

# Kindergesundheit fördern durch Entspannung

Was sagen die Bildungspläne?

Marcus Müller, Alexia Kaiser

Ursprünglich erschienen:

Müller, M. & Kaiser, A. (2015). Kindergesundheit fördern durch Entspannung. Was sagen die Bildungspläne? KiTa aktuell spezial – Fachzeitschrift für Leitungen und Fachkräfte der Kindertagesbetreuung, 16, Sonderheft 03, 10-12.

Die Entwicklung der Beiträge zur frühen Kindheit erfolgte durch das ket in Zusammenarbeit mit dem Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen [FoSS], einer Einrichtung des Karlsruher Instituts für Technologie und der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

In den Beiträgen zur frühen Kindheit wird darauf geachtet, geschlechtergerechte Formulierungen zu verwenden. Dies betrifft z.B. die explizite Verwendung weiblicher und männlicher Formen oder auch die Verwendung geschlechtsneutraler Ausdrücke. Allerdings bitten wir um Nachsicht, wenn wir zugunsten einer verbesserten Lesbarkeit auf die Verwendung von Vollformen verzichten.

Erschienen in den 'Beiträgen zur frühen Kindheit' als Schrift Nr. 2

© 2021  
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

**Wichtiger Hinweis:** Wissenschaften sind ständiger Entwicklung unterworfen und erweitern durch ihre Forschung unsere Erkenntnisse. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Autorinnen und Autoren haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Die Übungen und Programme haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen und Autoren für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bildrechte:  
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

## Stressbewältigung | Entspannung | Körperbildung Beiträge zur frühen Kindheit

Elementare Schutz- und Risikofaktoren für die Gesundheit werden bereits in der frühen Kindheit ausgebildet, wie Forschungsergebnisse aus unterschiedlichen disziplinären Perspektiven nahelegen. Auch aus lern- und handlungstheoretischer Sicht müssen gesundheitsförderliche Verhaltensweisen nicht erst in der Schule, sondern bereits in Krippen, Kitas und weiteren elementar-pädagogischen Einrichtungen, aber auch in der Familie frühzeitig geübt werden. Entspannungsfertigkeiten für Kinder bilden in diesem Kontext eine zentrale Gesundheitsressource. Sie setzen beim lustvollen und zugleich bewussten Umgang mit dem Körper an. Aktivitätstheoretisch bedeutet dies, auf Basis von kindgemäß entwickelten Entspannungstechniken eine achtsamkeitsgeleitete Körperarbeit mit Bewegung zu verknüpfen. Unsere 'Beiträge zur frühen Kindheit' verfolgen deshalb das Ziel, Kindern in der Vorschule, aber auch im familiären Umfeld eine Auswahl von Methoden zu vermitteln, die wissenschaftlich entwickelt und dabei auch psychophysiologisch und endokrinologisch geprüft wurden. Sie ermöglichen im Alltag auch unter ungünstigen äußeren Bedingungen spürbare Entspannung in eigener Kontrolle.

Prof. Dr. Norbert Fessler & Prof. Dr. Michaela Knoll

### Bisher erschienen

Beitrag 1 - Was Hänschen nicht lernt – Entspannungsfähigkeiten schon in der Kita entwickeln? von Prof. Dr. Norbert Fessler und Prof. Dr. Michaela Knoll

Beitrag 2 - Kindergesundheit fördern durch Entspannung – Was sagen die Bildungspläne? von Dr. Marcus Müller und Dr. Alexia Kaiser

## Kindergesundheit fördern durch Entspannung – Was sagen die Bildungspläne?

Maßnahmen zur Gesundheitsförderung müssen bereits in Kindertagesstätten (Kitas) Einzug finden. Denn durch ein frühzeitiges Erkennen von Risikofaktoren und rechtzeitiges Aktivieren von Gesundheitspotenzialen sowie -kompetenzen können individuelle Verhaltensdispositionen und Lebensweisen nachhaltig beeinflusst werden. In diesem Kontext ist dem Faktor ‚Entspannung‘ besondere Beachtung zu schenken: Denn über körper- und bewegungsbasierte Ansätze lassen sich Selbst-Erfahrungsprozesse initiieren, die für Kinder attraktiv sind und organisatorisch problemlos in einen ‚bewegten‘ Kinderalltag eingebunden werden können.

