



Stefan Eckl

Active Design – ein neuer Blick auf Bewegung in der Stadt



Mit Bewegung und Sport kommen viele Fachbereiche einer Kommunalverwaltung in Berührung – das Sportamt, das Grünflächenamt, das Gebäudemanagement, der Sozialbereich, das Gesundheitsamt oder die Stadtplanung. Jedoch gibt es in Deutschland bisher wenig Städte, die Bewegung und Sport als Querschnittsthema auffassen und eine ganzheitliche Strategie hierzu entwickeln. Ein Blick nach Großbritannien und dessen Konzept „Active Design“ könnte hier einen wichtigen Beitrag leisten.

Empirische Befunde zur Bewegungsaktivität der deutschen Bevölkerung zeichnen ein ambivalentes Bild. Zum einen deuten viele empirische Studien darauf hin, dass sich die Deutschen zu wenig bewegen. Nur ca. 40% der Erwachsenen in Deutschland bewegen sich nach der WHO-Definition und den nationalen Bewegungsempfehlungen (150 Minuten pro Woche mit moderater Intensität) ausreichend (vgl. Cavill/Kahlmeier/Racioppi 2010, S. 21; Rütten/Pfeifer 2016). Auf der anderen Seite konstatieren Sportverhaltensstudien einen relativ hohen Grad an sportlicher Aktivität. Beispielsweise zeigt eine aktuelle Untersuchung für das Bundesland Schleswig-Holstein eine Aktivenquote von 67% bei der erwachsenen Bevölkerung (Selbsteinschätzung der befragten Person; mindestens

einmal pro Woche sportlich aktiv) (vgl. Eckl 2019).

Wie lässt sich dieser vermeintliche Widerspruch erklären? Während bei Sportverhaltensuntersuchungen die Sport- und Bewegungsaktivitäten im Mittelpunkt stehen, umfasst die Definition der WHO alle Formen von körperlicher Aktivität (auch die Alltagsaktivität). Aus diesem Grund sind die Untersuchungen nicht 1:1 vergleichbar. Dennoch können wichtige Befunde aus beiden Untersuchungen abgeleitet werden. So weist die Bürgerbefragung in Schleswig-Holstein auf die große Bedeutung der Sport- und Bewegungsmöglichkeiten im öffentlichen Raum hin (vgl. Eckl 2019). Die meisten Aktivitäten werden in der freien Natur (27%) ausgeübt, gefolgt von Straßen

