

Kinderwelt ist Bewegungswelt

»TOBEN MACHT SCHLAU« – GANZHEITLICH ORIENTIERTE
BEWEGUNGSERZIEHUNG BEUGT DEFIZITEN VOR

Kinder sind immer in Bewegung: Diesen Eindruck haben die meisten Menschen, oft aus Erinnerung an die eigene Kindheit. Doch stimmt dies noch? High-Tech hat auch die Kinderwelt erobert, Sicherheit geht vor – auf Kosten von Selbstmachen und Ausprobieren. Kinder haben heute häufig Koordinationsschwächen, Haltungsschäden, Übergewicht oder sind – durch frühe Spezialisierung auf eine Sportart – einseitig belastet. Warum das Mehr an Technik in allen Lebensbereichen für Kinder ein Weniger an Bewegung bedeutet, zeigt ein Wissenschaftler des Instituts für Sportwissenschaften.



Noch nie gab es so viele übergewichtige Kinder wie heute – aber auch noch nie waren so viele Kinder aktiv in Sportvereinen. Das »sportliche Bild« unserer Kinder ist heute von zwei Extremen gekennzeichnet. Das ist ein Ergebnis, zu dem der erste Deutsche Kinder- und Jugendsportbericht kommt.¹

Entwarnung also? Sind die Warnungen über zunehmende Haltungsschäden, über motorische Defizite – vor allem im Bereich der Koordination – falsch? Nein! Dazu sind vor allem Untersuchungen von Kinderärzten zu eindeutig.

Die Gleichung »Kinderwelt ist Bewegungswelt« wird vor allem durch die fortschreitende Technisierung aller gesellschaftlichen Bereiche immer brüchiger. Die Folgen sind eindeutig, wie verschiedenen Untersuchungen zu entnehmen ist:

- »WHO warnt vor »Epidemie« von Bewegungsarmut«²
- »Jeder achte Achtjährige hat Übergewicht«³
- »Schlechte Noten für Fitness deutscher Grundschüler«⁴
- »Bewegungsmangel führt bei Kindern oft zu Unfällen«⁵

Eine Umfrage unter Kinderärzten (2001) hat ergeben, dass jedes sechste Kind Übergewicht hat. Von diesen übergewichtigen Kindern haben 86 Prozent Haltungsschäden und Bewegungsschäden, 53 Prozent einen erhöhten Cholesterinspiegel und 47 Prozent Veränderungen am Knochenbau.

Nach Ansicht der Kinderärzte drohen als langfristige Folgen unter anderem Bluthochdruck, erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall, Gelenkverschleiß, dauerhaft erhöhter Cholesterinspiegel.

Die Gründe für die Entwicklung sind bekannt: übermäßiger Zuckeranteil in

Lebensmitteln, falsche Eßgewohnheiten und – zu wenig Bewegung.

Die WIAD-Studie über den »Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland« kommt 2003 zu dem Ergebnis, dass »allein bei den 10- bis 14-Jährigen seit 1995 ein Rückgang der Fitness um mehr als 20 Prozent zu verzeichnen (ist).

Durchschnittlich nur noch 80 Prozent der Jungen und 74 Prozent der Mädchen erreichen heute die Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsleistungen ihrer Altersgenossen aus dem Jahre 1995.«⁶

Sicherlich ist zu begrüßen, dass Sport für Kinder und Jugendliche immer noch die Nummer »Eins« der Freizeitaktivitäten ist, es sollte uns jedoch zu denken geben, dass die Umweltbedingungen für das aktive Bewegungsleben unserer Kinder schlechter geworden sind, und dass die Zahl der übergewichtigen Kinder ständig zugenommen hat und nimmt.⁷

Übergewicht wirkt sich nicht nur auf die motorische Leistungsfähigkeit unserer Kinder aus, sondern hat auch

Konsequenzen für die Persönlichkeitsentwicklung, denn »Übergewicht bedeutet nicht nur ein Zuviel an Gewicht, sondern auch ein Zuwenig an Selbstwertgefühl.«⁸ So beobachten wir, dass übergewichtige Kinder häufig Probleme damit haben, ihren Körper zu zeigen, täuschen Unpässlichkeiten vor, um nicht am Schulsport teilnehmen zu müssen – häufig können sie sogar ein ärztliches Attest vorlegen.

