er die wissenschaftliche Leitung des Zentrums für Lehrerbildung am KIT inne.

DIALOG: Guten Tag, Herr Woll. Wir freuen uns sehr, dass Sie sich für das Interview für unser Dialogheft Bewegung und Raum bereit erklärt haben. Nun unsere erste Frage: Sie forschen seit 20 Jahren als führender Kopf bei der MoMo Studie mit. Was sind die wichtigsten Erkenntnisse für Sie aus dieser Studie? Wie reihen Sie Ihre Ergebnisse in international vergleichbare Studien ein?

Prof. Dr. Alexander Woll: Vielleicht ein Satz zum Anfang dieser Studie: Um das Jahr 2000 gab es in Deutschland eine relativ große Debatte darüber, wie fit sind Kinder in Deutschland? Wie hat es sich verändert in den letzten Jahrzehnten? Und man hat festgestellt: Es gibt keine wirklich repräsentativen Daten zu dieser Frage. Das war der Aufhänger und Startpunkt für die MoMo-Studie, mit der zum ersten Mal bundesweit repräsentative Daten zur körperlichen Aktivität, zur Fitness und zum Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen erhoben wurden. Dies war für die nationale Entwicklung sehr wichtig, um überhaupt Vergleiche anstellen zu können. Auf der anderen Seite spielen diese Daten eine wichtige Rolle im internationalen Vergleich, um Deutschland bei Bewegungsverhalten, körperlicher Leistungsfähigkeit und Gesundheit einordnen zu können, zum Beispiel in WHO-Abfragen oder in europäischen Erhebungen. Es ist somit eine wichtige Studie, vor allem um die Frage zu klären: Wie fit sind Kinder im europäischen oder weltweiten Vergleich. Und die Tatsache, dass die Studie nun schon 20 Jahre läuft, macht deutlich, dass es eine nachhaltige und wichtige Fragestellung ist. Die MoMo-Studie ermöglicht zwei Dinge: Zum einen den historischen Vergleich, also von Kindern zu Beginn der Studie 2002/03 mit denen 20 Jahre später. Damals gab es noch keine Smartphones, das Thema Digitalisierung beschäftigte uns noch nicht. Und heute, 20 Jahre später, untersuchen wir die gleichaltrigen Kinder und Jugendlichen von vier bis 17 Jahren und die Welt hat sich völlig verändert, ist digital geworden, Klimakrise, Flüchtlingskrise etc. Diese gesellschaftlichen Entwicklungen spiegeln sich natürlich in den Studienergebnissen wider. Die Studie bildet das ab. Wir können zum einen diese historischen Vergleiche ziehen, zum anderen aber ist es auch die einzige Studie, die ich kenne, die Kinder und Jugendliche fast 20 Jahre lang bis ins Erwachsenenalter verfolgt und so tatsächlich individuelle Entwicklungsverläufe von einer relativ großen Kohorte veranschaulicht. In diesem Sinne ist es eine einmalige Studie weltweit.

Sie haben auch die teils beunruhigenden Auswirkungen der Corona-Krise auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen untersucht, gibt es seitdem bereits (positive) Veränderungen?

Es war ziemlich spannend: Wir hatten im Zuge der MoMo Studie Kinder und Jugendliche direkt vor den Corona Lock Downs untersucht und haben dann während der Pandemiezeit beim ersten Lockdown, beim zweiten Lockdown und im Frühjahr des Jahres 2023 die Kinder noch einmal untersucht. Da gab es

zum Teil tatsächlich spannende Veränderungen, natürlich viele davon negativ: Kinder waren stark belastet, die psychische Gesundheit hat gelitten, aber auch das Übergewicht nahm zu. Die Tendenz war schon, dass sich bei der Gruppe, die bereits vorher leichte Probleme hatte, sich die Probleme noch deutlich verstärkt haben. Das heißt, übergewichtige Kinder haben während der Corona Pandemie stärker zugelegt und Kinder, die schon leichte psychische Probleme hatten, bei denen haben sich die psychischen Probleme verstärkt. Doch positiv gewendet: Es gab auch Kinder, deren psychische Gesundheit sich während der Coronakrise verbessert hat. Also ein Teil hat seine Resilienz sozusagen gestärkt. Es war die erste Generation nach dem zweiten Weltkrieg, die mal wieder auf etwas richtig verzichten musste, als sie zu Hause bleiben musste. Die, die auf einmal nicht mehr die freien Möglichkeiten hatte wie die Generationen vor ihnen. Ich sage das mit Vorsicht, aber vielleicht gibt es einen positiven, langfristigen Effekt auf die Resilienz von zumindest einem Teil dieser Kinder.

