

## **Festrede zum Tag des Ehrenamtes des Stadtverbands Oldenburg**

**04.11.2022**

Sehr geehrte Damen und Herren,

Ein Engagement im Ehrenamt bedeutet häufig eher den Rahmen zu bilden, sei es als Übungsleiter:innen, Kampfrichter:innen oder als Platzwart:innen. Umso schöner ist es, dass an diesem Abend diejenigen im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen, die den Sport in Oldenburg prägen. Ehrenamt zeichnet sich durch ein besonderes Engagement aus, in einem Bereich der diesen Engagierten viel bedeutet. Ein Bereich - Ihr Sport - in den Sie viel Herzblut, Zeit und Elan hineingeben und der auch den Teilnehmenden sehr viel gibt. Sie sind Wegbegleiter:innen, teils auch Wegbereiter:innen auf einer lebenslangen, bewegten Reise und mitunter ein bedeutsamer Anker in stürmischen und herausfordernden Zeiten – denken wir hierbei an die Coronavirus-Pandemie oder die Energiekrise. Ich möchte an dieser Stelle allen Engagierten im Ehrenamt meine Anerkennung aussprechen für das, was Sie tagtäglich leisten!

Im Institut für Sportwissenschaft der Universität Oldenburg dreht sich auch unser Interesse und unser Bildungs- und Forschungsauftrag um Sport und Bewegung. Die Fragen, die uns beschäftigen sind unter anderem: Wie kann man Lernen im Sport effektiv gestalten? Wie kann man junge Menschen, und hier vor allem Kinder, für ein aktives, sportliches Leben begeistern? Wie erreicht man diejenigen Kinder und Jugendlichen, die Sport eher skeptisch und vielleicht auch negativ gegenüberstehen? Wir betrachten ein breites Spektrum zwischen Prävention auf der einen und der Förderung von Bewegung auf der anderen Seite. Ähnlich wie bei anderen sportbezogenen Aktivitäten und wie es viele im Ehrenamt Tätige kennen, benötigt man hierbei häufig Fingerspitzengefühl, eine stabile Vertrauensbasis zwischen allen Beteiligten sowie gerade für Kinder und Jugendliche sichere und einladende Gegebenheiten. Auch hier leisten diejenigen, die sich im Ehrenamt engagieren einen essenziellen Beitrag, um Kinder und Jugendliche für Sport zu begeistern.

Bewegung nimmt im Leben eines jeden Einzelnen einen besonderen Stellenwert ein. Die Weltgesundheitsorganisation gibt diesbezüglich regelmäßig Empfehlungen heraus, wie hoch der Umfang an körperlicher Aktivität sein soll (z. B. World Health Organization, 2020). Bei Kindern und Jugendlichen sind es 60 Minuten moderate körperliche Anstrengung pro Tag. An drei Tagen pro Woche soll die sportliche Betätigung intensiver sein. Überlegen Sie gern zunächst selbst, was Sie glauben, wie viel Prozent der Heranwachsenden diese Empfehlung erfüllen. Weltweit sind es knapp 20 % der Kinder und Jugendlichen (z. B. World Health Organization, 2022). Nur auf Deutschland geschaut, kommen 6-10-Jährige auf 3-4 Tage, also eine halbe Woche, an denen sie sich ausreichend bewegen. Und bei den 11-17-Jährigen sind

---

es im Durchschnitt 1-2 Tage (Woll et al., 2021). Nehmen wir hierzu auch noch die Folgen des Coronavirus-Lockdowns in den Blick, so zeigt sich, dass die zeitweisen Beeinträchtigungen des organisierten Sports zu einer weiteren Reduktion von Bewegungszeiten geführt haben (z. B. Schmidt et al., 2020). Gab es während des ersten Lockdowns noch ein hohes Maß an kreativen Bewegungsempfehlungen für den Alltag, ist dieser positive Effekt im zweiten Lockdown verpufft. Hinzu kommt, dass wir einen Geschlechterunterschied sehen: Mädchen bewegen sich im Durchschnitt noch weniger als Jungen. Eine Zunahme an sitzenden Tätigkeiten und Bildschirmzeiten kann ohnehin seit längerem beobachtet werden (z. B. Schmidt et al., 2021). Die Förderung von Sport und Bewegung, von kreativen Ideen, junge Menschen für Bewegung zu begeistern und somit auch ein Engagement im Ehrenamt erscheint wichtiger denn je!