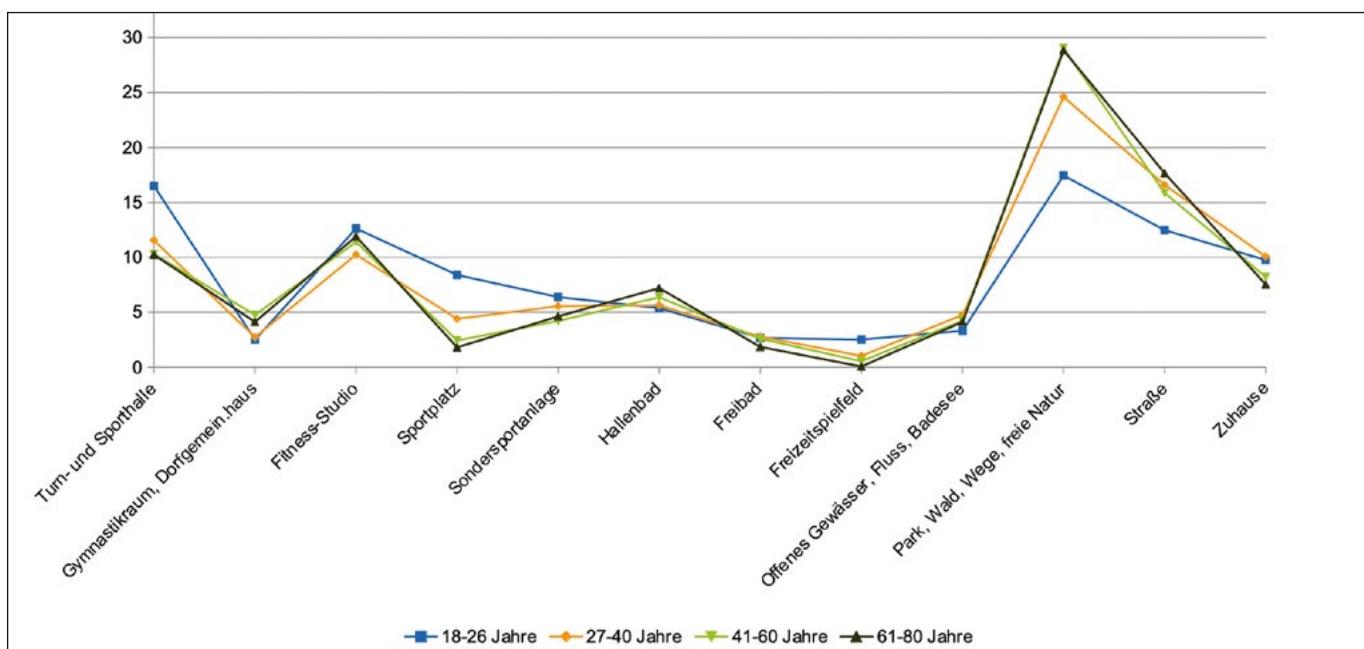


Abb. 1: Orte der Sport- und Bewegungsaktivitäten – differenziert nach Altersgruppen; Mehrfachantworten möglich; Angaben in % bezogen auf die Anzahl der Nennungen (n=14.573) (Quelle: Eckl 2019)

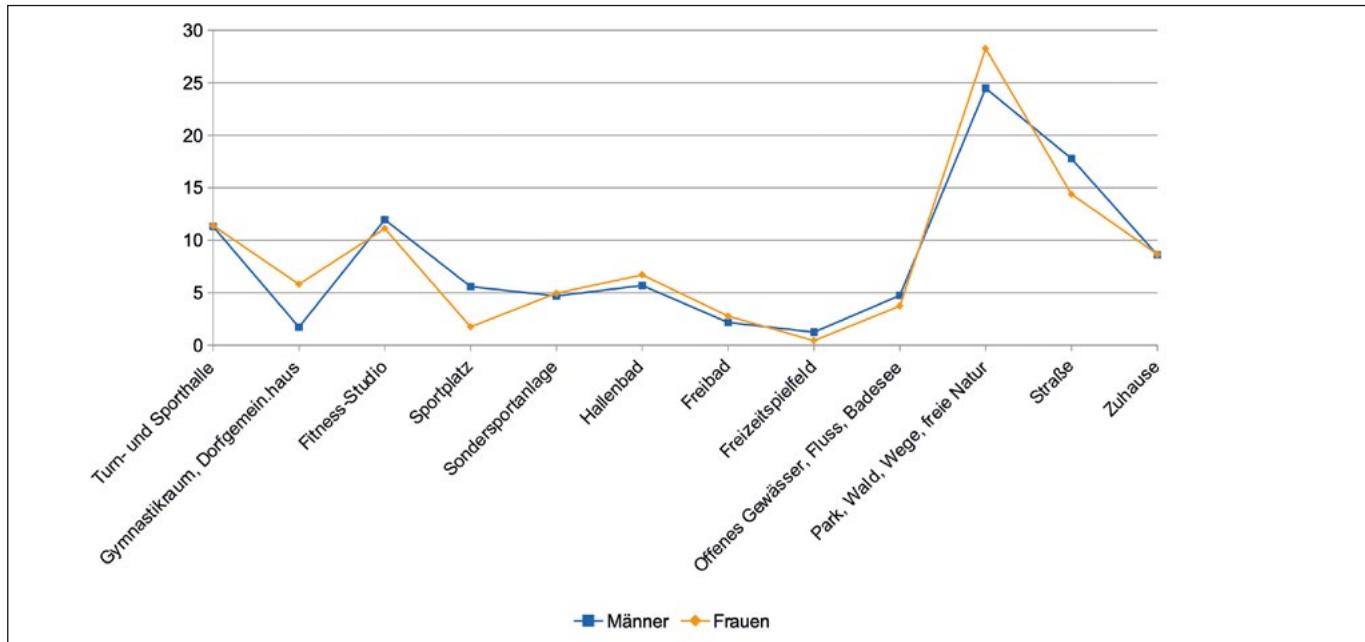


Abb. 2: Orte der Sport- und Bewegungsaktivitäten – differenziert nach Geschlecht; Mehrfachantworten möglich; Angaben in % bezogen auf die Anzahl der Nennungen (n=14.500) (Quelle: Eckl 2019)

(16%). In Fitness-Studios werden 12% aller Sport- und Bewegungsaktivitäten ausgeübt, in Turn- und Sporthallen 11%. Für etwa 9% sind die eigenen vier Wände der Sportraum. Auf den Sportplätzen finden 4% der Aktivitäten statt.