Was wir ganz stark gesehen haben, dass der soziale Gradient sehr hoch war: Kinder mit weniger Bildung, mit weniger ökonomischen Ressourcen haben unter der Coronakrise stärker gelitten als Kinder, die über bessere Ressourcen verfügten. Ein einfaches Beispiel: Der „Zugang zu einem Garten“ war ganz entscheidend dafür, ob Kinder, was das Bewegungsverhalten anbelangt, gut durch diese Zeit kamen oder eben nicht. Insofern wird deutlich, dass diese Krise die Unterschiede in der Gesellschaft eher betont hat. Was war eine positive Entwicklung? Das Thema Digitalisierung hat eine große Rolle gespielt und davon haben auch teilweise, ich nenne es jetzt mal „Sportanbieter“, profitiert. Es gibt viele neue Angebote im digitalen Bereich und wir haben festgestellt, dass diese digitalen Sportangebote auch andere Kinder und Jugendlichen erreichen als die normalen analogen Programme. Es gab so etwas wie einen Innovationsschub für digitale Sportangebote. Ein zweiter Aspekt war sicherlich, dass naturnahe Sportarten, also Outdoorsportarten und –aktivitäten, profitiert haben, während die typischen Hallensportarten natürlich eher gelitten haben.

Das hat schon teilweise unsere dritte Frage beantwortet, nämlich: Vor welchen Herausforderungen steht die Sportwissenschaft aber auch die gesamte Gesellschaft, um Kindern und Jugendlichen, aber auch älteren Generationen Freude an der Bewegung zu vermitteln?

Ja, das Thema Bewegung ist einfach nicht mehr selbstverständlich. Positiv formuliert können wir sagen, der Entwicklungszustand einer Gesellschaft spiegelt sich ein Stück weit im Bewegungsmangel wider. Je technisierter eine Gesellschaft ist, desto größer wird das Problem des Bewegungsmangels. Weltweit, beispielsweise in China oder Indien, ist auf einmal das Thema Diabetes und Bewegungsmangel als induzierte Erkrankungen ganz stark im

Vormarsch. Und das ist letztendlich Auswirkung des „Zivilisationsprozesses“. Wenn wir 200 Jahre zurückgehen, waren 95% der Bevölkerung in körperlich anstrengenden Berufen aktiv. Heute ist dieser Anteil in Deutschland weit unter 5%. Das heißt, die Bewegung im Alltag wird immer weniger oder verschwindet ganz. Auf der anderen Seite gab es noch nie so viele Kinder und Jugendliche wie auch Erwachsene in den Sportvereinen. Das ist auf den ersten Blick ein Widerspruch. Ich bezeichne das Phänomen immer als Bewegungsparadoxon: Auf der einen Seite waren noch nie so viele Menschen im Sportverein, auf der anderen Seite war Bewegungsmangel noch nie so ein großes Problem in unserer Gesellschaft. Insgesamt erreichen gerade noch knapp 20% der Kinder die Bewegungsempfehlungen, das heißt eine Stunde pro Tag moderate körperliche Aktivität. Bei den Erwachsenen sieht es nicht viel besser aus: Da sind die Bewegungsempfehlungen eine halbe Stunde pro Tag und es sind ungefähr 40 bis 50%, die das knapp erreichen. Aber die Latte liegt natürlich nur halb so hoch. Bewegungsmangel ist etwas Zentrales, nicht nur ein Problem von Kindern und Jugendlichen. Es ist sogar eher ein junges Phänomen, dass bei Kindern und Jugendlichen Bewegungsmangel so ausgeprägt ist. Viel häufiger ausgeprägt war bisher, dass das Bewegungsverhalten über die Lebensspanne und bei älteren Menschen abnimmt. Wir stellen aber fest, in MoMo beispielsweise, dass schon beim Übergang vom Grundschulalter in weiterführende Schulen das Bewegungsverhalten ganz stark einbricht: Wir haben schon ungefähr eine Halbierung des Bewegungsverhaltens, also der körperlichen Aktivität pro Tag, von sechs bis 18 Jahren. Ja, und das setzt sich leider fort.

Wie ist es zu verstehen, wenn Sie in diesem Zusammenhang davon sprechen, dass auch Ungleichheiten adressiert werden müssen?