Und schon befinden sich die Kinder in dem Teufelskreis: Angst vor Misserfolg – Vermeiden von Bewegung – und daraus entstehen immer größere körperliche Probleme!

Im 21. Jahrhundert ist die Technik zum beherrschenden Element unserer Lebenswelt geworden. Der ständig wachsende Individualverkehr, die Verdichtung städtischen Wohnens und die Funktionalisierung städtischer Bereiche lassen vor allem unsere Städte zu Beton- und Asphaltflächen verkommen und engen die verbleibenden Frei- und Spielflächen immer stärker ein. Freie Flächen, die eine dialogische Auseinandersetzung mit Räumen und Geräten erlauben und keine absolut starre funktionelle Nutzung vorschrei-

ben, fehlen weitgehend und damit kann die für die kindliche Entwicklung notwendige Erfahrung der Einheit von »Denken und Machen« nicht realisiert werden. Dietrich spricht in diesem Zusammenhang von der »Großstadt als Spielwüste«, um auf das Verschwinden von Kinderspiel im Stadtleben hinzuweisen.⁹

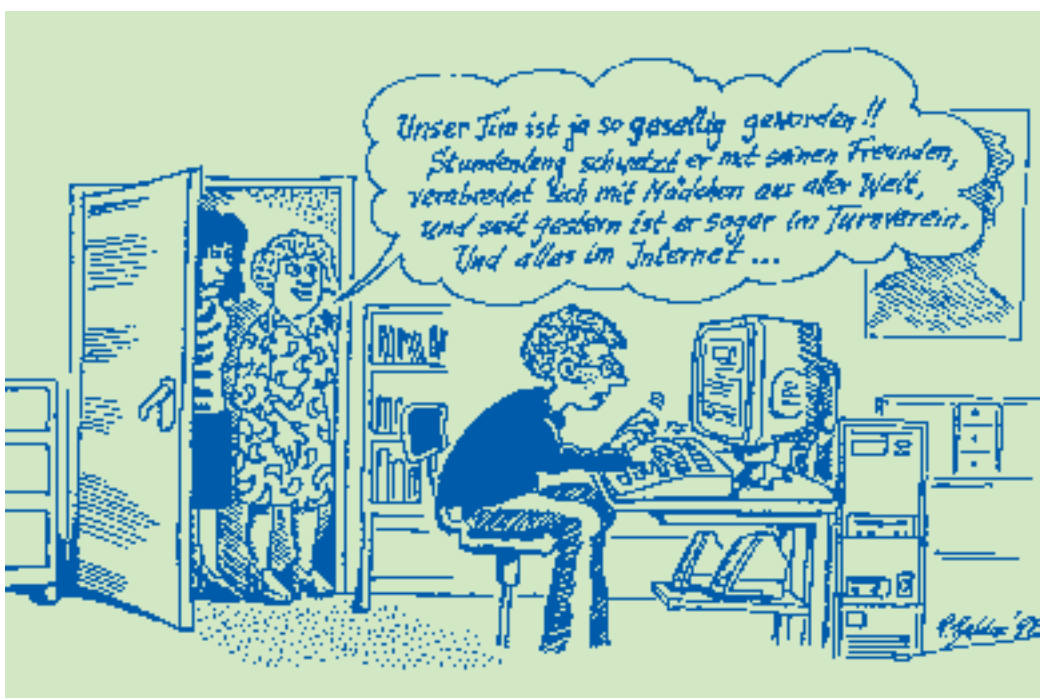
Zusätzliche Verbote tun ihr übriges, um das Verschwinden des Spiels in den öffentlichen Räumen zu beschleunigen. Generelle Spielverbote auf öffentlichen Grünflächen, Bestimmungen in Hausordnungen wie »in den Mittagsstunden von 12.00–14.00 Uhr und abends ab 19.00 Uhr sowie an Sonn- und Feiertagen ist das Verbleiben der Kinder in den Höfen und Spielplätzen nicht gestattet«, sind keine Seltenheit.

