

“Kinder bewegen sich selbst – und ihre Welt“

In 2020 startete das Projekt “Kinder bewegen sich selbst - und ihre Welt” Initiiert von Fuss e.V. mit finanzieller Unterstützung der Phineo Stiftung. Die Ausschreibung für das Projekt war im Frühsommer; im Herbst fanden Vorstellungsgespräche statt aus denen Projekte aus Aachen, Berlin, Bremen, Dresden, Köln und Leipzig erfolgreich hervorgingen. Ende 2020 gingen Leipzig und Köln als erste an den Start.

Die Kölner Projektteilnehmer*innen

In Köln fanden sich schnell zwei Schule zur Zusammenarbeit bereit. Die Gemeinschaftsgrundschule an der Zwirnerstraße (<https://www.zwirnerstrasse.de/>) in der Südstadt und in der Nordstadt das Hansa-Gymnasium (<https://www.hansa-gymnasium-koeln.de/wws/101505.php>), das Teil der Bildungslandschaft Altstadt Nord (<https://www.ban-koeln.de/>) ist, die neben dem Hansa-Gymnasium, eine KiTa, eine Grundschule, eine Hauptschule, eine Realschule, zwei Jugendeinrichtungen und ein Abendgymnasium umfasst.

In der Zwirner Schule befasst sich die Klasse 3a mit dem dem Thema Bewegung und Mobilität und am Hansa-Gymnasium schaut die Klasse 5c genauer hin. Die Schüler*innen führen ein Schulweg-Tagebuch, beantworten in Mathe Fragen zum Thema Flächen-Gerechtigkeit und schauen sich gemeinsam mit der Polizei vor Ort, an, wie es um die Schulwegsicherheit bestellt ist.

Köln Campus - ein Ort für Bewegung und Begegnung

Beide Schulen liegen entlang der Kölner Ringe und sind Teil eines großen Kölner Campus. Über 80 öffentliche wie private Bildungseinrichtungen - Kindergärten, Schulen, Hochschulen, Sprachschulen und Weiterbildungsinstitute - befinden sich entlang oder in der unmittelbaren Nähe der Ringe (siehe: Campus Ringe

<https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1IQXwzOM66CowCx-3uu2-2jayJNK1agg9&ll=50.93443996781537%2C6.947594450000012&z=13>).

Dass der Kölner Ring, ein 7,5 Kilometer langer, ehemaliger Pracht-Boulevard im linksrheinischen Köln, mittlerweile als Campus wahrgenommen wird, verdankt sich der Bürgerinitiative #RingFrei (https://de.wikipedia.org/wiki/RingFrei#cite_note-67), die sich seit Oktober 2015 erfolgreich für eine bessere und sichere Mobilität für Fußgänger*innen und Radfahrer*innen einsetzt und dafür 2019 mit dem [Deutschen Fahrradpreis](#) ausgezeichnet wurde.

Die Kölner Projektleitung des Fuss e.V. Teams ist auch bei #RingFrei aktiv. Reinhold Goss als Initiator und Spiritus Rector und Gunda Wienke als Sachkundige Einwohnerin im Verkehrsausschuss und Unterstützerin der Initiative (aktuelle Infos zu #Ringfrei unter <https://ringfrei.chayns.net/>).

Projektstart mit Hindernissen

Der Elan der Projektteams wurde zunächst ausgebremst. Nach dem ersten Lockdown im März 2020 hatte man noch gehofft, die Pandemie sei im Griff. Weit gefehlt. Nach den Sommerferien öffneten die Schulen zwar wieder, aber der Präsenzunterricht war nur von kurzer Dauer. Die zweite Welle baute sich langsam, aber stetig auf. Die Inzidenzzahlen stiegen und stiegen und mit der herbstlich kalten Witterung kam sie mit mit Macht. Ein zweiter radikaler Lockdown war unumgänglich. Bis weit ins Jahr 2021 war das Alltagsleben runtergefahren, die Schulen fast durchgehend geschlossen und strikte Regeln in Kraft.

Wie hat die Pandemie auf die Schüler*innen gewirkt?

