

Das Projekt «Burzelbaum» aus dem Kanton Basel-Stadt weckt bei Bewegungsmuffeln den natürlichen Bewegungsdrang. Ein erfolgreiches Konzept, das mit einfachen Mitteln für mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten steht.

Colette Knecht

Tollen, austoben, laufen und klettern

Kinder leiden heute oft unter Bewegungsdefiziten, weil sie nicht mehr einfach umhertollen, sich austoben, laufen, klettern, kriechen, kurz, sich natürlich bewegen. Übergewicht, Defizite in der Motorik, Orientierungsschwierigkeiten, unterentwickelte kognitive Fähigkeiten gehören zu den auffallendsten Folgen, die fehlende Bewegung bei Kindern haben kann. Die Fakten sind alarmierend. In Basel zeigte sich, dass jedes vierte Kind beim Schuleintritt mittlerweile zu viel wiegt. Ein Grund dafür ist unter anderem, dass den Kindern heute in ihrem Umfeld natürliche Freiräume fehlen. Es mangelt an Platz, um sich spielend bewegen zu können. Vermehrt sitzen die Kinder bereits im frühen Alter vor den Bildschirmen. Zurückgezogen in der Wohnung verlieren sie ihren Bewegungsdrang, werden bequem.

Hinzu kommt oft auch falsche Ernährung: Mit zu wenig Bewegung und zu viel Essen steigen die gesundheitlichen Risiken schon im Kindesalter.

«Burzelbaum» und gesunder Znüni

Im Januar 2005 wurde deshalb das Projekt «Burzelbaum» vom Rektorat Kindergärten und dem Kinder- und Jugenddienst Basel-Stadt gestartet. Das Konzept «Burzelbaum» setzt diesem Trend wirkungsvoll entgegen: Bewegung und gesunde Ernährung werden mit einfachen Mitteln in den Kindergartenalltag integriert, und somit wieder ganz natürlich.



Das Projekt «Burzelbaum» schliesst auch das Elternhaus mit ein.

Das Konzept setzt an drei Punkten an:

- bei der Unterstützung der Lehrpersonen
- beim bewegungsgerechten Umgestalten der Kindergärten
- bei der Zusammenarbeit mit den Eltern.

Die Ziele sind einfach und trotzdem hoch gesteckt: Bewegung soll sich als integrativer Bestandteil des Kindergartenalltags etablieren. Die Kinder sollen den Spass an der Bewegung entdecken und im Kindergarten von den vielfältigen Möglichkeiten profitieren, die ihren Bewegungsdrang berücksichtigen und ihm einen wichtigen Platz einräumen. Weiter wird den Kindern mit dem «Gesunden Znüni» die Erfahrung geboten, dass Gesundes auch gut schmeckt.

Leichter, lebendiger, fröhlicher Unterricht

Jede Lehrperson wird während der zweijährigen Einführung in das Projekt von der Projektleitung und der Projektgruppe (andere teilnehmende Lehrpersonen) durch alle Teilschritte begleitet und unterstützt. Das Konzept bietet in der Umsetzung viel Raum für individuelle Anpassungen, so dass «Burzelbaum» in unterschiedlichen Kindergärten integriert werden kann, ohne dass diese ihre Eigenheiten und Besonderheiten verlieren. Um dem gerecht zu werden, wird «Burzelbaum» in jedem Kindergarten auch anders umgesetzt. Für das Gelingen des Konzeptes spielt die Lehrperson die zentralste und wichtigste Rolle.

Die Erfahrungen der über 300 «Burzelbaum»-Lehrpersonen in der ganzen Schweiz zeigen, dass sich die investierte Zeit und Energie lohnt. Die Lehrpersonen sind zufriedener in ihrem Kindergartenalltag und froh darüber, einen «Burzelbaum»-Kindergarten zu führen und so dem Bewegungsdrang der Kinder auf natürliche Weise gerecht zu werden. Der Unterricht wird leichter, fröhlicher, weniger aggressiv und lebendiger.

Unterstützen und Inspirationsquellen ausschöpfen

Zu Beginn des Projekts hospitieren alle Lehrpersonen einen Vormittag lang in einem «Burzelbaum»-Kindergarten, um vor Ort Eindrücke und Anreize zu sammeln und die ersten Fragen direkt mit einer erfahrenen «Burzelbaum»-Kindergartenlehrperson zu klären.

Die Lehrpersonen profitieren an fünf Nachmittagen von Weiterbildungen und erhalten Einblicke in den aktuellen



Die Wand zu durchklettern, braucht Ausdauer und die nötige Portion Mut.