Unterschiedliche Bewegungsräume

Die altersbezogenen Unterschiede beziehen sich insbesondere auf die Intensität der Nutzung der Sportplätze und der freien Natur. Während die 18- bis 26-Jährigen die Sportplätze deutlich häufiger nutzen als die anderen Altersgruppen, ist die Nutzung der freien Natur deutlich geringer als bei den Befragten ab 26 Jahren. Gymnastikräume und die freie Natur haben für die Sport- und Bewegungsaktivitäten von Frauen einen deutlich höheren Stellenwert als für Männer. Diese nutzen jedoch Sportplätze und Straßen stärker als Frauen.

Der öffentliche Raum ist also eine entscheidende Ressource, die für Bewegung und Sport genutzt wird, u.a. für Laufsportaktivitäten, Radfahren, Fitnesstraining oder Ballspiele. Die Bedeutung des öffentlichen Raumes wird auch in den Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung herausgearbeitet: „In einer Vielzahl von Studien wurden positive Wirkungen von unterschiedlichen Aspekten der bebauten Umwelt auf das populationsbezogene Bewegungsverhalten aufgezeigt“ (Rütten/Pfeifer, 2016 S. 110).

Bedeutung des öffentlichen Raumes

Die bebaute Umwelt respektive der öffentliche Raum stellen also einen wichtigen Baustein für körperliche Aktivitäten dar. Während die strukturellen Wechselbeziehungen zwischen der Gestaltung des Raumes und dem Bewegungsverhalten in der Sportsoziologie mittlerweile gut dokumentiert sind (vgl. Wette-

rich/Schröder/Pitsch 2005), fehlt eine flächendeckende Durchdringung in andere Disziplinen oder Fachbereiche wie z.B. der Stadtplanung. Erst in den letzten Jahren wurde im Zuge der Nationalen Stadtentwicklungsrichtlinie dem öffentlichen Raum in der Stadtplanung wieder ein breiterer Raum beigemessen, was sich u.a. an der Wiederentdeckung der Arbeiten von Jan Gehl (2012, 2015, „The Human Scale“) ablesen lässt. Die Frage, wie wir vor allem in den Großstädten und Metropolen die kostbare Ressource „öffentlicher Raum“ auch vor dem Hintergrund von Mobilität und Klimaschutz nutzen, ist virulent wie selten zuvor.

Dennoch fehlt in den meisten deutschen Städten eine strategische Verknüpfung der Befunde der Sport- und Gesundheitswissenschaften mit stadtplanerischen Ansätzen, ergänzt um Erkenntnisse aus anderen Disziplinen, sowie deren praktische Umsetzung. Ein interessanter Ansatz kommt derweil aus Großbritannien, wo durch die Unterstützung der nationalen Dachorganisation des Sports (Sport England) und dem Gesundheitsministerium (Public Health England) der Planungsansatz des Active Design entwickelt wurde. Ziel ist es, die Rahmenbedingungen für tägliche körperliche Aktivitäten zu verbessern und Anreize zu schaffen, sich täglich zu bewegen. Hierzu wurden zehn Bereiche identifiziert, in denen die Bewegungsförderung forciert wird. Anhand von Leitsätzen ergibt sich ein Schema, welches neben den infrastrukturellen Rahmenbedingungen auch Angebots- und Organisationsaspekte beinhaltet.

Zehn Leitsätze für Active Design

Bewegung für alle

In Leitsatz 1 (Bewegung für alle) wird festgehalten, dass Stadtteile, Quartiere und öffentliche Räume nutzbar sein sollen und



dort altersübergreifend Sport- und Bewegungsaktivitäten ausgeübt werden können. Dies beinhaltet etwa einen Mix aus Flächen für Sport, Spiel, Bewegung und Erholung mit den notwendigen Einrichtungen wie etwa Toiletten, Umkleideräume oder Wasserspender. Barrierefreiheit ist hier selbstverständlich vorausgesetzt, ebenso wie ausreichend Sitzmöglichkeiten. Vor allem Quartiere, in denen die Bevölkerung gesundheitliche Aufälligkeiten aufweist, sollten hier priorität betachtet werden.