Was die Ungleichheiten betrifft, können diese ganz unterschiedlicher Art sein, natürlich in Abhängigkeit von Stadt/Land, vom Bildungsstand oder auch die Kombination Bildungsstand und kultureller Hintergrund. Zum Beispiel sehen wir in der MoMo Studie, dass Mädchen mit muslimischem Religionshintergrund und schwacher sozioökonomischer Situation eine achtfach höhere Wahrscheinlichkeit haben, die Bewegungsempfehlung von einer Stunde pro Tag nicht zu erreichen. Es gibt also, ich nenne es jetzt mal Risikogruppen für Bewegungsmangel in unserer Gesellschaft, die durch soziale und teilweise auch kulturelle Determinanten bedingt sind.

Ihr Thema ist auch Bewegung in der Lebensspanne. Tatsächlich haben Sie auch schon zu Seniorinnen und Senioren geforscht. Es gibt Studien mit Altersheimen in der Rhein Neckar Region und in Karlsruhe. Können Sie uns hier den Forschungsstand zusammenfassen?

Wir haben nun die Corona Pandemie hinter uns gebracht und wissen noch nicht, was davon bleiben wird. Aber was wir auf jeden Fall wissen, ist, dass die

Pandemie den Bewegungsmangel verstärkt hat. Das ist sehr weit verbreitet und über die Lebensspanne hinweg natürlich auch bei Seniorinnen und Senioren. Wir führen eine interessante Studie in Bad Schönborn durch. Dort verfolgen wir dieselben Menschen schon seit 30 Jahren, und zwar in verschiedenen Lebensabschnitten zwischen 35 und inzwischen 85 Jahren. Dabei stellen wir fest, dass die inaktivitätsbedingten Rückgänge in der gesundheitsorientierten Fitness im Alter größer sind als die altersbedingten. Das heißt konkret: Ein viel größeres Problem als der Altersvorgang, der uns alle betrifft, und an dem wir manche Dinge beeinflussen können und manche nicht, ist das mangelhafte Aktivitätsverhalten. Die Bad Schönborn-Studie zeigt sehr schön, dass trainierte 80-jährige den Fitnesszustand von untrainierten 60-jährigen haben können. Die Erkenntnisse sind, dass es tatsächlich möglich ist, 20 Jahre den Fitnesszustand zu erhalten, wenn man entsprechend trainiert, obwohl Alterungsprozesse stattfinden. Diese werden dadurch ein Stück weit kompensiert. Das heißt als Motto „20 Jahre 60 bleiben“, was die körperliche Leistungsfähigkeit anbelangt.

Wir haben aber auch Erkenntnisse, wenn es um die Frage geht, wie mit schon vorhandenen Problemen umzugehen ist. Wir hatten ein großes Projekt mit 600 Teilnehmerinnen und Teilnehmern in Seniorenheimen, bei denen wir uns angeschaut haben, wie sich ein strukturiertes körperliches Aktivitätsprogramm auf die geistige und die motorische Leistungsfähigkeit auswirken kann. Die Personen waren im Durchschnitt 84 Jahre alt, der Untersuchungszeitraum war ein halbes Jahr mit zweimal pro Woche 90 Minuten Interventionsprogramm. Wir wären zufrieden gewesen und hätten es als Erfolg verbucht, wenn sich der Zustand der Seniorinnen und Senioren nicht verschlechtert hätte, denn die durchschnittliche Verweildauer in einem Altenheim liegt ungefähr bei einem Jahr. Das heißt, es geht eigentlich die ganze Zeit, was die körperliche und die geistige Leistungsfähigkeit anbelangt, bergab. Doch was haben wir herausgefunden? Die Hälfte der Teilnehmerinnen und Teilnehmer hat auf unser Programm mit einer positiven Veränderung reagiert, sie haben sich verbessert, sowohl in der motorischen wie auch in der kognitiven Leistungsfähigkeit. Zwischen 20 und 30%, je nachdem, welche Facette man sich angeschaut hat. Das heißt, auch hier sind Rückgänge und Defizite im Bereich der motorischen und der geistigen Leistung häufig auch das Ergebnis von mangelnder Bewegung und nicht nur ein Resultat des Alterungsprozesses. Das heißt, es ist der Lebensstil. Durch den Lebensstil können sehr wohl günstige Veränderungen erzielt werden. Die Heime sind allerdings zum Großteil nicht darauf ausgelegt, sondern im Gegenteil, es geht um Ruhe und Stille. Das heißt, unsere Studie zeigt deutlich, dass in eine ganz andere Richtung gearbeitet werden müsste, nämlich mehr und vor allem regelmäßige Bewegungsangebote in die Seniorenheime zu bringen.



