Dr. Ramona Obermeier

Hier bleibe ich, hier gefällt es mir!

Zum Wohlbefinden von Kindern im Grundschulalter

Wohlbefinden von Kindern

Wohlbefinden ist laut WHO ein integraler Bestandteil von Gesundheit, die als »Zustand völligen körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefindens« (WHO, 2009, S. 1) definiert wird. Es ist vielfach untersucht, dass Schüler*innen, die sich in der Schule wohler fühlen, erfolgreicher lernen, sich stärker anstrengen und sozial besser integriert sind beziehungsweise mehr prosoziales Verhalten zeigen. Das Wohlbefinden in der Schule hängt außerdem eng mit der allgemeinen Lebenszufriedenheit und dem langfristigen Gesundheitszustand (Hascher & Winkler-Ebner, 2010) zusammen. Mangelndes Wohlbefinden hat also negative Folgen für den Gesundheitszustand sowie die soziale Teilhabe und den Bildungserfolg (Quenzel & Hurrelmann, 2019).

Selbstredend sollten das Wohlbefinden und die Gesundheit von Heranwachsenden ein wichtiges (schulisches) Ziel darstellen. Dies wurde bereits in die 1989 verabschiedete UN-Kinderrechtskonvention als Recht eines jeden Kindes auf Gesundheit und Wohlbefinden aufgenommen (UNICEF, 20.11.1989). Konkret steht hier, dass dieses Recht für alle Kinder und Jugendlichen gleichermaßen gelten und verschiedene Schutz- und Förderrechte inkludieren soll. Kinder sollen demnach unabhängig von Herkunft und Sozialstatus in ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterstützt werden sowie barrierefrei und gleichberechtigt Zugang zu den verschiedenen Bildungsinstitutionen (UNICEF, 2024, Art. 28/29) erhalten, was langfristig zur Aufrechterhaltung des Wohlbefindens führen kann und soll. (Bildungs-)Institutionen haben auch im Hinblick auf die Gesundheitsförderung eine zentrale Rolle, da förderliche Angebote dort an alle Kinder gerichtet werden und so gegebenenfalls mangelnde Unterstützungsmöglichkeiten im Elternhaus abgepuffert werden können.

Übergänge im Bildungswesen – Besonderheiten und Gelingensbedingungen

Institutionelle Betreuung (z. B. Kita, Schule) kann also eine Ressource für das Wohlbefinden und den Gesundheitszustand darstellen. Allerdings wird dort auch adaptive Kompetenz von Kindern verlangt – sie müssen sich an die Rahmenbedingungen anpassen und häufig ihre Bedürfnisse kurzfristig zurückstellen.

Vor allem Phasen der Übergänge zwischen den verschiedenen Bildungsinstitutionen sind für Kinder herausfordernd, da sie mit gravierenden Veränderungen einhergehen: Sie erfordern es, dass die Kinder sich in einem neuen sozialen Gefüge zurechtfinden, sich an veränderte Leistungsanforderungen und eine neue Rolle anpassen (Sirsch, 2003). Vor allem der Übergang vom Kindergarten in die Grundschule ist

ein einschneidendes Erlebnis für die Kinder, da sie dort das erste Mal mit dem Schulsystem und dessen spezifischen Anforderungen (v.a. Selektion, Separation und Veränderung in der Rolle der Bezugsperson) in Berührung kommen.

Die Art und Weise, wie der Übertritt wahrgenommen wird (als Herausforderung oder Überforderung), beeinflusst das Verhalten und Erleben der Kinder. Neben diesem Aspekt sind eine Vielzahl an weiteren Einflussgrößen auf das Gelingen des Schuleintritts bekannt: *Temperament, Geschlecht, Alter, Bildungsabschluss der Eltern oder Vorkenntnisse der Kinder sowie auch der Förderstatus und die Herkunft*. Ferner benötigen Kinder verschiedene Kompetenzen und Fähigkeiten. Sie müssen zunächst *resilient* sein, das heißt sich an zum Teil auch widrige Bedingungen anpassen können. Dazu benötigen sie *Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten (Selbstwirksamkeitserwartungen, Selbstkonzept), Problemlösekompetenz, soziale Kompetenz und Fähigkeiten zur Emotionsregulation und Impulskontrolle*.

