

Interview mit Expertin Prof. Renate Zimmer über Bewegung im Kindesalter

Die schlaunen Wilden

Die Europäische Union hat das Jahr 2004 zum Jahr der "Erziehung durch Sport" gemacht und Judo-Olympiasiegerin Yvonne Bönisch ist eine der prominenten Botschafterinnen. Das Judo Magazin betrachtet das Thema von verschiedenen Seiten. Diesmal befragten wir die Sportwissenschaftlerin Prof. Renate Zimmer zu ihrer These "Toben macht schlau". Sie fordert: Um sich gesund zu entwickeln, müssen Kinder die Chance bekommen, sich täglich zu bewegen.

Judo Magazin:

Sie sagen, Bewegung sei das beste Startkapital zum Lernen und formulieren es herausfordernd: "Toben macht schlau". Viele Eltern sind aber der Überzeugung, ihr Kind könne in der Schule und zu Hause am besten lernen, wenn es still sitzt.

Prof. Renate Zimmer:

Toben ist ein Synonym für die Bewegungsfreude von Kindern - und nicht mit ziellosem Herumgerenne gleichzusetzen. Sich bewegen heißt, selbst aktiv zu werden und dabei etwas über sich selbst und seine räumliche und dingliche Umwelt zu lernen. Bewegung wird aber von Erwachsenen im Zusammenhang mit Lernen eher als Störfaktor gesehen. Um sich gesund zu entwickeln, muss ein Kind die Chance haben, sich täglich zu bewegen. Dabei wird zugleich der Geist trainiert.

Ein Beispiel:

Beim Spiel mit dem Gleichgewicht sucht es ja immer wieder Ungleichgewichtssituationen auf und übt dabei nicht nur seine Bewegungskoordination, es setzt sich auch mit physikalischen Gesetzmäßigkeiten auseinander: Je schmaler oder je instabiler die Unterstützungsfläche, um so labiler ist das Gleichgewicht.

Bei solchen Bewegungshandlungen geht ein Kind oft sehr systematisch vor und experimentiert geradezu mit Bedingungen, die das Balance-Halten erschweren oder erleichtern. Und wenn ein Kind sich viel bewegen darf, wird es automatisch auch ein Bedürfnis nach Ruhe entwickeln. Aber all das sehen Erwachsene meistens nicht.

Wie wollen Sie ein Umdenken erreichen?

Durch Information und Aufklärung. Zurzeit haben Diskussionen über die Effektivität schulischen Lernens Hochkonjunktur. Dabei ist es aus meiner Sicht viel weniger wichtig, allgemeingültige Leistungsstandards aufzustellen, es geht mehr darum, Wege zu finden, wie man das Lernen lustvoller gestalten kann, wie die eigene Verantwortung und die Aktivität der Schülerinnen und Schüler geweckt werden kann. Und da kann man über Bewegung vor allem bei jüngeren Kindern eine Menge erreichen. Dabei ist es auch von Bedeutung, die Eltern sehr früh zu anzusprechen und sie zur Mitarbeit zu bewegen. Es gibt aber noch einen anderen Umstand, der zum Handeln auffordert, die massiven gesundheitlichen Beeinträchtigungen bei Kindern. Die Zahl der übergewichtigen Schulanfänger hat sich in den vergangenen zehn Jahren rasant zugenommen.

Die Schere zwischen den "Sportskanonen" und den Kindern, die sich kaum mehr bewegen, geht immer weiter auseinander.

Genau das ist das Problem. Kinder, die eine höhere motorische Leistungsfähigkeit haben, suchen sich ihre Betätigungsfelder selbst, die anderen entwickeln eher Vermeidungsstrategien. Um dieses Problem müssen sich Elternhaus und Schule kümmern. Eine Beeinträchtigung in einem Bereich führt meistens auch zu Beeinträchtigungen im anderen. "Toben macht schlau" heißt ja auch, sich über Bewegung die Umwelt anzueignen, sich handelnd mit ihr auseinander zu setzen,

Bei Fragen und Interesse an unserem Sport wenden Sie sich an: Christa Hoffmann

Tel.: 07529-911057 oder per E-Mail an: judomitchrista@gmx.de

Problemlösestrategien zu finden. Das ist vor allem wichtig in den ersten Lebensjahren, da wird die Basis für das Lernen und die Entwicklung geschaffen. Bei der Geburt verfügt der Mensch über mehr als einhundert Milliarden Nervenzellen, die jedoch erst dann funktionsfähig sind, wenn sie miteinander verknüpft werden. Bei Kleinkindern bilden Sinnestätigkeit und körperliche Aktivität Reize, welche die Vernetzung der Nervenzellen unterstützen, es werden Synapsen gebildet. So wird das Gehirn funktionstüchtig gemacht. Jede Berührung, jede Bewegung, jede sinnliche Wahrnehmung wird in elektrische und chemische Aktivität übersetzt, die zur Bildung neuer Verbindungen und damit zur Differenzierung des Gehirns beiträgt. Das Erkunden der Umwelt über Bewegung vermittelt Kindern ein Bild von der Welt. Sie gehen ja nicht nur lustvoll, sondern auch experimentell mit ihrer eigenen Bewegung um. Beim Schaukeln zum Beispiel prüfen sie sehr genau, wie sie mit ihrer Körperhaltung den Schwung verstärken oder bremsen können. Alle Informationen, die das Gehirn erreichen, werden gefiltert, ausgewählt und im limbischen System emotional bewertet. Wird eine Aufgabe erfolgreich gelöst, steigt der Pegel der Überträgersubstanz Dopamin und löst dadurch ein Glücksgefühl aus - der lernende Mensch bekommt so Lust auf mehr. Bei einem Kind, das nicht genügend vielfältige Reize erfährt, können sich die weiterleitenden Synapsen nicht optimal entwickeln. Denken ist verinnerlichtes Handeln, durch das Bewegungen lernen Kinder Zusammenhänge erkennen. Erst wenn ich eine Sache begriffen habe, habe ich sie auch begriffen. Daher kommt ja das Wort. Und greifen bedeutet auch, ergriffen sein, es werden Emotionen geweckt. Um einen Ball in einen Korb zu werfen, muss ein Kind lange experimentieren, es muss fester, leichter, höher oder niedriger werfen. Wenn es den Korb getroffen hat, hat dies nicht nur einen lern- sondern auch einen psychologischen Effekt. Das Kind stellt fest: Ich habe etwas bewirkt, ich bin der Urheber einer Handlung, ich habe die Situation unter Kontrolle. Das ist die Voraussetzung für den Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.

