



Anna Haberl

Von klein auf gesund unterwegs – aktiv mobil zu Kindergarten und Schule



Kinder brauchen Bewegung – denn tägliche Bewegung ist wichtig für eine gesunde körperliche, geistige und soziale Entwicklung. Der tägliche Weg in den Kindergarten oder in die Schule kann dazu einen wichtigen Beitrag leisten, wird er zu Fuß, mit dem Roller oder dem Fahrrad zurückgelegt. Um einen aktiven und gesunden Schulweg zu unterstützen, bieten unterschiedliche Institutionen und Organisationen vielfältige Programme für Bildungseinrichtungen an. Ein koordiniertes Mobilitätsbildungsprogramm kann dabei helfen, diese Angebote sinnvoll zu vernetzen und Kindergärten und Schulen einen fairen Zugang zu ermöglichen. Damit kann ein wertvoller Beitrag zur schulischen Verkehrs- und Mobilitätserziehung geleistet werden.

Mindestens 60 Minuten körperliche Aktivität pro Tag: So lauten die österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung für Kinder und Jugendliche. Tägliche Bewegung ist wesentlich für die gesunde körperliche Entwicklung der Kinder, sei es für den Aufbau der muskulären Fitness, zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder zur Verbesserung des Stoffwechsels (BMGF et al. 2010). Umso alarmierender ist es, dass lediglich ein Fünftel der österreichischen Schulkinder zwischen 11 und 15 Jahren diese Bewegungsempfehlungen erfüllen (ebd.). Bereits jedes fünfte Kind in Österreich leidet an Übergewicht, wobei Bewegungsmangel eine der häufigsten Ursachen hierfür darstellt (Elmadfa et al. 2012).

Mehr Bewegung durch aktive Mobilität auf Alltagswegen

Auf dem täglichen Weg in den Kindergarten oder in die Schule lässt sich Bewegung ganz leicht in den Alltag integrieren. Gemäß einer Studie liegt die durchschnittliche Dauer eines Kindergartenwegs in Wien bei rund neun Minuten (Factum 2009). Wird dieser Weg aktiv – das heißt zu Fuß, mit dem Roller oder mit dem Fahrrad – zurückgelegt, kann damit bereits rund ein Drittel der täglich empfohlenen Bewegung abgedeckt werden. Tatsächlich zeigt sich aber, dass trotz der häufig geringen Entfernung des Kindergartens 33% der Kinder am häufigsten mit dem Auto in den Kindergarten gebracht werden (ebd.). In die Schule kommt fast jedes fünfte Wiener Schulkind mit dem Auto (MA18 2015). Seit dem Jahr 1995 ist österreichweit der Anteil der Wege, die als Mitfahrende im Auto zurückgelegt werden, bei 6- bis 14-jährigen Kindern von 19 auf 31% in den Jahren 2013/2014 angestiegen. Der Anteil der Fußwege ist im selben Zeitraum von 43 auf 28% gesunken (BMVIT 2016).

Begründet werden diese Eltern-Bring-Fahrten meist durch die Schnelligkeit und Flexibilität, die mit dem Auto in Verbindung gebracht werden oder durch die Verknüpfung mit weiteren

Wegen, etwa der Weiterfahrt in die Arbeit, nachdem das Kind in den Kindergarten oder die Schule gebracht wurde (Factum 2009). Auch die Gefahren des Straßenverkehrs werden häufig als Argument genannt, Kinder mit dem Auto in den Kindergarten oder in die Schule zu bringen. Der Straßenverkehr ruft bei vielen Eltern ein hohes Unsicherheitsgefühl hervor, während das Bringen mit dem Auto als sicher empfunden wird. Dass aber gerade dadurch das Verkehrsaufkommen vor Kindergärten und Schulen steigt und gefährliche Situationen auf dem Schulweg verursacht werden, ist ein Teufelskreis, dessen Aufbrechen viel Bewusstseinsarbeit erfordert (Naef 2017).