Neben diesen Eigenschaften der Kinder gibt es auch auf der sozialen und institutionellen Ebene Gelingensfaktoren, beispielsweise *stabile Sozialbeziehungen zu Bindungspersonen und Gleichaltrigen und einen geschützten Raum, um angstfrei verschiedene Erfahrungen machen zu können.* Insbesondere erwachsenen Bezugspersonen kommt in der Grundschule neben den Gleichaltrigen, die zunehmend an Bedeutung gewinnen, eine wichtige Rolle zu. Sie sollten als Lern- und Entwicklungsbegleiter*in fungieren, Lob und Trost spenden und die Kinder in ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterstützen. In diesem Zuge muss auch auf das allgemeine Sozialklima in einer Lerngruppe oder Institution verwiesen werden. Eine *positive Fehlerkultur, kooperative Lernformen und ein Gemeinschaftsgefühl* sind förderlich für das Wohlbefinden von Kindern und sollten gefördert werden.

Aus den genannten Gelingensbedingungen lassen sich vielfältige Ansatzpunkte für die Förderung von Wohlbefinden ableiten. Hier sind unter anderem eine gute Zusammenarbeit der in den Übergang involvierten Institutionen, der aktive Einbezug der Eltern sowie individuelle (Sprach-)Förderung zu nennen. Weitere Ansatzpunkte zur Unterstützung des Schuleintritts auf Ebene der Kinder liegen etwa in der Förderung des Selbstkonzepts, da durch ein positives Selbstkonzept Angst und Stress reduziert werden können und das Durchhalte- und Anstrengungsvermögen erhöht wird. Die gezielte Förderung der Resilienz durch die Verbesserung der Problemlösekompetenz und Emotionsregulation sowie Interventionen, die auf das sozial-emotionale Lernen (SEL) abzielen, bieten sich ebenfalls an.

Risikofaktoren für das Wohlbefinden in der institutionellen Betreuung und beim Übertritt liegen auf sozialer, organisatorischer und räumlich-sachlicher Ebene: So können negative Sozialbeziehungen zu den Pädagog*innen, eine herausfordernde Gruppenkomposition und zu große Gruppenstärke, wenig Rückzugsmöglichkeiten und unflexible Tagesstrukturen den Übergang behindern und das Wohlbefinden beeinträchtigen.

Eine angemessene Personalsituation sowie ausreichend räumlich-sächliche Ressourcen sind demnach ebenfalls förderlich für das Wohlbefinden der Kinder. Die Förderung des Wohlbefindens auf institutioneller Ebene kann durch die Bereitstellung dieser Ressourcen angeregt werden, muss aber ergänzend auch die Prozessebene (Ebene der Interaktionen zwischen Pädagog*innen und Kindern) umfassen: Hier sind Fortbildungen zu Beziehungsgestaltung, Konfliktmanagement und Fehlermanagement zu nennen sowie Interventionen, die an der Gruppendynamik und den sozialen und emotionalen Kompetenzen der Kinder ansetzen (Mays et al., 2023).

Qualität von Kindertageseinrichtungen und Wohlbefinden aus Sicht von Kindern

Im vorherigen Abschnitt wurden Aspekte der Qualitätssicherung (z. B. Personalschlüssel, Qualifikation) angesprochen, die das Wohlbefinden von Kindern fördern.

Ergänzend muss der Blick auch auf die Wahrnehmung der Kinder gerichtet werden. Das Einhalten des Personalschlüssels, der Besuch von Fortbildungen sowie eine angemessene Gruppengröße können nicht allein als Indikatoren für die pädagogische Qualität herangezogen werden. Vielmehr müssen auch die Kinder zu Wort kommen. Erkenntnisse aus Perspektive der Kinder liefern beispielsweise die Studien »Kita-Qualität aus Kindersicht – QuaKi« und »Kinder als Akteure der Qualitätsentwicklung in Kitas« (Nentwig-Gesemann et al., 2021). Im Rahmen der Studien zeigen sich Merkmale, die aus der Sicht der Kinder besonders relevant sind:

1. Selbsterkundung und Identitätsentwicklung als Bereiche, in denen die Rollenerprobung, das Ichbewusstsein, die Wertschätzung der Persönlichkeit des Kindes und das Zutrauen in die Fähigkeiten des Kindes im Zentrum stehen.