Die Schulen legten den Turbo beim Distanzlernen ein. Kam der Start beim ersten Lockdown noch sehr überraschend, so war in der Zwischenzeit sehr viel kreative und konstruktive Arbeit geleistet worden, um den Unterricht fortzuführen. Kinder, Eltern und Lehrer hatten sich mittlerweile an das Distanz Lernen gewöhnt. Es wurde jedoch überdeutlich wie enorm die Belastung für alle war. Das Ifo Institut hatte bereits im März 2020 eine Erhebung gemacht; 2021 eine weitere, die fragt, wie es um die Schüler*innen nach einem Jahr Pandemie steht. (<https://www.ifo.de/publikationen/2021/aufsatz-zeitschrift/bildung-erneut-im-lockdown-wie-verbrachten-schulkinder-die>).

Waren es 2020 nur sechs Prozent, die täglich per Video am Unterricht teilnahmen, so stieg die Quote Anfang 2021 auf 26 Prozent. Pro Tag verbrachten die Schüler*innen im Lockdown 4,3 Stunden mit Lernen. Zum Vergleich in der Vor-Corona-Zeit, als die Kinder noch in die Schule gingen und Lehrer*innen in persona vor ihnen standen, war der Unterricht pro Tag drei Stunden länger. Zudem gibt es auch 2021 noch Kinder, die vom Distanzunterricht kaum erreicht werden: "Jedes vierte Kind beschäftigt sich nicht mehr als zwei Stunden pro Tag mit Schule, 39 Prozent der Schülerinnen haben nur einmal die Woche Videounterricht."

Womit verbringen die Kinder ihre Zeit?

Der weitaus größte Teil geht für Medienkonsum drauf: Computerspiele, Videos und Social Media. Insgesamt 4,6 Stunden pro Tag. Mehr als für Distanzunterricht und Schulaufgaben und wesentlich mehr als für Sport und Bewegung. Rund ein Drittel der befragten Eltern sagt, dass ihre Kinder aufgrund von Bewegungsmangel zugenommen hätten. Der Anteil, den Kinder für Sport, Lesen oder Musizieren verwendeten sank von 3,2 Stunden im März 2020 auf 2,9 Stunden nach einem Jahr Pandemie. (siehe: <https://www.zeit.de/gesellschaft/schule/2021-04/schule-schueler-corona-psychische-gesundheit-homeschooling-statistik/komplettansicht>).

“Der Bewegungsmangel ist die heimliche Seuche”

Die Motorik-Modul-Studie des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT), die seit 2003 Daten zu Bewegung von Kinder erhebt, stellte einen gravierenden Rückgang fest:

“Waren es im Frühjahr 2020 noch 144 Minuten Bewegungszeit am Tag, sind es jetzt nur noch 61 Minuten. Das Niveau liegt nun auch unter dem vor der Corona-Pandemie. Vorher bewegten sich die Kinder und Jugendlichen etwa 107 Minuten täglich” sagt Alexander Woll vom Institut für Sport und Sportwissenschaft am KIT.

(<https://www.helmholtz.de/gesundheit/bewegungsmangel-bedroht-die-kindliche-gesundheit/>)

Eindringlich auf den Punkt bringt es Andreas Silbersack, der beim Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) für Breitensport zuständig ist: “Der Bewegungsmangel ist die heimliche Seuche, unter der Kinder und Jugendliche im wahrsten Sinne des Wortes zunehmend leiden”.

Es gilt als unumstritten unter Experten, wie wichtig Bewegung für Kinder ist, damit sie sich nicht nur körperlich, sondern auch psychisch und geistig gut entwickeln können. Die Bundesregierung hat ein zwei Milliarden schweres “Aufholpaket” für Kinder und Jugendliche aufgelegt. Sport wird darin zwar genannt, aber nicht besonders hervorgehoben.

Ingo Froböse, der an der Deutschen Sporthochschule in Köln lehrt, warnt davor, dass sich Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht unter Heranwachsenden ausbreite.”Das ist für mich als Sport- und Präventionsexperte erschreckend, denn hier ist eine viel größere Pandemie unterwegs als die, die wir gerade bekämpfen. Wir erleben eine Bewegungsmangel-Pandemie mit gravierenden Folgen. Das wird unser Gesundheitssystem in den kommenden Jahren komplett überlasten.”

<https://www.jumpradio.de/thema/bewegungsmangel-bei-kindern-100.html>