Sprunggewaltig: Alexander Woll testet seine Sprungkraft bei der Bad Schönborn-Studie. Getreu dem Motto: 20 Jahre länger 40 sein, lebt er sein Credo: Wer Sport treibt, bleibt länger jung und fit! Davon hielt ihn auch die Corona-Pandemie nicht ab.

Dann kommen wir jetzt zum Thema Bewegung und Raum: Was sind Ihre Gedanken zum Thema Bewegung und Raum?

Vorweg noch ein Nachtrag zum vorherigen Thema. Im Jahr 2023 fand eine Tagung „Polypill Bewegung“ der Kommission Gesundheit der Vereinigung der Sportwissenschaft statt. Die zeigte wieder, dass es mittlerweile eine unheimlich breite wissenschaftliche Erkenntnis zum Thema Bewegung und Gesundheit gibt, sowohl, was die körperliche Gesundheit, als auch die psychosoziale Gesundheit anbelangt. Wir haben genügend Evidenz in den verschiedenen Bereichen nachgewiesen. Wir wissen in diesem Bereich inzwischen so viel, und jeden Tag stellt sich bei einer weiteren Erkrankung heraus, dass Bewegung die Relevanz hat, die Wirkung nachgewiesen ist. Wir haben also zunehmend im Hinblick auf Gesundheit kein Erkenntnisproblem, sondern ein Umsetzungsproblem. Das heißt, wir müssen uns überlegen, wie bringen wir mehr Bewegung in den Alltag? Ich habe es bereits erwähnt, dass es viele Möglichkeiten gibt, dass uns Bewegung abgenommen wird, sei es das Auto, der öffentliche Nahverkehr oder all die Technik im Haushalt. Wenn Sie sich überlegen, wie viel Kraft Hausfrauen früher brauchten, um etwas zu rühren oder Wäsche zu waschen? Das war eine körperliche, starke Anstrengung, das fällt

heute – wenn auch hier natürlich zum Glück – alles weg. Aber der Körper, und das ist das Fatale, verträgt das nicht. Man könnte auch sagen, wir kommen doch ohne Bewegung gut aus, aber eben nicht unser genetisches Programm. Unser Körper ist auf Bewegung ausgelegt, er braucht Bewegung, um gesund zu bleiben. Das reicht von den Stoffwechselprozessen über Anpassungsprozesse der Muskulatur bis zum Skelett. Ohne Bewegung, ohne Druckbelastung auf die Knochen gibt es keine gesunden versorgten Gelenke, die teilweise sogar nur aufgrund des Drucks versorgt werden. Das bedeutet, Bewegung ist notwendig für verschiedene Stoffwechselprozesse, für orthopädische Themen, aber eben auch für die psychosoziale Gesundheit. Da wissen wir gut Bescheid, und da kommt nun die Frage der Räume ins Spiel. Wenn ich Bewegung ermöglichen will, brauche ich entsprechende Bewegungsräume. Diese Bewegungsräume sind sehr vielfältig. Sie reichen von der normierten Sportfläche bis hin zum Fahrradweg in der bewegungsfreundlichen Stadt. Wenn ich in Kindergärten oder Schulen gehe, muss ich deren Räume auch aus dem Blickwinkel der Bewegungsermöglichkeits betrachten. Wie gelingt es uns, entsprechende Räume nach den Bedürfnissen ganz unterschiedlicher Gruppen zu gestalten? Denn es macht einen großen Unterschied, was den Anforderungscharakter für Bewegungsräume anbelangt, ob es sich um Schülerinnen und Schüler einer zehnten Klasse oder der Grundschule handelt. Es müssen also die verschiedenen Zielgruppen betrachtet werden, auch genderspezifische Aspekte spielen eine Rolle. Es gibt inzwischen viele positive Beispiele von bewegungsfreundlichen Kitas, in denen schon der Innenraum so gestaltet wird, dass Bewegung möglich oder auch notwendig ist. Zum Beispiel durch Möglichkeiten zum Klettern oder bewusst eine unebene Fläche, um das Gleichgewicht zu trainieren. Also vielfältige Bewegungsanreize, die quasi schon in das Raumprogramm sowohl innerhalb einer Kita oder einer Schule als auch außerhalb mit eingebunden werden.

Welche weiteren Handlungsempfehlungen für die Gesellschaft leiten Sie aus den Ergebnissen ab und welche Folgen hat es, wenn keine wirksamen Maßnahmen umgesetzt werden?