### Einführung

‚Gesund aufwachsen‘ zählt gegenwärtig zu den nationalen Gesundheitszielen<sup>1</sup> von Bund, Ländern und Akteuren des Gesundheitswesens und spiegelt sich auch auf der Ebene elementarpädagogischer Institutionen in Form von vielfältigen bundesweiten Gesundheitsprojekten (vgl. BMFSFJ, 2005<sup>2</sup>; Lasson, Ulbrich & Tietze, 2009) wider. Dabei wird von einem ganzheitlichen biopsychosozialen Verständnis von Gesundheit ausgegangen, das insbesondere psychologische und soziologisch-ökologische Gesundheitsfaktoren impliziert. In diesem Kontext kommt Entspannungsmethoden mit ihren „heilkundlich-ganzheitlichen Lehren“ (Fessler, 2006, S. 290f.) ein be-

1 [www.gesundheitsziele.de](http://www.gesundheitsziele.de).

2 Zugriff unter [www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/Publicationen/publikationen,-did=128950.html](http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/Publicationen/publikationen,-did=128950.html).

sonderer Stellenwert in der Förderung von Kindergesundheit zu (vgl. dazu in den ‚Beiträgen zur frühen Kindheit‘ die Schrift 1 von Fessler & Knoll). Müller (2016, S. 16ff.) konnte anhand einer interdisziplinär ausgerichteten Recherche allerdings feststellen, dass Gesundheitsprojekte mit dem Schwerpunkt Entspannung bislang noch defizitär im Elementarbereich vertreten sind. Eine mögliche Ursache könnte darin liegen, dass didaktisch-methodisch aufbereitete Entspannungsprogramme sowie empirische Wirkungsnachweise im Elementarbereich nur vereinzelt (vgl. Stück, 2011) vorliegen. Zudem ist häufig deren wissenschaftliche Aussagekraft – durch teilweise unsystematische Durchführungs- und Auswertungsprozesse – eingeschränkt. Vor diesem Hintergrund ist die Frage zu stellen, inwieweit Entspannungsthemen in den Bildungsplänen im Elementarbereich verankert sind.

Hierfür wurden die bundesweit vorhandenen Kita-Pläne<sup>3</sup> mithilfe des Datenanalyseprogramms atlas.ti untersucht. Zunächst werden die quantitativ-qualitativen Ergebnisse zu ‚allgemeinen Entspannungsbegriffen‘ und anschließend zu ‚spezifischen Entspannungsmethoden‘ vorgestellt.

### Ergebnisse zu allgemeinen Entspannungsbegriffen in den Bildungsplänen

Erste Analysen zeigen, dass Entspannungsthemen in vielfältigen Kontexten in den Kita-Plänen Verankerung finden [vgl. Abb. 1]. Diese lassen sich vier übergeordneten Themenfeldern zuordnen, die kreisförmig dargestellt sind: (1) ‚Aus-

3 Zugriff unter <http://www.bildungsserver.de/Bildungsplaene-der-Bundeslaenderfu-er-die-fruehe-Bildung-in-Kindertageseinrichtungen-2027.html>.

zeiten schaffen‘ (2) ‚Spannungszustände lösen‘ (3) ‚Psychomotorik‘ und (4) ‚Atemschulung‘. Die Kreisgröße spiegelt deren Stellenwert innerhalb der Bildungspläne wider.

In Bezug auf ‚allgemeine‘ Entspannungsbegriffe, wie z.B. Entspannungsformen, Entspannungsgeschichten, Ruheentspannung wurden quantitativ 122 Fundorte ausgemacht. Auffallend ist die hohe Trefferanzahl in den Bundesländern Bayern, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen und Thüringen (vgl. Müller, 2016). Diese Bündelung an Entspannungsthemen in diesen Ländern beruht auf folgenden Aspekten: Die Erarbeitung dieser Pläne basierte zum Teil auf den gleichen wissenschaftlichen Beratungs- und Bildungskommissionen, z.B. generierte das Staatsinstitut für Frühpädagogik (IFP) die Pläne für Bayern wie auch für Hessen. Bayern, das Bundesland mit den meisten

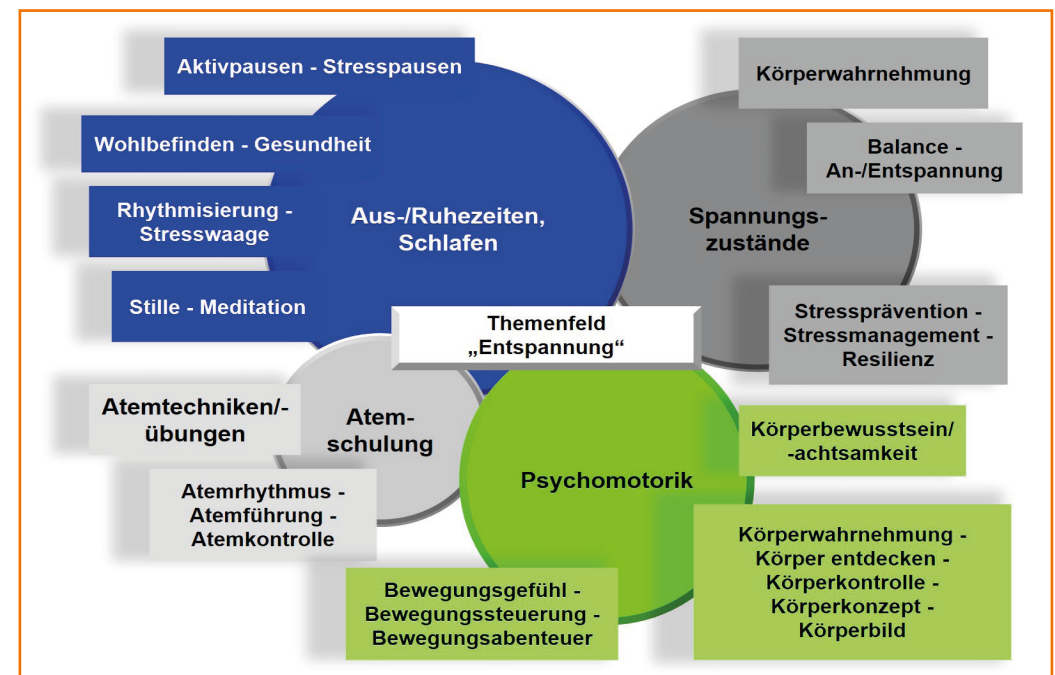


Abb. 1: Themenfelder der Entspannung in den Kita-Plänen

Treffern, orientierte sich darüber hinaus auf der einen Seite an internationalen Plänen im Elementarbereich (u.a. an Neuseeland, Schweden), die der Gesundheit und Entspannung mehr Beachtung schenken, sowie an nationalen Gesundheits- und Entspannungsprojekten im Kindesalter, wie z.B. "gesunde kitas – starke kinder" (Verein „Plattform Ernährung und Bewegung“) oder „Kitas bewegen“ (Bertelsmann Stiftung, 2008). Auf der anderen Seite wurden die praktischen Vorschläge zur Entspannung aus den zahlreichen Modellkindergärten, die unterstützend zur Implementierung eingerichtet wurden, aufgenommen. Die Thüringer Bildungsplankommission begründete z.B. die Anhäufung von Entspannungsthematiken mit den Merkmalen moderner Kindheit (Virtualität, Beschleunigung etc.). Ähnlich wie in Bayern orientierte sich auch die Bildungskommission in Sachsen an den Ergebnissen regional umgesetzter Modellprojekte wie „Starke Wurzeln – Gesunde Lebensstile im Setting Kita“ oder „Fair sein – Projekt der Stadt Leipzig“.

Wie diese Ergebnisse belegen, sind interessanterweise in den Bundesländern viele Entspannungstreffer zu verzeichnen, in denen auch Gesundheitsprojekte mit dem Schwerpunkt Entspannung durchgeführt und dazu Ergebnisse publiziert worden sind (vgl. Müller, 2016, S. 18). Daraus ist die Folgerung zu ziehen, dass bereits diese wenigen Resultate in den Bildungsplankommissionen dazu geführt haben, dass Entspannungsthemen und -ansätze in den Bildungsplänen verankert wurden.

Aus qualitativer Perspektive ist zu konstatieren, dass über alle Bundesländer hinweg bildungsbereichsübergreifende Ansätze erkennbar sind, d.h. es werden Möglichkeiten der Verankerung im Bildungsbereich ‚Körper, Bewegung, Gesundheit‘ sowie der Vernetzung mit anderen

Bereichen wie ‚Musische Erziehung‘, ‚Personale und soziale Entwicklung, Werteerziehung/religiöse Bildung‘, ‚Mathematik, Naturwissenschaften,(Informations-)Technik‘ und ‚Natur und kulturelle Umwelten‘ aufgezeigt, um das fachpädagogische Personal für die Vielzahl an Implementierungsmöglichkeiten zu sensibilisieren.

**Ergebnisse zu spezifischen Entspannungsmethoden**

Analysen zu spezifischen Entspannungsmethoden ergeben, dass diese nur in sechs Bundesländern mit insgesamt 23 Treffern verortet sind [vgl. Tab. 1].

Der Bayerische Erziehungs- und Bildungsplan nimmt bei diesem Analyseschritt wieder eine Sonderstellung ein, denn hier werden gleich fünf verschiedene Entspannungsmethoden aufgegriffen. Sie sind vor allem im Bildungsbereich ‚Körper, Bewegung, Gesundheit‘, und hier unter dem Subkapitel „Ausgleich und Entspannung“ (Bayern, 2012, S. 374<sup>4</sup>) platziert. Massage und Progressive Muskelrelaxation werden dabei der sensorischen, Phantasiereise der imaginativen und Autogenes Training (AT) der kognitiven Entspannung zugeordnet. Eine Ausnahme bildet Yoga: er wird im Subkapitel „Gemeinwesen – Kooperation mit fachkundigen Stellen“ erwähnt, womit partnerschaftliche Kooperationen mit Sportvereinen anvisiert werden, um den Kindern möglichst vielfältige Bewegungsangebote zu ermöglichen (vgl. ebd., 2012, S. 350).

Im Bundesland Hamburg findet die Massage im Bildungsbereich ‚Körper, Bewe-

4 Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen & Staatsinstitut für Frühpädagogik (2012). *Der Bayerische Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder in Tageseinrichtungen bis zur Einschulung* (5., erweiterte Aufl.). Berlin: Cornelsen.

Tab. 1: Vorkommen von Entspannungsmethoden in den Erziehungs- und Bildungsplänen im Elementarbereich in allen Bereichen und im Bildungsbereich ‚Körper, Bewegung, Gesundheit‘ (Angaben in Klammern); AT=Autogenes Training; PhR=Phantasiereise; PMR=Progressive Muskelrelaxation

| Erziehungs- und Bildungspläne im Elementarbereich | Entspannungsmethoden |              |              |              |              |              | GESAMT         |
|---|----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
|   | AT                   | Massage      | PhR          | PMR          | Qigong       | Yoga         |                |
| Bayern  | 1 (1)                | 1 (1)        | 1 (1)        | 1 (1)        | -            | 1 (1)        | 5 (5)          |
| Hamburg   | -                    | 1 (1)        | -            | -            | -            | -            | 1 (1)          |
| Mecklenburg-Vorp.                                 | -                    | -            | 6 (0)        | -            | 1 (0)        | 1 (0)        | 8 (0)          |
| NRW   | 1 (1)                | 2 (2)        | 1 (1)        | -            | -            | -            | 4 (4)          |
| Schleswig-Holstein                                | -                    | 2 (2)        | -            | -            | -            | -            | 2 (2)          |
| Thüringen   | -                    | 2 (1)        | 1 (1)        | -            | -            | -            | 3 (2)          |
| <b>GESAMT</b>                                     | <b>2 (2)</b>         | <b>8 (7)</b> | <b>9 (3)</b> | <b>1 (1)</b> | <b>1 (0)</b> | <b>2 (1)</b> | <b>23 (14)</b> |

gung, Gesundheit‘ ihre Berücksichtigung. In der Rubrik ‚Beispiele für Aufgaben der Erzieherinnen‘ werden als alltägliche Aufgaben „Streicheln und Massieren“ (Hamburg, 2012, S. 83<sup>5</sup>) aufgelistet. In Mecklenburg-Vorpommern (2010, S. 157<sup>6</sup>) werden Phantasiereisen, Yoga und Qigong im Bereich „musische Bildung/ Umgang mit Medien“ unter dem Aspekt „Entspannen mit Musik“ eingeordnet. Nordrhein-Westfalen listet zunächst die drei Entspannungsmethoden Phantasie-/Traumreise, Massage und AT im Bildungsbereich ‚Körper, Bewe-

5 Zugriff unter <http://www.hamburg.de/contentblob/118066/data/bildungsempfehlungen.pdf>.

6 Zugriff unter [http://www.bildung-mv.de/export/sites/lisa/de/Fruehkindliche\\_Bildung/Bildungskonzeption\\_fuer\\_0-\\_bis\\_10-jaehrige\\_Kinder\\_in\\_M-V/Endfassung\\_Bildungskonzeption\\_0bis10jaehrige.pdf](http://www.bildung-mv.de/export/sites/lisa/de/Fruehkindliche_Bildung/Bildungskonzeption_fuer_0-_bis_10-jaehrige_Kinder_in_M-V/Endfassung_Bildungskonzeption_0bis10jaehrige.pdf).

gung, Gesundheit‘ unter „Entspannungsphasen gestalten“ auf (NRW, 2003, S. 55<sup>7</sup>). Genauer wird jedoch nur auf die Massage und deren Massagematerialien (Igelbälle, Tennisbälle, Pinsel usw.) eingegangen (vgl. ebd., 2003, S. 60).

Die Anzahl der in Tab. 1 aufgeführten Treffer hätte größer ausfallen können, wenn zusätzlich indirekte Verweise hinzugerechnet worden wären. So könnte z.B. folgender Bildungsausschnitt aus Mecklenburg-Vorpommern der Technik Progressive Muskelrelaxation zugeordnet werden, auch wenn diese nicht explizit genannt wird: „Anspannen – Entspannen: Luftmatratze, Versteinern oder Muskelspannung regulieren“ (Mecklenburg-Vorpommern, 2010, S. 186).

7 Zugriff unter <https://services.Nordrhein-westfalendirekt.de/broschuerenservice/download/1343/bildungsvereinbarung.pdf>.



Letztlich ist zu bemerken, dass die beiden Entspannungsmethoden Massage (8 Treffer) und Phantasiereise (9 Treffer) mit Abstand am häufigsten aufgeführt werden. Während Massage größtenteils dem Bildungsbereich ‚Körper, Bewegung, Gesundheit‘ zugeordnet wird, findet bei der Phantasiereise eine bildungsbereichsübergreifende Zuordnung statt. Beide Methoden zählen zu den leicht erlernbaren, kindgemäßen Entspannungsmethoden. Zudem lassen sich Phantasiereisen problemlos an vielfältige Kontexte anpassen, wie die obigen Beispiele aus den Bildungsbe- reichen belegen.

Wird der Blick auf die Qualitätsdimension gelegt, so scheint es, dass die beiden Methoden Massage (Kind-Kind-Massagen) und Phantasiereise – trotz fehlender nationaler und internationaler Forschungsergebnisse in Bezug auf Wirksamkeitsnachweise (vgl. Müller, 2014) – möglicherweise deswegen Mehrfachnennungen erzielten, weil diese aus der Perspektive der Bildungsplan- kommissionen vom fachpädagogischen Personal ohne besondere Qualifikationen im Kindergartenalltag zu realisieren sind und sich in der Praxis schon über mehrere Jahrzehnte bewährt haben. So lässt sich eine Partnermassage mit Igelbällen – ohne entsprechende Vorqualifikation im Kon- text Entspannung – einfacher umsetzen als eine Qigong- oder Yoga-Einheit. Daher wird auch in den Bildungsplänen bei der Imple- mentierung von Yoga auf externe Koopera- tionspartner verwiesen (vgl. Bayern, 2012, S. 350). Dieser Sachverhalt überrascht nicht, da auch die beiden Gesundheitspro- jekte mit dem Schwerpunkt Entspannung in Sachsen („Fair sein – Projekt der Stadt Leipzig“ und „Starke Wurzeln – Gesunde Lebensstile im Setting Kita“) ausdrücklich mittels ausgebildeter Entspannungstrai- ner für Yogaelemente im Kinderbereich realisiert wurden. Autogenes Training (NRW und Bayern) und Qigong (Mecklen-

burg-Vorpommern) tauchen – ohne explizi- te Erläuterungen – lediglich stichwortartig auf, wodurch eine praktische Umsetzbar- keit durch das Fachpersonal mehr als un- wahrscheinlich erscheint.

### Fazit

Grundsätzlich zeigen die Ergebnisse, dass die Kultusbehörden in den neuen elemen- tarpädagogischen Bildungsplänen erste Impulse in Form von Entspannungsansät- zen und -methoden gesetzt haben. Durch diese administrative Lenkung wurde zwar dem Thema Entspannung ein hohes Maß an Verbindlichkeit verliehen, aufgrund der föderalen Struktur kann allerdings nicht von einer einheitlichen Berücksichtigung von Entspannungsinhalten ausgegangen werden. Demzufolge ist es notwendig, dem fachpädagogischen Personal von Seiten der Ministerien Fortbildungsmög- lichkeiten zu Entspannungsmethoden mit entsprechenden Programmen, die auch ohne Entspannungszertifikat mit Kindern eigenständig zu realisieren sind (vgl. hier- zu Programme für den Primarschulbe- reich von Fessler, 2013) anzubieten, um eine Implementierung zu gewährleisten.

### Literatur

■ Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen & Staatsinstitut für Frühpädago- gik (2012). *Der Bayerische Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder in Tageseinrich- tungen bis zur Einschulung* (5., erweiterte Aufl.). Berlin: Cornelsen.

■ Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration (2012). *Hamburger Bil- dungsempfehlungen für die Bildung und Erziehung von Kindern in Kindertagesein- richtungen*. Zugriff unter <http://www.hamburg.de/contentblob/118066/data/bildungsempfehlungen.pdf>.

[hamburg.de/contentblob/118066/data/bildungsempfehlungen.pdf](http://www.hamburg.de/contentblob/118066/data/bildungsempfehlungen.pdf).

■ Bertelsmann Stiftung (2008). *Kitas be- wegen – für die gesunde Kita*. Gütersloh: Bertelsmann Stiftung.

■ Bundesministerium für Familie, Seni- oren, Frauen und Jugend (2005). *Bericht über die Lebenssituation junger Menschen und die Leistungen der Kinder- Jugend- hilfe in Deutschland. Zwölfter Kinder- und Jugendbericht und Stellungnahme der Bundesregierung*. Berlin: Deutscher Bun- destag Drucksache 15/6014, 15. Wahlpe- riode, 10-10.2005.

■ Fessler, N. (2006). Entspannungsfä- higkeit. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), *Handbuch Gesundheitssport* (S. 290-306). Schorndorf: Hofmann.

■ Fessler, N. (Hrsg.) (2013). *Entspannung lehren und lernen in der Grundschule*. Aa- chen: Meyer & Meyer.

■ Lasson, A., Ulbrich, C. & Tietze, W. (2009). *Evaluierung des Pilotprojektes 'gesunde kitas, starke kinder'. Abschlussbe- richt*. Berlin: Pädquis GmbH.

■ Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur Mecklenburg-Vorpommern (2010). *Bildungskonzeption für 0- bis 10-jährige Kinder in Mecklenburg-Vorpom- mern zur Arbeit in Kindertageseinrichtun- gen und Kindertagespflege*. Zugriff unter [https://www.bildung-mv.de/export/sites/bildungserver/downloads/Bildungskon- zeption\\_0bis10jaehrige.pdf](https://www.bildung-mv.de/export/sites/bildungserver/downloads/Bildungskon- zeption_0bis10jaehrige.pdf)

■ Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes Nordrhein-Westfalen (2003). *Bildungsvereinbarungen NRW. Fundament stärken und erfolgreich starten*. Zugriff unter <https://services.Nordrhein->

[westfalendirekt.de/broschuerenservice/download/1343/bildungsvereinbarung.pdf](http://westfalendirekt.de/broschuerenservice/download/1343/bildungsvereinbarung.pdf).

■ Müller, M. (2016). *Körperbasiertes Ent- spannungstraining im Elementarbereich. Entwicklung – Implementierung – Evalua- tion*. Schorndorf: Verlag Hofmann.

■ Stück, M. (2011). *Wissenschaftliche Grundlagen zum Yoga mit Kindern und Ju- gendlichen. Band: 3. Neue Wege in Psycho- logie und Pädagogik*. Strasburg: Schibri.

**Hinweis:** Die Recherchen zu diesem Bei- trag fanden 2014-2015 statt. Deshalb sind einige online-Zugänge nicht mehr aktuell. Gleiches gilt für Quellenhinweise auf Basis von Zitationen. So gibt es beispielsweise bereits den 15. Kinder- und Jugendbericht des Bundesministeriums für Familie, Seni- oren, Frauen und Jugend.