2. Mitbestimmung und Mitgestaltung mit dem Fokus auf das Gefühl, einbezogen zu werden, die Meinung äußern zu dürfen und an Veränderungsprozessen mitwirken zu können.

3. Peerkultur und Freundschaft, bei denen positive Sozialbeziehung zu Gleichaltrigen ohne Hänselei, Rückzugsmöglichkeiten für gemeinsames Spiel und eine gemeinsame Spielkultur genannt werden.

4. Welt- und Lebenserkundung, in denen die Kinder sich als Entdecker*innen der Welt erleben können und die Möglichkeit zum Experimentieren, Toben, Rennen und Klettern haben. Hier steht also auch die sächliche Ausstattung im Fokus.

5. Beziehung zu Pädagog*innen als Bereich mit Bezug zur Bindung zu den Betreuungspersonen.

6. Non-Konformität und spielerischer Umgang mit »Normalität«.

7. Sicherung von Zugehörigkeit zu Erfahrungsräumen außerhalb der Kita im Sinne einer Willkommenskultur, bei der die Familien aller Kinder angesprochen werden, und im Sinne der Sicherheit im umgebenden Sozialraum der Kita.

Fazit

Betrachtet man die Konsequenzen von Wohlbefinden für den weiteren Lebensverlauf von Kindern, so wird deutlich, dass die Förderung von Wohlbefinden schon im frühen Kindesalter ansetzen und sich über die gesamte Lebensspanne erstrecken sollte. Bildungseinrichtungen kommt dabei eine wichtige Rolle zu: Sie ermöglichen es den Kindern, in einem geschützten Rahmen zu lernen, zu wachsen und sich weiterzuentwickeln, indem sie systematisch Erfahrungen ermöglichen. Damit sich Kinder bestmöglich entfalten können und sich in den Bildungs- und Betreuungseinrichtungen wohlfühlen, gibt es eine Vielzahl an Ansatzpunkten auf unterschiedlichen Ebenen. Vor allem prozessbezogene Fördermöglichkeiten sowie Interventionen, die direkt bei den Kindern ansetzen, sind vielversprechend und gut in den Alltag integrierbar.

Literatur

Hascher, T., Winkler-Ebner, C. (2010). Gesundheitsförderung in der Schule. In: Hascher T. & Schmitz, B. (Hrsg.). *Grundlagentexte Pädagogik. Pädagogische Interventionsforschung: Theoretische Grundlagen und empirisches Handlungswissen*. Weinheim: Juventa, S. 199–211.

Mays, D., Quenzer-Alfred, C., Metzner-Guczka, F., Zielemanns, H., Tölle, L., Soyka, V., Krol, L. & Wichmann, M. L.-Y. (2023): Der Übergang vom Kindergarten in die Grundschule – eine Orientierung zum Stand der empirischen Forschung. *Zeitschrift für Grundschulforschung 16,* (2), S. 357–389.

Nentwig-Gesemann, I., Walther, B., Bakels, E. & Munk, L.-M. (2021). Kinder als Akteure in Qualitätsentwicklung und Forschung. Eine rekonstruktive Studie zu Kita-Qualität aus der Perspektive von Kindern. Gütersloh: Bertelsmann Stiftung.

Sirsch, Ulrike (2003): *The impending transition from primary to secondary school: Challenge or threat? International Journal of Behavioral Development 27*(5), S. 385–395.

UNICEF (20.11.1989). Konvention über die Rechte des Kindes. Online verfügbar unter: www.unicef.de/informieren/ueber-uns/fuer-kinderrechte/un-kinderrechtskonvention#pdf (Abfrage: 21.08.2025).

WHO (2009). World Health Organization (2009). Basic Documents. 47th Edition. Geneva: WHO.

Dr. phil. Ramona Obermeier

Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Bildungsforschung der Johannes Kepler Universität Linz