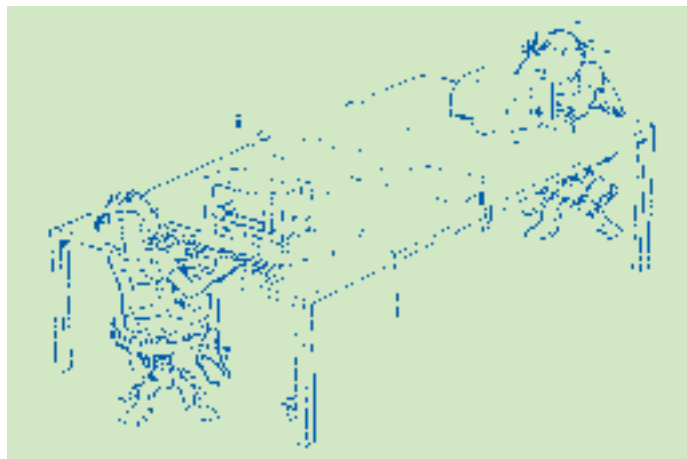
Wenn dann noch der Kinderlärm – als Ausdruck von Lebensfreude – dem Industrielärm gleichgesetzt wird und Anwohner von der Justiz mit ihren Klagen Recht erhalten, müssen wir uns tatsächlich fragen, ob die Maßstäbe für die kind- und familiengerechte Lebenswelt in unserer Gesellschaft noch richtig gesetzt sind.

Abbildung 1 (ganz links) *Sich spielend bewegen – für viele Kinder nicht mehr selbstverständlich.*

Abbildung 2 (links) *Bewegung ist notwendig, um Entwicklungsreize zu setzen – nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige und soziale Entwicklung.*

- 1 Schmidt, W./Hartmann-Tews, I./ Brett-schneider, W.-D. (Hrsg.): Erster Deutscher Kinder- und Jugendreport. Schorndorf 2003.
- 2 Frankfurter Rundschau vom 06.04.2002.
- 3 Frankfurter Rundschau vom 18.11.2002. Die Frankfurter Rundschau hat im April 2003 eine ganze Serie aufgelegt unter dem Titel: Fokus Kindergesundheit mit Beiträgen wie : »Kinder brauchen mehr Bewegung – viele Schulanfänger sind in schlechter Verfassung«, »Raus aus dem Mamataxi und rein ins Klassenzimmer«, »Viele Jugendlichen ist der Hintern eingeschlafen ...«.
- 4 Nordwest-Zeitung vom 08.05.2002.
- 5 Nordwest-Zeitung vom 08.06.2000.
- 6 Deutscher Sportbund (Hrsg.) WIAD-AOK-DSB-Studie II. Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Frankfurt 2003, 7.
- 7 Die aktuelle Brisanz dieses Problems hat mittlerweile auch die Politik erkannt. So fand am 20.02.2002 eine öffentliche Anhörung vor dem Sportausschuss des Deutschen Bundestags statt zu dem Thema »Bewegungserziehung im Vorschulalter, zu dem auch der Autor als Experte eingeladen war.
- 8 Zimmer, R.: Toben macht schlau. In: DIE ZEIT 15/2002.
- 9 Dietrich, K.: »Kinder, wie die Zeit vergeht!« Über den sozialen Wandel von Kindheit und Bewegungswelt und seine Folgen. In: Peiffer, L. (Hrsg.): Kindliche Bewegung im High-Tech-Zeitalter. 4. Symposium der Deutschen Olympischen Gesellschaft. Celle 1997, 29ff.





Auch in unserem alltäglichen häuslichen Leben hält die Technik immer stärker Einzug. Kinder werden immer mehr zu Stubenhockern und erfahren Bewegung vielfach nur noch aus »zweiter Hand«. Fernseher, Videorekorder und

unter anderem soziale Kontakte und Bewegung (Abbildungen).

Auf der anderen Seite werden Kinder im Zuge ihrer sportlichen Sozialisation in einseitigen, hochspezialisierten nor-

eine sehr einseitige sportliche Ausbildung vermitteln.

Die veränderten Umweltbedingungen haben dazu geführt, dass grundlegende Fertigkeiten wie – einen Ball fangen, rückwärts gehen, einen Hopselauf machen, auf einen Baum klettern, auf einer schmalen Mauer balancieren, auf unebenem Untergrund das Gleichgewicht halten – heute nicht mehr selbstverständlich sind.

Schauen wir uns doch einmal die Bewegungskarriere eines Kindes an: Die Bewegungseinschränkung beginnt für viele Kinder bereits im Babyalter.

Einen Großteil des Tages verbringen viele Babys in Sitzschalen, dem sogenannten Babysafe. In diesen Vorrichtungen werden sie durch die



Abbildung 3
Im Spiel kann körperliche Koordination und Zusammenarbeit gelernt werden.