Sicherlich bräuchten wir als Voraussetzung für vieles, was wir in diesem Bereich tun, einen *Bewegungspakt*, so etwas wie ein Recht auf Bewegungsmöglichkeit und ein Recht auf Bewegung, beispielsweise als Kinderrecht, aber auch für die Erwachsenen. Es ist interessant, dass darüber bei Tieren unheimlich viel diskutiert wird, z. B. ein verpflichtender Auslauf für Hunde. Aber die wirkliche Verpflichtung, dass man Kindern eine Möglichkeit schafft, sich draußen zu bewegen, gibt es nicht. Schauen wir uns Innenstädte an, die hoch verdichtet sind: Es entbrennt ständig ein sehr großer Kampf um die letzten Freiflächen und es werden schnell Bewegungsflächen für Wohnflächen geopfert. Doch

eine immer größere Verdichtung, das wissen wir jetzt besonders gut durch unsere Studien zur Corona-Zeit, ist ein Riesenproblem für das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in Innenstädten, gerade in sozialen Ballungs- und Problembereichen. Insofern ist es ganz wichtig, dass man entsprechende politische Konsequenzen aus diesem Thema zieht. Es muss aus der freiwilligen Verantwortung verstärkt in eine gesamtgesellschaftliche Verantwortung überführt werden. Eine ganz wichtige Rolle spielt dabei die Qualität der Fachkräfte in den unterschiedlichen pädagogischen Feldern, seien es die Erzieherinnen und Erzieher im Elementarbereich oder die Lehrerinnen und Lehrer in jeglichen Schularten. Es kann meines Erachtens nicht angehen, dass man in diesem Bereich Qualität fordert, und gleichzeitig die Hälfte des Sportunterrichts in den Grundschulen von fachfremden Lehrerinnen vermittelt wird. Da gibt es eine große Herausforderung, was die Qualität der Aus- und Fortbildung betrifft. Und wir brauchen natürlich langfristige Studien wie MoMo. Wir müssen das Ganze monitoren, genauso wie beispielsweise mit der PISA Studie die kognitiven Leistungen regelmäßig überprüft werden, müssen wir uns auch die motorischen Leistungen von Kindern anschauen. Vor allem vor dem Hintergrund, dass diese motorischen Dimensionen teilweise deutlich stabiler sind als manche kognitiven Bereiche. Wenn bestimmte motorische Fertigkeiten nicht im Kindesalter erworben wurden, wird es als Erwachsener sehr schwer, diese nachträglich zu lernen, zumindest viel schwerer als z.B. eine Sprache zu lernen. Insofern ist es auch sinnvoll, möglichst früh mit der Förderung zu beginnen.

Weitere Empfehlungen? Es betrifft neben der Bildungspolitik auch die Gesundheitspolitik: Wir wissen, dass wir mit dem Thema Bewegung eine wirkliche „Polypille“ haben, um verschiedenste gesundheitliche Probleme, die in unserer Gesellschaft vorhanden sind, vor allem die nicht übertragbaren Erkrankungen, effektiv zu bekämpfen. So zum Beispiel mit Bewegungsprogrammen für übergewichtige Kinder oder auch spezifische Programme für Menschen mit Depressionen. Hier gibt es mit Bewegung gute Möglichkeiten zur Unterstützung und Prävention mit deutlich weniger Nebenwirkungen als bei einer Medikamenteneinnahme. Eine Verhaltensänderung ist natürlich aufwändiger, hat vordergründig mehr Sozialkosten. Auch der Einzelne muss dafür mehr tun als eine Pille einzuwerfen. Deswegen neigen wir in vielen Bereichen immer noch lieber zum Medikament und nehmen die „Polypill Bewegung“, die langfristig ähnlichen Effekte hätte, nicht so, wie wir sie nehmen könnten.

Sie kooperieren schon lange mit uns an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe. Zum Beispiel sind wir Verbundpartner im Rahmen der MoMo Studie. Was zeichnet die Kooperation aus?