Der Elan und das Interesse, sich mit Bewegung und Sport auseinanderzusetzen, sei es aktiv als Sportler:in, sei es wichtige Rahmenbedingungen schaffend als Übungsleiter:in oder sei es forschend als Wissenschaftler:in bringt uns an dieser Stelle auch thematisch zusammen. Ein Blick in die Forschungsliteratur zeigt, dass die Grundsteine für ein aktives und gesundes Leben und Bewegungsfertigkeiten im Kindesalter gelegt werden (Bös & Ulmer, 2003). Anders als es die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation vielleicht andeuten, geht es hierbei auch um die Qualität von Bewegung und nicht nur um die reine Quantität. Aber was meinen wir mit Qualität? Der Begriff ist weit gefasst und reicht von einer Freude an Bewegung bis dahin, wie gekonnt sportliche Bewegungen ausgeführt oder Bewegungsaufgaben bewerkstelligt werden. Was wir momentan sehen ist allerdings Folgendes: Die pandemiebedingten Einschränkungen haben Spuren hinterlassen. Viele Kinder und Jugendliche tun sich sichtbar schwerer mit Bewegungsaufgaben als vor der Pandemie. In Folge dessen wurden im Sportunterricht, der aufgrund der Schulpflicht allen Kindern und Jugendlichen einen Zugang zu bewegungsbezogener Bildung liefern soll, die Ansprüche herabgesetzt. Das niedersächsische Kultusministerium hat hierzu Hinweise zum langfristigen Umgang mit pandemiebedingten Lernrückständen veröffentlicht (Niedersächsisches Landesinstitut für schulische Qualitätsentwicklung, 2021). Wir stellen uns daher die Frage: Ist es sinnvoll Bildungsstandards zu senken oder sollte man nicht eher die Investitionen in eine ganzheitliche Bewegungsförderung stärken? Wir sind von Letzterem überzeugt. Und vielleicht kommen auch Ihnen diese Gedanken bekannt vor. Wir sehen etliche Parallelen zu Sportangeboten im organisierten Sport und zu den vielen im Ehrenamt Tätigen, die ein vielfältiges Bewegungsangebot bereitstellen, um möglichst viele Heranwachsende für mehr Sport zu begeistern.

Sport ist mehr als nur Bewegung und Leistungssteigerung oder teure Sportevents im Bezahlfernsehen: Es geht auch um Miteinander, Werte wie Fairness und Toleranz, Fairplay, Teamgedanken oder gemeinsame Zeit – und für Manche steht ihr Sport auch für Geborgenheit und Anerkennung, die sie anderswo vermissen. Er kann zu Zufriedenheit und Stolz führen und er prägt die Gesellschaft und auch das Bild einer Stadt wie Oldenburg. Ohne das vielfältige

Engagement derer, die den Sport hier prägen, wäre Vieles nicht möglich und auch der Sportteil der Zeitung wäre deutlich überschaubarer. Ohne das vielfältige Engagement, egal ob beispielsweise Fitness oder Gesundheit im Zentrum stehen, würde sehr viel fehlen – weit über die reine Bewegung hinaus. Wie titelt der Stadtsportbund Oldenburg hier so treffend: Sport verbindet.

In einem gemeinsamen Forschungsprojekt mit Dr. Johannes Carl von der Universität Erlangen-Nürnberg fragen wir uns unter anderem, wie man Kindern den Zugang zu einem sportlichen Lebensstil erleichtern kann: ohne Notendruck wie im Sportunterricht und so, dass die Kinder gern an einem Sportangebot teilnehmen möchten. Aus der Forschung wissen wir, dass Sportunterricht oder das Verhalten von Mitschüler:innen leider auch Zugänge zum Sport verbauen kann. Anders als im Schulsport geht es uns um ein höheres Maß an Freiheiten und Freiwilligkeit. Die Kinder stehen bei den geschaffenen Angeboten mit ihren individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Mittelpunkt. Uns ist es wichtig auf die Perspektive der Kinder einzugehen. Hierbei arbeiten wir mit dem im englischsprachigen Raum bekannten Konzept *Physical Literacy* (z. B. International Physical Literacy Association, 2017). Dieses Konzept beinhaltet ein Zusammenspiel verschiedener Facetten, die auf eine körperliche Bildung abzielen. Hierzu gehören:

- Die Motivation sich zu bewegen
- Das Selbstvertrauen in das eigene Können
- Eine Weiterentwicklung von Bewegungskompetenz, aber ohne Leistungsdruck
- Das gemeinsame Erkunden mit Anderen
- Aber auch Wissen über Sport und Bewegung.