Fußgängerfreundliche Städte und Gemeinden

Die Alltagsmobilität steht in Leitsatz 2 (fußgängerfreundliche Städte und Gemeinden) im Mittelpunkt. In Mischgebieten mit Wohnen, Arbeiten, Bildungseinrichtungen und Einzelhandel sollen die zentralen Einrichtungen fußläufig in einer Entfernung von maximal 800 Metern oder in einem Umkreis von fünf Kilometern per Fahrrad erreichbar sein. Der „Langsamverkehr“ (zu Fuß, per Rad) soll unterstützt werden, z.B. auch mit Initiativen wie dem laufenden Schulbus (walking bus), den es in mehreren deutschen Kommunen auch schon gibt.

Fußgänger- und Radwegenetze

Der Schwerpunkt auf den „Langsamverkehr“ wird in Leitsatz 3 (Fußgänger- und Radwegenetze) nochmals deutlich betont. Ein Netzwerk aus gut ausgeschilderten, beleuchteten, kreuzungsfreien und damit sicheren sowie gut gepflegten Wegen soll die Menschen dazu ermutigen, Alltagsbesorgungen oder den Weg zur Arbeit per Fahrrad oder zu Fuß zu erledigen. In dieses Netzwerk an Wegen sind die Bildungseinrichtungen oder auch die Sportanlagen einzubeziehen. Ansätze hierfür finden sich zum Beispiel in Bremen mit der Gröpelinger Sportmeile, die mit mehreren vermessenen und ausgeschilderten Routen die vorhandenen Spiel-, Sport- und Bewegungsangebote miteinander verbinden.¹

Bündelung kommunaler Einrichtungen

Auch die Bündelung der kommunalen Einrichtungen (Leitsatz 4), wie z.B. Einzelhandel oder Geschäfte, dient der Bewegungsförderung. Quartiere sollen so geplant werden, dass zentrale Einrichtungen zu Fuß oder per Rad erreichbar sind.

Sportanlagen sollen nach Möglichkeit ebenfalls an einem Standort gebündelt sein und unterschiedliche Formen von Bewegungsaktivitäten zulassen.

Multifunktional genutzte Flächen

Ein Netzwerk aus multifunktional genutzten Freiflächen (Leitsatz 5) soll die Attraktivität des Freiraumes erhöhen. Dabei stehen neben den Sport- und Bewegungseinrichtungen auch Aspekte des Spielens und der Erholung sowie des Naturerlebnisses im Vordergrund. Je mehr Aktivitäten in der Freifläche möglich sind, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Menschen diese Flächen aufsuchen und sich dort betätigen.



Abb. 3: Active Design (Quelle: <https://www.sportengland.org/facilities-planning/active-design> – Übersetzung: Eckl)

Qualitativ gute Wege, Straßen und Flächen

Wie aus den bisherigen Ausführungen deutlich wird, haben Freiflächen und Wege eine enorm wichtige Bedeutung. Daher ist es auch nicht verwunderlich, wenn in Leitsatz 6 (qualitativ gute Wege, Straßen und Flächen) auf die Qualität dieser Infrastruktureinrichtungen abgehoben wird. Spielplätze, Bolzplätze und andere Freiflächen sollen nicht als Streichmasse zur Entlastung des kommunalen Haushaltes herhalten, sondern im Gegenteil eine qualitative Aufwertung erfahren. Der Vorrang von Fuß- und Radwegen vor dem Autoverkehr wird dadurch nochmals unterstrichen.

Angemessene Ausstattung

In Deutschland noch wenig verbreitet sind Überlegungen, die sich in Leitsatz 7 (angemessene Ausstattung) finden. Öffentliche Toiletten findet man häufiger, öffentliche Umkleiden und Wasserspender jedoch eher selten im öffentlichen Raum. Zu einer angemessenen Ausstattung gehören auch Sitzgelegenheiten, eine ausreichende Anzahl an sicheren Radabstellplätzen sowie sichere Abstellflächen für Kinderwagen oder auch die Ausstattung mit WiFi.