Außer der MoMo Studie haben wir eine strukturelle Vernetzung zwischen der Pädagogischen Hoch-

schule Karlsruhe und dem KIT. Es gibt das Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen, das FoSS, als wichtige Kooperation der beiden Hochschulen. In diesem widmen wir uns ganz explizit dem Aktivitätsverhalten von Kindern und Jugendlichen und dessen Auswirkungen. Aber auch Fragen wie „Wie kann ich etwas gut umsetzen in der Schule?“, „Was braucht es für neue Konzepte?“, „Wie ist die Wirksamkeit dieser Konzepte?“ oder „Welche Ausbildungsformate brauche ich?“. Das sind alles Themen, die im Rahmen des FoSS untersucht werden. Ein weiteres Beispiel der guten Kooperation ist, dass in unserem Masterprofil hier im KIT immer ein gewisser Anteil aus ehemaligen Bachelorstudierenden der PHKA besteht. Wir haben gemeinsame Forschungsprojekte, in denen wir die Zielgruppen aufteilen, Aktivitäten im Bereich der Sekundarstufe II und der gymnasiale Kontext liegen mehr bei uns, während die Pädagogische Hochschule eher an Grundschulen und im Sekundarbereich anderer weiterführender Schulen aktiv ist. Viele Themen werden aber auch gemeinsam entwickelt, wie z. B. Methoden zur Erfassung körperlicher Fitness von Kindern und Jugendlichen. Das Schöne am Schulfach Sport ist, dass die Unterschiede zwischen den Schulformen nicht vorher selektiert werden. Es gibt keine Grundschulempfehlung in Richtung motorische Leistungsfähigkeit, sondern die Heterogenität ist sicherlich auch im Bereich der Motorik deutlich größer genauso wie der Umgang mit Heterogenität. Das gilt für alle Schularten gleich. Wir haben viele gemeinsame Baustellen, die wir zusammen bearbeiten. Das funktioniert seit vielen Jahren sehr gut. Es gibt gemeinsame Qualifikationsarbeiten, Promotionen und auch Habilitationen, die wir im Bereich FoSS mit betreut haben. In diesem sportbezogenen Bereich gibt es seit vielen Jahren eine sehr gut funktionierende Kooperation. Der Vertrag für die nächsten fünf Jahre von 2023 bis 28 ist bereits unterschrieben.

Ein weiteres gemeinsames Projekt ist die Karlsruhe School of Education, die KSE. Warum ist diese so wichtig?

Über die gemeinsame Struktur im FoSS hinausgehend sind wir aktuell dabei, die Zusammenarbeit zwischen KIT und PHKA in der Lehrkräfteausbildung zu intensivieren. Wir kooperieren schon eine ganze Weile sehr gut in gemeinsamen Forschungs- und Entwicklungsprojekten im Bereich der Lehrkräfteausbildung wie MINT²KA oder gemeinsamen Lehr-Lern-Laboren, z.B. in der Informatik und in Physik.

Diese Arbeit soll nun in eine sichtbare Struktur zusammengeführt werden, in eine Karlsruher School of Education. Das würde dem Lehrbildungsstandort Karlsruhe, der in seiner Art so vielfältig und einmalig ist in Baden-Württemberg, aber häufig unterschätzt wird, sehr gut tun. Es ist wichtig in der strukturellen Entwicklung des Lehramtsstandortes Karlsruhe insgesamt: Hier gibt es die

Staatliche Akademie der Künste und eine Hochschule für Musik, es gibt die Pädagogische Hochschule und mit dem KIT eine Universität, darüber hinaus gibt es die berufliche Lehramtsausbildung mit den – wie übrigens auch für die meisten anderen Schularten – entsprechenden Seminaren. Wir haben eine einmalige Vielfalt der Lehrerbildung im Land Baden-Württemberg, die aber kaum jemand kennt. Und das ist ein Riesenproblem für uns, dass die Karlsruher Landschaft so vielfältig und gut ist, dies aber wenig bekannt ist. Deshalb ist es ein Anliegen sowohl der PHKA als auch des KITs, dass wir unsere gemeinsame Forschung wie auch unsere gemeinsame Ausbildung in diesem Bereich noch mehr publik machen. Eine Karlsruher School of Education (KSE) würde dem auch nochmal eine Visitenkarte nach außen geben, die wahrgenommen wird, wenn dieser Standort im Gespräch ist. Deswegen ist es uns wichtig, dass wir uns strukturell noch besser vernetzen.

Hierzu gleich noch eine weitere Frage zur Lehrkräftebildung: In unserem letzten Heft zum Thema Demokratiebildung stellten wir die Frage, ob es sinnvoll ist, diese im Lehramtsstudium für alle zu verankern. Ähnlich würde uns nun interessieren, ob es nicht eine Idee wäre, allen zukünftigen Lehrkräften, unabhängig von Ihrem Fach, ein Bewusstsein zu Bewegung zu vermitteln?