Das Kind steht hier im Mittelpunkt. Genauso wie wir von Älteren lernen können, kann man auch von Kindern lernen. Uns ist es wichtig, ihre Lebenswelt besser zu verstehen und hier konkret anzusetzen. Wir sind der festen Überzeugung, dass wir genau diesen Perspektivwechsel und ihre Altersgruppenexpertise brauchen, wenn Bewegungsangebote kindgerecht gestaltet werden sollen.

Es liegt auf der Hand, dass Vereine und der außerschulische Sport hier eine erste Anlaufstelle sein können. Der organisierte Sport kann einen Rahmen liefern, geprägt durch das Zutun derer, die sich Tag für Tag im Ehrenamt engagieren. Sportvereine stellen durch ihr vielfältiges Angebot auf den ersten Blick ein ideales Umfeld dar, um möglichst viele Kinder und Jugendliche zu erreichen. Und doch gibt es leider auch Heranwachsende, die man – aus unterschiedlichen Gründen - nicht erreicht. Häufig sind es leider gerade die Heranwachsenden, die von Bewegungsangeboten am meisten profitieren würden. Körperliche Bildung ist ein Bildungsgut für Alle! Dies sollte man sich bewusst machen, vor allem wenn strukturelle und finanzielle Kürzungen diskutiert werden. Denn Sport ist eben nicht nur Sport.

Schulen sind hierbei ein idealer Zugang, um alle Kinder zu erreichen, unabhängig von einer vielleicht eher sportfernen Umwelt, in der sie aufwachsen oder ihrem sportlichen Interesse

---

oder Desinteresse. Natürlich stellen derartige ganzheitliche Bewegungsförderprogramme keine Konkurrenz zum Sportunterricht dar und dies ist auch nicht beabsichtigt. Vielmehr handelt es sich bei unserem Physical Literacy-basierten Vorgehen, um ein deutlich offeneres und ganzheitliches Angebot (siehe auch: Whitehead, 2019). Wählt man einen Zugang über Schulen, bietet dies eine besondere Herausforderung und Chance zugleich, denn ca. 30 % der Kinder stehen dem Sportunterricht eher negativ gegenüber (Infratest dimap, 2017). Einem Unterricht, der durch eine körperliche Sichtbarkeit geprägt ist und fehlende körperliche Leistungsfähigkeit für jeden direkt erkennbar ist.

Für uns gilt es ein ganzheitliches Bewegungsangebot zu gestalten, welches sich am Physical Literacy-Ansatz orientiert. Es soll so viele Kinder, wie möglich erreichen, weswegen Schulen und die Möglichkeit außerunterrichtlicher Angebote optimal sind. Ein derartiges Angebot soll ein breites Spektrum an Erfahrungen ermöglichen und nicht nur von einer Leistungserbringung geprägt sein - auch wenn das Angebot in den Räumlichkeiten der Schule stattfindet und in zeitlicher Nähe zum Unterricht erfolgt. Unsere ersten Eindrücke stehen hier in Einklang mit älteren Studiendaten: der Leistungsgedanke steht schon bei Kindern ganz weit vorne (Deutscher Sportbund, 2006). Insofern ist dies eine Herausforderung, wie der Einstieg in ein ganzheitliches Bewegungsförderungsprogramm aussehen kann, im Rahmen dessen Kinder auch Nein sagen dürfen oder aus einer Bandbreite an Bewegungsmöglichkeiten auswählen können. Der Ansatz ist so offen, dass Jede:r etwas findet, woran er oder sie Freude empfindet. Gerade die Schwächeren sind uns an dieser Stelle wichtig.

Bei all dem liegt eine Frage förmlich direkt auf der Hand: Warum braucht man solche Ansätze und Studien eigentlich? Es gibt doch offenere Angebote und Sportvereine? Mit Blick auf wissenschaftliche Daten zur Bewegungsentwicklung bei Kindern und Jugendlichen und des Anteils derer, die nicht an Vereinsangeboten teilnehmen oder sich dies nicht leisten können, lohnt sich aus unserer Perspektive ein Brückenschluss, der ALLE erreichen kann. Die Zusammenarbeit von Universität und Praxis sichert wissenschaftlich fundierte Bewegungsangebote und Evaluationen genau dort, wo die Angebote später positive Effekte erzielen sollen – bei den Heranwachsenden. Der Austausch verschiedener Expertisen ist uns wichtig:

- Die Perspektive von denen, die tagtäglich mit jungen Menschen in den Sportvereinen zusammenarbeiten und ganz nah dran sind an dem was Kinder und Jugendliche nicht nur körperlich bewegt. Gerade hier wird deutlich, dass eine Arbeit im Ehrenamt viel mehr ist, als es die Tätigkeitsbezeichnung andeutet.
- Und auch die Perspektive von Schulen als einen Bereich, der durch die Schulpflicht theoretisch alle Heranwachsenden erreichen soll.