Abbildung 4
Sinneswahrnehmung und Bewegungshandlung sind untrennbar verbunden. Deshalb ist nicht eine frühzeitige sportliche Spezialisierung, sondern eine ganzheitlich orientierte Bewegungserziehung für die kindliche Entwicklung entscheidend.

Computer gehören häufig schon zur Standardausstattung im Kinderzimmer. Alle diese technischen Neuerungen gehören zum kindlichen Alltag und sind ein wichtiges Erfahrungs- und Lernfeld – das Kind muss aber auch lernen, mit diesen Geräten umzugehen. Vor allem dürfen diese Medien für Eltern nicht dazu dienen, Kinder »ruhig zu stellen«. Zu einer Gefahr für die kindliche Entwicklung werden diese neuen Medien, wenn sie wichtige Primärerfahrungen verdrängen oder in Frage stellen, und zu diesen elementaren Primärerfahrungen zählen



mierten Bewegungen trainiert. Sie beherrschen bereits als sechsjährige die perfekte Rückhand im Tennis – und ich überzeichne –, sie sind aber nicht mehr in der Lage über einen Balken zu balancieren.

Die Bemühungen einiger Sportverbände, Kinder immer früher in den Wettkampfbetrieb einzubinden (G-Jugendliche im Fußball – vier- bis sechsjährige Kinder), sind für unser grundlegendes Anliegen kontraproduktiv, zumal die Interessen der Verbände in erster Linie die Talentsichtung und -auslese im Blick haben und den Kindern in der Regel nur

Gegend getragen, im Auto transportiert, abgestellt, sicher aufbewahrt. Das Angeschnalltsein erlaubt lediglich ein Bewegen der Hände und Füße. Ansonsten ist das Baby ruhiggestellt. Das Baby wird geschützt vor sich selbst.

Früher galt der Laufstall als Inbegriff der Bewegungseinschränkung für Babys und Kleinkinder. Dabei ist der Laufstall, verglichen mit dem Babysafe, ein Bewegungsparadies: Darin kann das Kind robben, krabbeln, sich an den Stäben hochziehen, die unterschiedlichen Formen des Bodens und der Stäbe ertasten,

etwas durch die Stäbe durchstecken und wieder zu sich hereinholen – also sehr unterschiedliche Erfahrungen des Bewegens und Greifens machen.

Im Babysafe hat die Sicherheit oberste Priorität – allerdings unter Inkaufnahme des Nicht-Erfahrens elementarer Bewegungen: Die Kinder können kein Empfinden für die Schwerkraft entwickeln, sie können nicht ihr Gleichgewicht auf die Probe stellen.¹⁰

Aus dem Babysafe geht es ins Mama-Taxi, von dort in den Kindergarten und später in die Schule. Auch hier ist das leitende Motiv: Sicherheit. Weil die Eltern Angst um die Sicherheit ihrer Kinder haben, mangelt es ihnen an Erfahrung im Straßenverkehr und an körperlicher Erfahrung. Ein Teufelskreis tut sich auf.

»Toben macht schlau« – so hat die Kollegin Renate Zimmer ihren Beitrag in »DIE ZEIT«¹¹ überschrieben, um deutlich zu machen, dass Kinder eine ganzheitliche Erziehung brauchen, eine Erziehung mit Kopf, Herz und Hand – wie es Pestalozzi schon vor über 200 Jahren gefordert hat.

Kinder erfahren über Bewegung ihre Umwelt, sie »begreifen« ihre Umwelt im wahrsten Sinne des Wortes, Bewegung ist notwendig, um Entwicklungsreize zu setzen – auch für die geistige und soziale Entwicklung –, Bewegung hat nicht zuletzt auch eine prophylaktische Funktion. Und wer Kinder aufmerksam beobachtet, wird feststellen: Kinder bewegen sich gerne, sie müssen nur die Gelegenheiten dazu haben. Manchmal müssen sie auch etwas angeleitet und gefordert werden.

In diesem Zusammenhang können Eltern als »sportliche« Vorbilder eine wichtige Rolle spielen.

Sportpädagoginnen und -pädagogen sind sich darin einig, dass Kinder eine ganzheitlich orientierte Bewegungserziehung brauchen und keine frühzeitige sportliche Spezialisierung.

Kinder brauchen eine vielfältige und differenzierte Bewegungserfahrung!