Ich würde da differenzieren wollen. Wir haben das Thema Prävention und Gesundheitsförderung als Leitperspektive im Bildungsplan. Insofern ist dies bereits ein übergeordnetes Thema über alle Schularten hinweg und jede Lehrkraft soll dazu beitragen können. Dieses Thema ist also eigentlich schon verortet, die Frage ist aber, wie wird es – auch in der Lehrkräftebildung – angesteuert? Wir haben am KIT die letzten ein, zwei Jahre für die Lehramtsstudierenden beispielsweise tatsächlich ein Gesundheitszertifikat entwickelt, in dem Bewegung ein zentraler Baustein ist. Es geht aber natürlich auch um Dinge wie Stressbearbeitung und anderes. Derzeit sind wir dabei, das Gesundheitszertifikat für alle Studierenden im Bereich der Schlüsselkompetenzen zugänglich zu machen. Da gibt es natürlich ein großes Portfolio, aus dem die Studierenden wählen können. Aber es ist eines der Themen, das für alle Studierenden am KIT offensteht und motiviert, in dem Bereich etwas zu tun. Da das Institut für Sport und Sportwissenschaft dafür verantwortlich ist, fehlt selbstverständlich auch das Thema Bewegung nicht, sondern es ist für uns auf der Lebensstil-, auf der Verhaltensseite der wichtigste Parameter, den wir mit beeinflussen können. Insofern ist das Thema Bewegung und Gesundheit bei uns schon verankert. Ganz neu gegründet ist auch unser Student Health Lab am Sportinstitut, wo Studierende neue Konzepte für den Bereich der Lehre, aber auch für Fragen wie Gestaltung der Bewegungsräume oder gesundheitsgerechte Gestaltung von Räumen, also einen nachhaltigen und gesunden Campus entwickeln.

Bezüglich des Lehramts könnte das natürlich ein kleines Leuchtturmprojekt werden.

Ja, wir haben momentan drei Zielrichtungen. Zum einen versuchen wir, das Thema Gesundheit noch besser in den Sportunterricht zu bringen. Dazu läuft gerade ein Projekt, in dem auch digitale Formate eine wichtige Rolle spielen. Das zweite Ziel ist, es im bildungswissenschaftlichen Begleitstudium für alle Lehramtsstudierenden und somit in der Lehramtsausbildung insgesamt zu verankern. Als drittes wollen wir das Thema Gesundheit im Bereich der Schlüsselkompetenzen für alle Studiengänge am KIT aufnehmen, so dass sich alle Studierenden entsprechend ausbilden können. Für das Thema Gesundheit interessieren sich Frauen deutlich mehr als Männer. Deshalb versuche ich auch das Präsidium zu überzeugen, dass wir eigentlich noch mehr solcher Angebote machen müssten, denn damit verändern wir auch das klassische Image vom KIT und könnten – in allen Studiengängen – den Frauenanteil erhöhen.

Nun unsere letzte Frage, die wir bisher allen unseren Interviewpartnern gestellt haben: Was gefällt Ihnen an Karlsruhe, was macht diese Stadt aus?

Ich bin nun nicht gebürtiger Karlsruher, als Bad Schönborner bin ich bekennender Badener, wenn auch sprachlich schon ganz nah an der Kurpfalz. Ich kann meine Sicht als jemand, der hier lebt, einbringen. Was die Stadt sicherlich auszeichnet, ist die gute Verkehrsinfrastruktur und ein breites Kultur- und Sportangebot. Karlsruhe ist keine typische Studentenstadt wie Heidelberg und Konstanz, die beiden Städte, die ich auch gut kenne, sondern eine Stadt, die sich die letzten paar Jahre sehr dynamisch entwickelt hat. Karlsruhe liegt geographisch sehr günstig, mit vielen Möglichkeiten ins Umland. Man kann hier gut leben. Es ist eine offene Stadt mit ganz verschiedenen Facetten: Die Oststadt als studentisch kulturell geprägter Bereich, die schickere Weststadt und die Südstadt als kultureller Schmelztiegel. Es sind ganz unterschiedliche Aspekte, die es lebenswert machen. Was ich schön finde, ist das viele Grün, auch hier auf dem KIT-Campus, und dass ich vom Campus aus schnell in der Stadt bin. Ich kenne die Heidelberger und Konstanzer Verhältnisse, da braucht man dafür deutlich länger. Ja, die kurzen Wege sind etwas, das die Stadt auszeichnet, und ihre guten Verkehrsanbindungen. Es ist nicht die pittoreske Altstadt, die einen an Karlsruhe bindet. Dafür gibt es ein paar schöne Plätze wie der Gutenbergplatz in der Weststadt, die ein gewisses Flair haben, ein Stück südländische, mediterrane Lebensqualität, würde ich sogar fast sagen.