Vieles ist geprägt durch ein hohes Engagement derer, die sich im und rund um den Sport engagieren. Mit Blick auf die positiven Folgen eines aktiven Lebensstils für jeden Einzelnen, aber auch für das Gesundheitssystem, ist ein früh ansetzendes Investment in gute Teams,

---

fundierte Projekte und eine finanzielle Förderung von Strukturen lohnend. Viele von uns stehen gewissermaßen vor der gleichen Aufgabe: Der Frage, wie man mehr Menschen erreichen kann. In den Vereinen finden wir häufig diejenigen, die ohnehin schon aktiv sind. Vielleicht lohnt sich bei den Jüngeren ein Blick weg von einer Sportartenorientierung, hin zu Spiel- und Bewegungsangeboten, wie es sie hier in Oldenburg auch schon gibt!

Die Tatsache, dass man solche Ideen denken kann, zeigt aber letztendlich eines: Hier in Oldenburg gibt es bereits breit gefächerte und stabile Strukturen und ein vielfältiges und vor allem auch durch das Ehrenamt geprägte Stadtbild.

Ohne Ihr Engagement wäre dies nicht möglich! Herzlichen Dank!

---

## Literatur

- Bös, K., & Ulmer, J. (2003). Motorische Entwicklung im Kindesalter. *Monatsschrift Kinderheilkunde*, 1(151), 14-21.
- Deutscher Sportbund (2006). *DSB-SPRINT-Studie: Eine Untersuchung zur Situation des Schulsports in Deutschland*. Meyer & Meyer.
- Infratest dimap (2017). *Bewertung des Sportunterrichts an Schulen*. Abruf unter <https://www.infratest-dimap.de/umfragen-analysen/bundesweit/umfragen/aktuell/bewertung-des-sportunterrichts-an-schulen/>
- International Physical Literacy Association. (2017). *Definition*. Abruf unter <https://www.physical-literacy.org.uk/>
- Niedersächsisches Landesinstitut für schulische Qualitätsentwicklung (2021). *Kerncurriculum mit pandemiebedingten Hinweisen und Priorisierungen Sport-Sek. I*. Abruf unter: [https://cuvo.nibis.de/cuvo.php?p=detail\\_view&docid=1577&f0=sport](https://cuvo.nibis.de/cuvo.php?p=detail_view&docid=1577&f0=sport)
- Schmidt, S. C. E., Anedda, B., Burchartz, A., Oriwol, D., Kolb, S., Wäsche, H., . . . Woll, A. (2020). The physical activity of children and adolescents in Germany 2003-2017: The MoMo-study. *PLoS ONE*, 15(7), e0236117. doi:10.1371/journal.pone.0236117
- Schmidt, S. C. E., Burchartz, A., Kolb, S., Niessner, C., Oriwol, D., Hanssen-Doose, A., . . . Woll, A. (2021). *Zur Situation der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen während der COVID-19 Pandemie in Deutschland*. Abruf unter [https://www.sport.kit.edu/rd\\_download/1.%20Startseite/Aktuelles/Schmidt%20et%20al%20MoMo%20Corona%202%20SR%202021.pdf](https://www.sport.kit.edu/rd_download/1.%20Startseite/Aktuelles/Schmidt%20et%20al%20MoMo%20Corona%202%20SR%202021.pdf)
- Whitehead, M. (2019). Aspects of physical literacy. Clarification and discussion with particular reference to the physical domain. In M. Whitehead (Hrsg.), *Physical Literacy Across the World* (S. 19-31). London and New York: Routledge.
- Woll, A., Klos, L., Burchartz, A., Hanssen-Doose, A., Niessner, C., Oriwol, D., . . . Worth, A. (2021). Cohort Profile Update: The Motorik-Modul (MoMo) Longitudinal Study—physical fitness and physical activity as determinants of health development in German children and adolescents. *International Journal of Epidemiology*, 50(2), 393-394. doi:10.1093/ije/dyaa281
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedenraty Behavior*. Abruf unter <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- World Health Organization. (2022). *Physical Activity*. Abruf unter <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>