Abb. 1: „Schulweg reich“: Kinder, die zu Fuß in die Schule gehen, erfahren ihre Umgebung intensiv. Der Schulweg wird sehr detailreich gezeichnet. (© Hüttenmoser www.kindundumwelt.ch)

Der Weg in den Kindergarten und die Schule als Erfahrungs- und Lernraum

Wie viele wichtige Funktionen ein aktiver Kindergarten- oder Schulweg für eine ganzheitliche gesunde Entwicklung der Kinder erfüllt, wird oft unterschätzt. So wirkt sich tägliche Bewe-



gung nicht nur positiv auf die körperliche, sondern auch auf die geistige Entwicklung aus. Bewegung fördert nachweislich die Bildung vieler Verknüpfungen im Gehirn. Kinder, die sich viel bewegen, können sich besser konzentrieren und sind aufmerksam und kreativer (Hüttenmoser 2005; Turecek 2018). Darüber hinaus ist der Weg in den Kindergarten und in die Schule ein besonderer Erfahrungs- und Lernraum, in welchem Kinder wichtige Fähigkeiten erlernen, damit sie später auch selbstständig unterwegs sein können. Kinder, die zu Fuß, mit dem Fahrrad oder dem Roller unterwegs sind, erfahren ihre Umgebung intensiv. Werden Alltagswege schon von klein auf aktiv zurückgelegt, können Kinder ihre Umgebung aktiv aufnehmen und lernen, sich zu orientieren. Raumorientierung ist wichtig für die geistige Entwicklung und hilft unter anderem beim Zählen, Schreiben und der Körperwahrnehmung.

Als Mitfahrende im Auto sind Kinder passiv unterwegs. Die Bewegung passiert zu schnell, als dass die Umgebung tatsächlich wahrgenommen werden kann. Im Gedächtnis bleiben oft nur jene Orte, die am Anfang oder Ende der Fahrt liegen, also beispielsweise das Zuhause oder die Schule.

Diese sogenannte Verinselung zeigt sich deutlich in einem Versuch der Schweizer Forschungs- und Dokumentationsstelle „Kind und Umwelt“. Schülerinnen und Schüler wurden dabei dazu aufgefordert, ihren Schulweg zu zeichnen. Auffallend ist, dass jene, die zu Fuß oder mit dem Fahrrad in die Schule kommen, sehr detailreiche Zeichnungen einsendeten. Häufig wurden bestimmte Situationen besonders hervorgehoben, etwa Lieblingsplätze, eine besondere Blume oder ein Tier, das immer wieder auf dem Schulweg angetroffen wird. Auch Freundinnen und Freunde, mit denen der Weg gemeinsam zurückgelegt wird, finden sich in den Zeichnungen wieder (Hüttenmoser 2005). Hier zeigt sich ein weiterer wichtiger Aspekt eines aktiven Schulwegs: Viele Freundschaften werden durch einen gemeinsamen Schulweg geknüpft und durch gemeinsame Erlebnisse gestärkt. Ein aktiver Schulweg ermöglicht Kontakt- und Kommunikationsmöglichkeiten mit anderen Kindern und stärkt so die soziale Entwicklung. Auf der Rückbank eines Autos bleiben Kindern diese Möglichkeiten verwehrt.

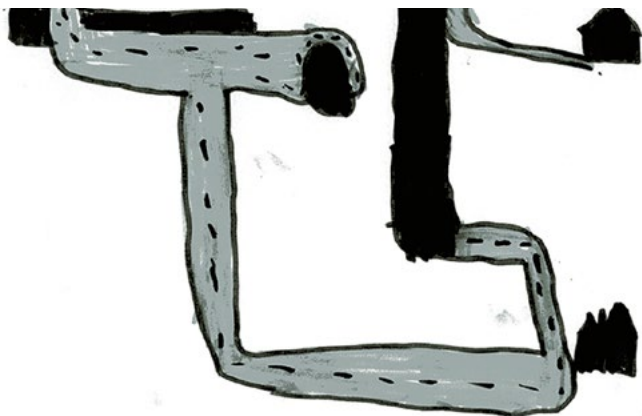


Abb. 2: „Samuel 7 Jahre“: Auf der Rückbank des Autos kann die Umwelt aufgrund der hohen Geschwindigkeit von den Kindern nicht wahrgenommen werden. (© Hüttenmoser www.kindundumwelt.ch)

Das zeigt sich auch in den Zeichnungen jener Kinder, die mit dem Auto in die Schule gebracht werden. Häufig wird der Fokus auf die Ankunft in der Schule gelegt, wo bereits Schulkolleginnen und -kollegen warten oder gemeinsam gespielt wird. Manche Kinder zeichnen auch ihr Zuhause etwas detailreicher und malen etwa die Bäume im Garten. Die Straße dazwischen bleibt meist leer. Für den Erziehungswissenschaftler Marco Hüttenmoser von der Dokumentationsstelle zeigen diese Zeichnungen deutlich: „Das Leben beginnt dort, wo man aussteigt!“ (Hüttenmoser 2005)