So wird zum Beispiel die Fähigkeit zum Klettern nicht ausreichend entwickelt, wenn das Klettern nur in einer bestimmten Situation geübt wird, zum Beispiel an einem bestimmten Gerät. Auf diese Weise wird zwar der Muskel- und Bewegungsapparat trainiert, die Koordinationsfähigkeit kann aber nur durch wechselnde, situativ sich verändernde Bedingungen entwickelt und ausgebildet werden.

Und Koordinationsfähigkeit als Ausdruck des Zusammenspiels von Sinneswahrnehmungen und Bewegungshandlungen sind die Grundlage für die weitere kindliche Entwicklung. Wir sprechen in diesem Zusammenhang von »sensomotorischen Fähigkeiten«, damit soll die untrennbare Einheit von Sinnes- (sensorischen) und Bewegungs- (motorischen) Handlungen verdeutlicht werden.

Bereits vor 40 Jahren hat der Entwicklungspsychologe Piaget darauf hingewiesen, dass sensomotorische Erfahrungen als Voraussetzung für die Entwicklung der Intelligenz und den Aufbau des logischen Denkens angesehen werden kann.

Und nicht umsonst hat vor über 200 Jahren der Schweizer Pädagoge Pestalozzi eine Erziehung von »Kopf, Herz und Hand« gefordert, die – übrigens – heute in der gewaltpräventiven Jugendsozialarbeit wieder zunehmend an Bedeutung gewinnt.

Eine wichtige Funktion in diesem Prozess der kindlichen Erziehung und Bildung kommt den kommunalen und staatlichen Einrichtungen Kindergarten und Schule zu. Nur ist es dazu notwendig, anzuerkennen, dass der Kindergarten eine wichtige – um nicht zu sagen –, eine zentrale Aufgabe in unserem Erziehungs- und Bildungssystem wahrzunehmen hat und nicht in erster Linie als Betreuungseinrichtung anzusehen und zu verstehen ist. Und in dieser Elementarstufe unseres Erziehungs- und Bildungssystems kommt der Bewegungserziehung wiederum eine zentrale Rolle zu.

Die Aussage von Forster (1993): »Manche möchten nur den Kopf in die Schule schicken, aber immer kommt das ganze Kind«, lässt sich ohne Einschränkungen auf den Kindergarten übertragen!

Die notwendige Veränderung der Lebenswelt unserer Kinder und Jugendlichen lässt sich nur durch eine Vernetzung aller vorhandenen Initiativen und durch die Zusammenarbeit aller Zuständigen erreichen – und dazu müssen alle am Erziehungs- und Sozialisationsprozess unserer Kinder beteiligten Institutionen und Organisationen ihren Beitrag leisten.

Kinder brauchen eine Lobby, damit sie eine kind- und bewegungsgerechte Lebenswelt für ihre zukünftige Entwicklung vorfinden.

Die Gleichung »Kinderwelt = Bewegungswelt« muss wieder stimmig werden!



Prof. Lorenz Peiffer

Jahrgang 1947, lehrt und forscht seit 1992 am Institut für Sportwissenschaften an der Universität Hannover.

¹⁰ Vgl. Zimmer, R.: Toben macht schlau. In: DIE ZEIT 15/2002.

¹¹ Zimmer, R.: Toben macht schlau. In: DIE ZEIT 15/2002. (www.zeit.de/2002/15/leben/print_200215_sport_kinder.html)

Weiterführende Literatur

- Peiffer, L. (Hrsg.): Kindliche Bewegung im High-Tech-Zeitalter. 4. Symposium der Deutschen Olympischen Gesellschaft. Celle 1997.
- Peiffer, L./Wolf, N. (Hrsg.): Partner für eine bewegte Kindheit. Celle 2000.
- Schmidt, W./Hartmann-Tews, I./Brettschneider, W.-D.: Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Schorndorf 2003.
- Zimmer, R. (Hrsg.): Bewegte Kindheit. Schorndorf 1997.
- Zimmer, R. (Hrsg.): Handbuch für Kinder- und Jugendarbeit im Sport. Aachen 1998.
- Zimmer, R.: Bewegungsleben von Kindern. In: Deutscher Sportbund (Hrsg.): Sport gestaltet Zukunft. Dokumentation des Zukunftskongresses 4.-5.12.2002. Frankfurt 2003, 87-91.
- Zimmer, R./Hunger, I. (Hrsg.): Kindheit in Bewegung. Schorndorf 2001.