Herr Woll, vielen Dank für das Gespräch.

Das Gespräch führten Kirsten Buttgerit und Prof. Dr. Elke Opper.

Impressum

Herausgeber Rektorat der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe **Redaktionsteam** Kirsten Buttgerit, Jun. Prof. Dr. Sebastian Engelmann, Udo Grün, Dr. Ralph Hansmann, Prof. Dr. Klaus Peter Rippe und bei dieser Ausgabe Prof. Dr. Elke Opper **Redaktion und Koordination, Aufzeichnung „Bewegte Menschen an der PHKA“:** Kirsten Buttgerit **Anschrift der Redaktion:** Bismarckstraße 10, 76133 Karlsruhe; Tel.: +49 721 925 4014, Fax: -4010; E-Mail: kirsten.buttgerit@vw.ph-karlsruhe.de **Bildnachweise:** Die Rechte der Portraitbilder der Autorinnen und Autoren wie auch der „bewegten Menschen an der PHKA“ liegen, wenn nicht anders angegeben, bei den Gezeigten selbst. S. 3+S. 17: Portrait Elke Opper: privat. Portrait Klaus Peter Rippe: © PHKA - Lea Schmitt; S. 4: privat; S. 5-17: Die Rechte der Bilder liegen bei der Motorik-Modul-Studie und der Nachfolge-studie MoMo 2.0; S. 17: Portraits Doris Oriwol und Sarah Heinisch: privat. Portrait Annette Worth: © PHKA - Lea Schmitt; S. 19: privat; S. 20: Kyle Hinkson auf Unsplash; S. 22: Lena Panter im Rahmen der Walkability Studie in der Karlsruher Oststadt; S. 25: Portraits Laura Wolbring und Hagen Wäsche: privat; S. 26-29: Stephan Plat-zek; S. 31: Rainer Neumann; S. 32/33: Portraits Rainer Neumann, Anke Hanssen-Doose und Swantje Scharen-berg: privat; S. 34: Isabel Martin; S. 37-39: Marie Pogert; S. 40: Portraits Isabel Martin und Marie Pogert; privat; S. 41: privat; S. 42: Liam Hans auf Unsplash; S. 43: Lena Breit; S. 44-45: Karla Kremer, Stefanie Lia Bach und Julia von Kladen; S. 46: Portraits Lena Breit und Janis Fögele: privat; S. 47: privat; S. 48/49+56: Martin Köhler; S. 50+51: Die Rechte der Bilder liegen bei der COMO-Studie; S. 52: Caroline Handtmann; S. 53: Madeleine Wiedermann; S. 54+55: Alexia Kaiser; S. 58: FoSS; S. 59: privat; S. 60: ILL-Arbeitsgruppe; S. 61: Sarah Heinisch; S. 61 unten: privat; S. 62-64: Die Rechte liegen bei den Verlagen.; S. 64+65: privat; S. 66: © Patrick Langer, KIT; S. 69: privat **Layout/Gestaltung** Studio Dirk Wagner **Druck** Stober Medien GmbH **Auflage** 1000 Exemplare

ISSN 2199-5265

Dialog finden Sie online unter

<https://www.ph-karlsruhe.de/hochschule/publikationen>

Aus dem Inhalt

SEITE 8 Motorik-Modul: 20 Jahre Forschung zum Bewegungsverhalten und der Motorik von Kindern und Jugendlichen in Deutschland *Elke Opper, Annette Worth, Doris Oriwol, Sarah Heinisch* SEITE 20 Sozialräumliche Lebenswelten für Sport, Bewegung und Gesundheit *Laura Wolbring und Hagen Wäsche* SEITE 26 Bildungsraum Wasser: Vorstellung und Evaluation der FoSS SchwimmFix Konzeption mit Ergebnissen zur „Schwimmfähigkeit“ von Grundschulkindern vor und nach Corona *Rainer Neumann, Mathias Moritz, Julian Beisel, Maximilian Laupheimer, Svantje Scharenberg, Faris Abbas und Anke Hanssen-Doose* SEITE 34 Aus dem Brunnen über die Ozeane *Isabel Martin und Marie Pogert* SEITE 42 Räume schaffen – Die Bedeutung geographischer Raumverständnisse zur (De)Konstruktion „räumlicher Wirklichkeiten“ im interdisziplinären Kontext *Lena Breit und Janis Fögele* SEITE 48 IM FOKUS SEITE 62 PERSPEKTIVEN SEITE 66 NACHGEFRAGT bei Prof. Dr. Alexander Woll