Bewegung erleichtert es also, neues Wissen aufzunehmen und zu verarbeiten.

Die Bewegung unterstützt das Lernen, sie aktiviert das körpereigene Belohnungssystem, fördert die Wachheit und Aufmerksamkeit und hat günstige Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Die herkömmliche Schule mit einem traditionellem Sitzunterricht ohne Bewegungspausen ist eine Missachtung des Körpers. Auch die Konzentrationsleistung der Schülerinnen und Schüler sinkt ab. Untersuchungen haben ergeben, dass die größte Steigerung der Konzentrationsleistungen in Klassen erreicht wird, in denen zusätzlich zu den Pausenaktivitäten auf dem Schulhof auch im Klassenraum Bewegungspausen oder - besser noch - ein bewegter, alle Sinne ansprechender Unterricht durchgeführt wird.

Sie sprechen das Konzept der bewegten Schulen an, welche Rolle spielt da noch der klassische Sportunterricht?

Sport ist die Wiege der Bewegungskultur. Der Sportunterricht in der Schule kann Bewegungsfreude unterstützen und wecken. Und er leitet Kinder an, ihre persönlichen Sportvorlieben zu finden. Sportunterricht muss allerdings pädagogisch sehr gut durchdacht sein. Es ist kein großes Kunststück, Kinder, die sich sowieso gern bewegen, zu motivieren. Ganz anders verhält es sich mit denen, die eher als "Sportmuffel" gelten. Wichtig ist, dass im Sportunterricht alle Kinder mit Bewegung erreicht werden. In den Sportverein gehen im Regelfall nur solche Kinder, die sich gerne bewegen, die Spaß am Sport haben und sich erfolgreich fühlen. Sportunterricht aber gehört zu den wenigen Fächern, die von der ersten bis zur 13. Klasse ununterbrochen unterrichtet werden. Als Fach ist der Sport in der Schule somit immer präsent und bietet damit eine ungeheure Chance. Wenn jetzt jedoch die Bildungspolitiker meinen, bei einem bewegten Schulkonzept könne man die Anzahl der Sportstunden ja reduzieren oder den Sport an nicht pädagogisch ausgebildete Vereinsübungsleiter delegieren, dann ist das genau das falsche Signal. Sicher, Eltern regen sich über die ausgefallene Sportstunde weniger auf als über die ausgefallene Mathematik-Stunde. Dass es da Zusammenhänge gibt, ist ihnen weniger bewusst. Und es muss in der Schule ein Fach geben, in dem die Kultur des Körpers, der Bewegung im Vordergrund steht. Nicht, um der Kultur des Geistes Konkurrenz zu machen, sondern um Synergien zu suchen und zu finden.

Bewegung fördert Lernen - gilt das auch für Jugendliche oder gar Erwachsene?

Körperliche Fitness unterstützt die geistige Wachheit. Schon in den Wandelhallen in den Klöstern der Antike wurde im Gehen meditiert, Philosophen diskutierten beim Spazieren gehen. Bewegung diente der Unterstützung geistiger Arbeit und Konzentration. Wem von uns ist nicht schon einmal bei einem Spaziergang die zündende Idee gekommen, auf die er am Schreibtisch sitzend vergeblich gewartet hat? Bei Fragen und Interesse an unserem Sport wenden Sie sich an: Christa Hoffmann
Tel.: 07529-911057 oder per E-Mail an: judomitchrista@gmx.de

hat? Man kann aber nicht von einer einfachen, linearen Verbindung ausgehen, dass also das Kicken auf dem Bolzplatz zum Beispiel die Intelligenz fördert. Aber es hält wach, verbessert die Laune und steigert die Reaktionsfähigkeit. In jeder Altersstufe kann der Mensch seine Befindlichkeit, die ihrerseits Voraussetzung für Lernen ist, durch Bewegung und Sport verbessern.

Dem Sport, gerade unserem Judo, wird nachgesagt, Werte wie Toleranz, Teamgeist und Solidarität zu vermitteln, die ja ebenso eine gewisse Form der Intelligenz sind, also der handelnden Auseinandersetzung mit der eigenen Umwelt.

Der Sport vermittelt diese Werte nicht automatisch, es gibt schließlich auch Gegenbeispiele. Ein Fußballer wird also nicht, nur weil er drei Mal in der Woche trainiert, toleranter und rücksichtsvoller, er kann auch zum Gegenteil erzogen werden. Hier ist das Verhalten des Übungsleiters mit entscheidend. Im Sport gibt es aber viele Gelegenheiten, die zu Toleranz, Teamgeist und Solidarität anregen und diese Werte bei Kindern und Jugendlichen fördern können. Dies ermöglicht Chancen, die auch zur Bildung emotionaler Intelligenz beitragen.