Zu Bewegung aktivierende Gebäude

In Leitsatz 8 (zu Bewegung aktivierende Gebäude) wird der Freiraum verlassen und Gebäude in den Blick genommen. Auch hier gilt es nach Möglichkeit die körperliche Aktivität zu befördern, indem sie beispielsweise an das Fuß- und Radwegenetz angeschlossen sind oder auf die Nutzung der Treppe hingewiesen wird. Auch die Ausstattung der Arbeitsplätze mit Stehtischen, Duschmöglichkeiten, Fahrradstellplätzen oder anderen zu Bewegung aktivierenden Einrichtungen wird hier angesprochen.

¹ www.groepelinger-sportmeile.de



Abb. 4a und 4b: Olympiazentrum Vorarlberg (Fotos: Stefan Eckl)

Betrieb, Instandhaltung, Überwachung und Evaluation

Neben der Umsetzung der Empfehlungen aus den ersten acht Leitsätzen sollen auch mögliche Erfolge oder Misserfolge analysiert und aufbereitet werden. Daher wird in Leitsatz 9 (Betrieb, Instandhaltung, Überwachung und Evaluation) auf die langfristige Sicherstellung der Infrastruktur, deren regelmäßige Instandhaltung und Wartung und auf die Evaluation der Maßnahmen hingewiesen. Insbesondere die Erfolgskontrolle scheint in Deutschland noch ausbaufähig zu sein, da es nur wenige Studien gibt, die sich mit der gesundheitswissenschaftlichen und ökonomischen Evaluation von Maßnahmen der Bewegungsförderung im öffentlichen Raum befassen (vgl. Bucksch/Schneider 2014).

Bewegungsförderung und Vorbildcharakter

Abschließend geht Leitsatz 10 (Bewegungsförderung und Vorbildcharakter) auf die Vermarktung der Angebote ein. Durch Veranstaltungen, Events und Botschafter (z.B. Prominente) und durch die Nutzung der sozialen Medien oder Smartphone-Apps (z.B. FitBit, Strava) sollen die Bewegungsmöglichkeiten bekannt gemacht werden.

Die hier nur skizzierten Leitsätze des Active Design unterstreichen den ressortübergreifenden Gedanken bei der Bewegungsförderung in Städten und Gemeinden. In Deutschland finden sich ähnliche Ansätze bereits in vielen kommunalen Sportentwicklungsplanungen, wobei hier jedoch der Blick noch sehr stark auf Bewegungs- und Sportaktivitäten gerichtet ist. In der Praxis lassen sich Alltagsaktivitäten, Alltagsmobilität und gezielte Bewegungs- und Sportaktivitäten nicht unbedingt trennen, so dass eine Anpassung der bisherigen Planungsinstrumente angemessen erscheint.

Dr. Stefan Eckl

Geschäftsführer des Instituts für Kooperative Planung und Sportentwicklung in Stuttgart

Quellen:

- Bucksch, J./Schneider, S. (2014): Walkability. Bewegungsförderung in der Kommune. Huber: Bern.
- Cavill, N./Kahlmeier, S./Racioppi, F. (Hrsg.) (2010): Bewegung und Gesundheit in Europa: Erkenntnisse für das Handeln. Wien: Weltgesundheitsorganisation. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0013/112405/E89490G.pdf am 04.05.2019.
- Eckl, S. (2019): Zukunftsplan „Sportland Schleswig-Holstein“. Band 1: Ergebnisse der Bürgerbefragung. Stuttgart: ikps (unveröffentlichtes Manuskript).
- Gehl, J. (2012): Leben zwischen Häusern. Jovis: Berlin.
- Gehl, J. (2015): Städte für Menschen. Jovis: Berlin.
- Rütten, A./Pfeifer, K. (Hrsg.) (2016): Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Erlangen-Nürnberg: FAU.
- https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/B/Bewegung/Nationale-Empfehlungen-fuer-Bewegung-und-Bewegungsfoerderung-2016.pdf am 04.05.2019.
- Sport England (Hrsg.) (2015): Active Design. Planning for health and wellbeeing through sport and physical activity. London: Sport England. <https://www.sportengland.org/media/3964/spe003-active-design-published-october-2015-high-quality-for-web-2.pdf> am 04.05.2019.
- Wetterich, J./Schröder, J./Pitsch, W. (2005): Zur Gründung einer dvs-Kommission „Sport und Raum“. In: dvs-Informationen 20 (2005) 2, S. 28-32. https://www.sportwissenschaft.de/fileadmin/pdf/dvs-Info/2005/2005_2_3.pdf am 04.05.2019.