Fotos: Colette Knecht

Es wirkt ansteckend, das Geschehen aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse über Bewegung und deren Einflüsse auf die Gesamtentwicklung der Kinder. Weiter werden praxisnahe Anregungen gegeben, wie einfach Bewegungsabläufe im Kindergartenalltag integriert werden können, ohne zusätzliche Zeitgefässe in Anspruch zu nehmen.

Es hat sich gezeigt, dass die Lehrpersonen von einem durch die Projektleitung geführten Erfahrungsaustausch profitieren. Das Projekt «Burzelbaum» setzt von den Lehrpersonen die Bereitschaft voraus, sich mit ihrer Haltung zum Thema Bewegung auseinanderzusetzen. Neue Freiräume für die Kinder zu schaffen, erfordert eine Überprüfung der eigenen Regeln und Rituale. Dieser Erfahrungsaustausch findet alle zwei Monate statt. Hier werden Fragen gestellt, es werden Erfolgserlebnisse erzählt und die Planung der nächsten Schritte wird in Angriff genommen. Die Treffen bilden ein zentrales Element innerhalb des Konzeptes, und die Teilnehmenden werden für einander zur tragenden Unterstützung und Inspirationsquelle.

Konkrete Ideen zur Raumgestaltung

Mit gezielten Massnahmen werden nachhaltige Möglichkeiten geschaffen zur Raumveränderung im Kindergarten. Ziel ist es, Platz zu schaffen, so dass sich die Kinder im Alltag bewegen und Spass daran haben, ihre Körper zu spüren und zu kontrollieren. Oft reicht es schon aus, im Kindergarten das Mobiliar zu reduzieren.

In der Praxis hat sich bewährt, weniger vorgefertigte Elemente einzusetzen. Besser ist es, den Kindern Materialien zur Verfügung zu stellen, mit denen sie ihre eigenen Interessen ausleben können. Wenig Mobiliar fördert das ständige Aufstehen und Umhergehen, eine optimale Form, um immer wieder in Bewegung zu sein. Unter schweren Möbeln können Rollen angebracht werden, so kann mit leichten Verschiebungen Raum und Platz geschaffen werden. An den Decken werden Haken montiert, um Taue, Seile, Strickleitern usw. anzubringen. Einfache Baumstämme, Bretter und Holzrugel sind ideale Spielzeuge, die zur Bewegung anregen.

Elternarbeit bringt nachhaltigen Erfolg

Die Elternarbeit spielt für die Nachhaltigkeit des Projekts eine grosse Rolle. Nur wenn die Eltern einbezogen werden, kann es erfolgreich sein. Im Konzept «Burzelbaum» sind deshalb verschiedene Elternaktivitäten von Beginn weg integriert. Ein Flyer enthält Informationen zu den Themen Ernährung und Bewegung.

Die Sensibilisierung für das Thema Bewegung und Ernährung auf Elternebene ist wesentlich, eigentliches Ziel ist es jedoch, sie mit ins Bewegungsboot zu holen. Um dies zu erreichen, bieten zwei Grossanlässe im Rahmen des Projektes für Kinder und Eltern Platz. Gemeinsam treffen sich die Kinder aller Kindergärten mit den Eltern zu einem Bewegungsparcours. Die Eltern spielen Gummitwist, gehen wieder einmal auf Stelzen, hüpfen mit Seilen, stellen sich Kletterabenteuern usw.

Nicht zuletzt werden die Eltern auf den gesunden Znüni aufmerksam gemacht und erhalten ein Ideenblatt mit entsprechenden Vorschlägen.

Wie weiter gepurzelt wird

Der Pilotversuch in Basel ist seit 2007 abgeschlossen. Die Ergebnisse der Evaluation waren durchwegs positiv. Deshalb hat sich der Kanton Basel-Stadt entschieden, das Konzept ab dem Jahr 2012 flächendeckend umzusetzen. Mit viel Erfolg und Freude wird «Burzelbaum» auch in den Kantonen Bern und Zug, in der Stadt Zürich und in der Gemeinde Wädenswil ZH umgesetzt. Die Kantone Graubünden, Waadt, Neuenburg und Jura starten im nächsten Schuljahr mit den ersten Klassen. Die derzeitigen und zukünftigen Umsetzungspartner werden durch das Schweizer Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention RADIX und der Projektleitung des Pilotprojektes «Burzelbaum» angeleitet und unterstützt.

Colette Knecht ist Projektleiterin des Pilotprojektes «Burzelbaum» in Basel-Stadt und Fachexpertin bei RADIX.

Informationen für interessierte Schulen, Kantone und Gemeinden: knecht@radix.ch