Nicht zuletzt ist ein aktiver Kindergarten- und Schulweg gerade auch vor dem Hintergrund wichtig, dass viele Eltern ihre Kinder durch die Mitnahme im Auto vor den Gefahren des Straßenverkehrs schützen wollen. Doch nur, wer von klein auf Wege aktiv zurücklegt, kann sicheres und bewusstes Verhalten im Verkehr üben. In Begleitung der Eltern lernen Kinder, die zu Fuß unterwegs sind, Gefahren zu erkennen, den Verkehr einzuschätzen und wie sie sich in unterschiedlichen Situationen verhalten sollen. Das bereitet sie darauf vor, später auch alleine sicher im Straßenverkehr unterwegs zu sein.

Mit der Kindergarten-Mobilitätsbox die Freude am aktiven Unterwegssein entdecken

Um eine gesunde und aktive Mobilität schon von klein auf zu unterstützen und die Lust am Zufußgehen und Radfahren bereits in jungen Jahren zu stärken, bietet die Mobilitätsagentur Wien unterschiedliche Angebote für Bildungseinrichtungen an. Die Mobilitätsagentur der Stadt Wien unterstützt im Rahmen verschiedener bewusstseinsbildender Maßnahmen das Ziel der Stadt, den Anteil des Zufußgehens und Radfahrens an den zurückgelegten Strecken der Wienerinnen und Wiener deutlich zu erhöhen. Kinder und Familien sind dabei eine wichtige Zielgruppe, denn wer schon früh das Radfahren und Zufußgehen für sich entdeckt, ist häufig auch später aktiv unterwegs. Mit der Kindergarten-Mobilitätsbox wurde speziell ein Angebot für Wiener Kindergärten geschaffen.

Bei der Mobilitätsbox handelt es sich um eine Kiste, die Spiel-, Experimentier- und Bewegungsmaterialien sowie einen Leitfaden für Pädagoginnen und Pädagogen mit vielfältigen Aktionsideen zur Mobilitätsbildung im Kindergarten beinhaltet. (Mobilitätsagentur Wien o.J.) Die Box kann kostenlos bis zu zwei Monaten entlehnt werden, wodurch die verschiedenen Ideen und Materialien leicht in den Kindergartenalltag eingebaut werden können. Die Kinder werden spielerisch dazu motiviert, sich mit ihrer eigenen Mobilität auseinanderzusetzen, ihre Umwelt aktiv wahrzunehmen und die Freude am Unterwegssein in der Stadt zu entdecken. Im Mittelpunkt steht die Aktionswoche „Bewegt unterwegs – So komme ich zum Kindergarten“. Eine Woche lang dürfen die Kinder dabei täglich einen entsprechenden Verkehrsmittel-Sticker auf ein Poster kleben, je nachdem, wie sie an diesem Tag in den Kindergarten gekommen sind.



Abb. 3: „Kindergarten Mobilitätsbox“: Mit der Kindergarten-Mobilitätsbox werden Kinder dazu motiviert, unterschiedliche Mobilitätsarten auszuprobieren. Auf einem Poster halten sie eine Woche lang fest, wie sie in den Kindergarten kommen. (© Mobilitätsagentur Christian Fuerthner)

Die Kinder sehen, dass ihre Freundinnen und Freunde zu Fuß, mit dem Roller oder Laufrad, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem Auto zur Schule kommen. Das motiviert sie, unterschiedliche Mobilitätsarten auszuprobieren. Immer wieder berichten Pädagoginnen und Pädagogen, dass im Rahmen der Aktionswoche Eltern von ihren Kindern dazu überredet wurden, den Weg in den Kindergarten auf eine neue aktive Art und Weise zurückzulegen. Die Ansprache der Eltern auch auf dieser Ebene trägt wesentlich dazu bei, Kindern einen aktiven Weg in den Kindergarten und in die Schule zu ermöglichen. Denn wie Kinder im Straßenverkehr unterwegs sind, wird meist schon früh durch die Einstellung der Eltern zu unterschiedlichen Verkehrsmitteln und deren Verhaltensweisen beeinflusst (Kaufmann-Hayoz et al. 2010).

