

5 fitneßarena

Kinder brauchen Sport – heute dringender als je zuvor

Niemals zuvor konnten wir hierzulande aus einem derartig vielfältigen Sportangebot auswählen. Über 20 Millionen Bundesbürger treiben in Vereinen regelmäßig Sport; auf 7-10 Millionen werden jene geschätzt, die sich sportlich betätigen, aber an keinen Verein binden mögen. Sportlich sein ist »in«. Aber was drücken diese Zahlen tatsächlich aus? Sind Menschen heute tatsächlich sportlicher und fitter als frühere Generationen? Wenn das so wäre, müßten sie auch leistungsfähiger und gesünder sein. Ist der viel beschworene Bewegungsmangel nur ein Gerücht? Keineswegs. Ein eklatanter Mangel an Bewegung und physischer Beanspruchung kennzeichnet unsere moderne Lebensweise. Die angebliche Sportivität der Bevölkerung ändert nichts an der Tatsache, daß die körperliche Beanspruchung in den letzten zwei Jahrzehnten rapide nachgelassen hat. Einerseits erklärlich, liegt es doch in der Natur des Menschen, es sich so bequem wie möglich zu machen. Dagegen ist eigentlich nichts einzuwenden, und niemand will das Rad der Technik zurückdrehen. Andererseits braucht der menschliche Organismus ausreichend Bewegung und Beanspruchung, um seine Funktionsfähigkeit und Gesundheit zu entwickeln und zu erhalten.

Wenn es den Sport nicht gäbe, müßte man ihn erfinden ...

... allein, um den durch die Technisierung entstandenen Beanspruchungsmangel auszugleichen. Wird ein Mindestmaß an körperlicher Beanspruchung permanent unterschritten, schwindet die Funktionsfähigkeit unseres Organismus, unsere Gesundheit und Belastbarkeit. Genau das betrifft heute die Mehrheit unserer Kinder und Jugendlichen; eine Entwicklung, die dramatisch ist. Sie zeigt sich zum Beispiel in Muskelschwächen, die zu Fehlhaltungen und irreversiblen Gelenk- und Wirbelsäulenschäden führen, die uns nicht nur teuer zu stehen kommen, sondern die Lebensqualität der Betroffenen massiv beeinträchtigen, zu Kreislauf- und Stoffwechselstörungen. Das Körpergewicht unserer Kinder (Fettsucht bzw. Adipositas) hat in den vergangenen Jahren drastisch zugenommen.

Im Zusammenhang mit dem Übergewicht steht der Altersdiabetes (Diabetes mellitus, