

SÜDKURIER Medienhaus -

URL: <http://www.suedkurier.de/sport/fertiglos/artikel/art308390,3096051,0>



"Nicht nur in die Köpfe investieren"

07.03.2008 16:28

"Nicht nur in die Köpfe investieren"

Prof. Alexander Woll von der Universität Konstanz über Bewegungsmangel bei Kindern - Serie "Fertig, los!"



Professor Alexander Woll lehrt und forscht seit 2004 an der Universität Konstanz.

Privat

Längere Schulzeiten, schlechte Ernährung, Computerspiele statt Bewegung - der Fitnesszustand deutscher Kinder wurde zuletzt von Experten scharf kritisiert. Wie aber motiviert man Kinder zum Sport? Was ist dabei zu beachten? In unserer heute beiliegenden Broschüre geben wir Antworten, im SÜDKURIER finden Sie in den kommenden drei Wochen außerdem Hintergrundgeschichten, Interviews und vieles mehr. Zum Auftakt unserer Serie "Fertig, los!" sprachen wir mit Prof. Alexander Woll von der Universität Konstanz.

Herr Woll, wie beurteilen Sie als Sportwissenschaftler den aktuellen Fitnesszustand von Kindern und Jugendlichen? Welche Tendenzen sind erkennbar?

Das ist ein sehr aktuelles Thema, das meines Erachtens zu sehr in schwarz und weiß beschrieben wird. Manche Kollegen sprechen von einer Generation von Weicheiern. Doch ganz so schlimm ist es nicht, denn man muss da schon differenzieren. Wir stellen zunehmend fest, dass die Schere weiter auseinander geht. Auf der einen Seite 10-jährige Kinder mit motorischen Auffälligkeiten, auf der anderen Seite aber auch Zehnjährige, die als Nachwuchs für den Leistungssport dienen. Insgesamt kann man aber schon sagen, dass sich der Leistungszustand in den letzten 30 Jahren um etwa zehn Prozent verschlechtert hat. Es gibt sicherlich Kinder, die deutlich besser sind als die Gleichaltrigen vor 30 Jahren, doch der Anteil derer, die viel schlechter sind, ist deutlich größer geworden.

Warum ist Bewegung für Kinder so wichtig?

Ich sehe in der Bewegung vielfältige Entwicklungschancen. Einmal sehe ich die körperliche Entwicklung. Ohne Bewegung kann der Körper seine Kompetenzen nicht sinnvoll entwickeln, Bewegungsreize sind wichtig um körperliche Anpassungsprozesse zu erzielen, für eine gesunde motorische Entwicklung. Darüber hinaus gibt es aber auch die emotionalen Erfahrungen in der Bewegung, man muss positive, aber auch negative Emotionen wie Siege oder Niederlagen verarbeiten. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die soziale Erfahrung, ich lerne mich an Regeln zu halten, mich in Gruppen zu integrieren. Das sind wichtige Aspekte, die Kindern heute oft fehlen. Gerade für die Integration von Kindern mit Migrationshintergrund stellt Sport und Spiel eine wichtige Quelle dar, denn hier werden Sprachbarrieren nicht als Barrieren wahrgenommen.

Gibt es weitere Ansätze?

Wichtig ist auch, und daran forschen wir seit etwa drei Jahren, die Verbindung von motorischer und kognitiver Entwicklung. Es ist zwar nicht so einfach, dass man sagen kann: "Treib mehr Sport und Du wirst schlauer!" Aber die Leistungsvoraussetzungen werden verbessert. Zudem werden im Gehirn Nervenzellen auf- und abgebaut, auch im höheren Alter. Und gerade für diesen Auf- und Abbau sind motorische Reize förderlich. Zusammenfassend kann man sagen, dass zu Beginn und am Ende des Lebens die Zusammenhänge von motorischer und kognitiver Entwicklung am deutlichsten werden.

Wie kommt es zu Fehlentwicklungen?

In der Gesellschaft kam und kommt es zu einem tiefgreifenden Wandel unserer Bewegungswelt. Da wäre zum einen die Verinselung, dann die Mediatisierung und die Institutionalisierung der Lebenswelt, ferner fällt die Straße als Bewegungsraum zunehmend weg. Bewegung ist für Kinder heute keine Selbstverständlichkeit mehr. Kinder erschließen sich ihre Umwelt nicht mehr direkt, sondern indirekt über die Medien, die Indoorwelt ist interessanter als die Outdoorwelt. Ein weiterer Aspekt, der dazukommt, vor allem mit Blick auf die G8-Diskussion: Kinder haben kaum mehr Zeit, selbstständig zu spielen, die freien Spielräume für Kinder gehen immer mehr zurück. Es ist aber auch ein soziales Problem. Türkische Mädchen beispielsweise haben ein achtfach höheres Inaktivitätsrisiko als Kinder aus der Oberschicht.

Ist den Eltern die Wichtigkeit von Sport und Bewegung nicht ausreichend bekannt? Sind Eltern die Vorbilder, die sie sein könnten oder müssten?

Mein Idealbild wäre, dass bei Elternabenden in der Schule auch mal der Sportlehrer gefragt wäre. Das Interesse der Eltern an den kognitiven Leistungen ihrer Kinder ist deutlich höher als an den motorischen Leistungen. Wenn Mathe-Unterricht eine Woche ausfällt, dann stehen die Eltern auf der Mathe, wenn Sportunterricht ausfällt ist das eher egal. Wichtig ist aber auch, dass Kinder bis zum zwölften Lebensjahr am Modell, am Vorbild lernen. Es gibt eine Reihe von Untersuchungen, die klar belegen, dass das Bewegungsverhalten der Eltern einen ganz entscheidenden Einfluss auf das Verhalten der Kinder hat. Da geht es dann auch um rein praktische, aber auch emotionale Unterstützung. Bei Misserfolgen sollte es nicht gleich heißen, mit dem Sport aufzuhören. Da sind Eltern ganz stark gefordert, nicht nur beim Einsteigen in den Sport, sondern auch beim Dabeibleiben.

Was kann getan werden, um die Bewegungsdefizite zu beheben?

Das ist eine gemeinsame gesellschaftliche Aufgabe, das können nicht nur die Eltern oder die Erzieherinnen oder die Lehrer. Da müssen mehrerer gesellschaftliche Gruppen und Institutionen mitarbeiten. Da ist die Kommune gefordert, um Räume und Anlagen zu schaffen, da sind Vereine gefordert, um Angebote für die Breite zu machen und sich nicht nur auf den Nachwuchs für den Leistungssport zu kümmern. Da sind die Schulen gefordert, um Bewegung stärker in den schulischen Alltag, in das Lernen zu integrieren. Dann sollte dafür gesorgt werden, dass der Sportunterricht insgesamt aufgewertet wird. Im Kindergarten und in der Grundschule muss die Bewegungszeit auch qualitativ gut sein. Und da widerspreche ich der Politik, die das gerne mit Übungsleitern und Jugendbegleitern machen würde. Da muss mehr in die Ausbildung von Erzieherinnen, von Lehrern und Lehrerinnen investiert werden.

Was kann ganz konkret getan werden, um die Bewegungssituation zu verbessern?

Wir brauchen eine bessere Vernetzung der Sportanbieter, also zwischen Kindergarten oder Schulen und Vereinen. Wir müssen auch zielgruppenorientiert vorgehen. Ich habe vorher das Beispiel der türkischen Mädchen erwähnt. Da geht es nun darum, wie bekommen wir die dazu, aktiv. Da muss man aber investieren, denn Bewegung ist mindestens genau so wichtig wie andere Bereiche, wie beispielsweise der Umgang mit dem Computer. Es kann nicht sein, dass es Grundschulen gibt, die keinen Sportlehrer haben. Man sollte bei allen Bildungsinitiativen daran denken, dass man nicht nur in Köpfe investiert, denn das ganze Kind kommt in die Schule, nicht nur der Kopf. Die Politik verschläft da wichtige Dinge.

Ist nicht das Grundschulalter eine ganz wichtige Phase für die motorische Entwicklung? Wird das Angebot in der Grundschule dem auch gerecht?

Da haben wir ein hohes Maß an fachfremdem Unterricht. Es bräuchte hier eine gezielte Qualitätsoffensive. Zudem werden die Grundschulklassen mit Blick auf die Leistungsfähigkeit immer heterogener, da wird es schwieriger, ein passendes Angebot zu machen.

Wo sehen sie Chancen für eine Verbesserung des Bewegungsstatus?

Es gibt ja Modelle mit der täglichen Sportstunde, die recht gut laufen oder die Grundschulen mit bewegungsfreundlichen Schwerpunkt. Doch das geht nur mit entsprechenden Ressourcen, mit ausgebildeten Sportlehrern. Zusammenfassend kann man sagen: Sport und Bewegung ist der Schlüssel, mit dem sich Kinder ihre Welt erschließen. Darin liegt eine gesamtgesellschaftliche Verantwortung, den Kindern diesen Zugang offen zu halten und sie nicht systematisch zu Sitzmenschen zu erziehen. Kinder bewegen ist eine Investition in die Zukunft.

Das Gespräch führte

Jürgen Rössler

Alle Rechte vorbehalten.

Copyright © 2006 SÜDKURIER GmbH Medienhaus - Alle Rechte vorbehalten.
Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung durch das SÜDKURIER Medienhaus