Mobilitätsbildung in Kindergärten und Schulen

Neben der Kindergarten-Mobilitätsbox bietet die Mobilitätsagentur Wien weitere Angebote für Schulen an, etwa Radfahrkurse oder Workshops rund um einen aktiven Schulweg. Auch andere Organisationen und Vereine bieten vielseitige Programme für Bildungseinrichtungen im Bereich der Kindermobilität an. Diese reichen von Unterrichtsmaterialien, wie etwa Bücher-Boxen, über mehrstündige Workshops, etwa zum sicheren Verhalten auf der Straße oder in öffentlichen Verkehrsmitteln, bis hin zu längerfristigen Projekten, die die ganze Schule miteinbeziehen. Sie alle haben zum Ziel, die Kin-

der auf dem Weg zur selbstständigen Mobilität zu unterstützen und tragen damit zur Verkehrs- und Mobilitätsbildung bei, welche als Unterrichtsprinzip festgeschrieben ist. Sie sieht vor, „die Schülerinnen und Schüler zu befähigen, durch ihre Kenntnisse, Einstellungen und ihr Verhalten die Bedingungen für eine sichere, gesunde, eigenständige sowie sozial- und umweltverträgliche Mobilität zu verbessern und einen Beitrag zu einer zukunftsorientierten Entwicklung unserer Gesellschaft und Umwelt zu leisten“. (BMBWF 2017)

So vielfältig die zur Verfügung stehenden Programme, so schwierig ist es häufig für Kindergärten und Schulen, einen Überblick zu bekommen und passende Angebote für die jeweilige Gruppe oder Klasse auszuwählen. Eben dies war Ausgangspunkt für das Forschungsprojekt „Aktiv-Gesund zu Kindergarten und Schule“, welches vom Institut für Verkehrswesen an der Universität für Bodenkultur Wien durchgeführt wird und durch den Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) sowie die Mobilitätsagentur Wien gefördert wird. Ziel ist, einen gesamthaften Überblick über die zur Verfügung stehenden Angebote für Bildungseinrichtungen zur Mobilitätsbildung zu erlangen und systematisch zu kategorisieren.

Eine umfangreiche Recherche ergab über 60 Maßnahmen, die Wiener Bildungseinrichtungen zur Verfügung stehen, wobei die überwiegende Mehrheit für Volksschulen angeboten wird. Bei der Betrachtung der inhaltlichen Schwerpunkte zeigt sich



deutlich, dass die meisten Maßnahmen das Thema Sicherheit behandeln, gefolgt von sozialen Aspekten in der Mobilitätsbildung. Die Themen Gesundheit und Umwelt werden nur von rund der Hälfte der Maßnahmen angesprochen (Gaupp-Berghausen et al. 2018). Die Ergebnisse des Forschungsprojekts sollen nun für Kindergärten und Schulen so aufbereitet werden, dass diese leicht abrufbar und buchbar sind. In einem nächsten Schritt könnten sie als Basis für ein koordiniertes Mobilitätsbildungsprogramm dienen, welches die bestehenden Angebote sinnvoll miteinander vernetzt. Durch das Zusammenstellen unterschiedlicher Maßnahmenpakete könnte eine ganzheitliche Mobilitätsbildung sichergestellt werden, welche die Ziele der Verkehrs- und Mobilitätsförderung und damit eine aktive und gesunde Kindermobilität unterstützt.

Anna Haberl, M.A.

Mobilitätsmanagement, Mobilitätsagentur Wien GmbH

Quellen:

BMBWF – Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (2017): Grundsatzverordnung zum Unterrichtsprinzip Verkehrs- und Mobilitätsförderung. Wien.

BMVIT – Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie (2016): Österreich unterwegs 2013/2014, Wien.

BMGF – Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, Gesundheit Österreich GmbH, FGÖ – Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.) (2010): Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung. Wien.

Elmadfa I. et al. (2012): Österreichischer Ernährungsbericht 2012. Wien.

Factum (2009): Gemma – Zulußgehen beginnt im Kindesalter: Wege zum und vom Kindergarten. Wien.

Gaupp-Berghausen M./Unbehaun W./Raser E. (2018): Aktives und gesundes Mobilitätsmanagement für Wiener Kindergärten und Schulen. Bericht zur Erfassung und Analyse der in Wien vorhandenen Maßnahmen im Bereich der Kindermobilität. Wien.

Hüttenmoser, M./Forschungs- und Dokumentationsstelle Kind und Umwelt (2005): Ich gehe, also bin ich! Muri.

Kaufmann-Hayoz, R./Hofmann, H./Haefeli, U./Oetterli, M./Steiner, R./Albisser, R. (2010): Der Verkehr aus Sicht der Kinder: Schulwege von Primarschulkindern in der Schweiz. Bern.

MA 18 – Stadtentwicklung und Stadtplanung (2015): Zu Fuß gehen in Wien. Vertiefte Auswertung des Mobilitätsverhaltens der Wiener Bevölkerung für das zu Fuß gehen. Wien.

Mobilitätsagentur Wien (o.J.): Mobilitätsbox für Kinder. Wien. Unter: <https://www.wienzufuss.at/mobilitaetsbox-fuer-kinder/> (9.1.2019)

Naef, P. J. (2017): Der Pedibus in der Schweiz: Nutzung, Bekanntheit und Wahrnehmung. Mobilität mit Zukunft, vol. 1, S. 1-32.

Turecek K. (17.10.2018): Wer GEHT in die Schule? Wie Bewegung das Gehirn fit macht. Wien. Unter: https://www.wienzufuss.at/2018/10/17/wer-geht-in-die-schule-wie-bewegung-das-gehirn-fit-macht/?fbclid=IwAR04IAiJkdVqLXzRUIc2Ezqxj5ATB5gE94M5zX0NAaDAC-h1FZzSGlx_740 (9.1.2019)

Stadtentwicklung & Bürgerbeteiligung

Stadtentwicklung nachhaltig gestalten – vom Konzept zur Umsetzung!

Workshop mit konkreten Handlungsempfehlungen und Lösungsansätzen aus der Praxis für die Praxis

Montag, 25. März 2019 in Essen

Montag, 13. Mai 2019 in Leipzig

Kommunen sind auf absehbare Zeit komplexen Herausforderungen ausgesetzt. Immer mehr Rathäuser haben sich bereits auf den Weg gemacht und für ihre Gemeinden Nachhaltigkeitskonzepte, Leitbilder oder Fachkonzepte (z.B. Stadtentwicklungskonzept, Mobilitätskonzept, Schulentwicklungsplan, Sportflächenentwicklungsplan, Kinderbetreuungsbedarfsplan, Energetisches Gesamtkonzept usw.) erarbeitet. Oft ist dies auch in enger Zusammenarbeit mit den Bürgern geschehen. Andere machen sich gerade auf den Weg. Nun stellt sich die Frage: **Wie sorgen wir dafür, dass unsere Konzepte in die Umsetzung kommen?** Deutschland gilt aktuell als Land mit einem großen Umsetzungsdefizit, was gute Konzepte betrifft. Ziel des Workshops ist es, vor dem Hintergrund dieser Frage auf der Basis aktueller Problemstellungen der Teilnehmer Lösungsansätze zu entwickeln, wie wir mehr gute Konzepte in den Alltag bringen. Im Seminar werden wir gemeinsam Ihre Fragen, Ideen und Erfahrungen diskutieren. Leitfragen werden sein: Was passiert mit den Konzepten? Wie finden diese Eingang in das tägliche Verwaltungshandeln? Wer in der Verwaltung hat die Verantwortung für das Erreichen der gesteckten Ziele? Wer sorgt für die Umsetzung der Maßnahmen? Wie verhindern wir, dass Konzepte für die Schublade produziert werden und die Umsetzung nur unzureichend erfolgt? Gibt es Organisationsformen, die eine rasche Umsetzung von Konzepten begünstigen?

Ihre Referenten:

Albert Geiger, Leiter des Fachbereichs nachhaltige Stadtentwicklung und Bauen, Stadt Ludwigsburg; hat an vielen innovativen und nachhal-

tigen Prozessen mitgewirkt: Stadtentwicklungskonzept Ludwigsburg, Prozesse der Organisationsentwicklung und des Verwaltungsmanagements, Konversionsprojekte.

Martin Kurt, Diplom-Ingenieur, Regierungsbaumeister, seit 2009 Leiter des Fachbereichs Stadtplanung und Vermessung, Stadt Ludwigsburg; Maßgebliche Begleitung des Stadtentwicklungskonzeptes, weitere Arbeitsschwerpunkte: Städtebau, Baukultur (Etablierung Gestaltungsbeirat) und kommunale Projektentwicklung.

Tagungsorte:

Montag, 25. März 2019

Hotel Essener Hof
Am Handelshof 5
45127 Essen
Telefon: 0201/2425-0

Montag, 13. Mai 2019

Radisson Blu Hotel
Augustusplatz 5-6
04109 Leipzig
Telefon: 0341/21460

Tagungsgebühren:

395,00 Euro für Mitglieder des vhw
495,00 Euro für Nichtmitglieder

Weitere Informationen:

Tel.: 0228/72599-43
www.vhw.de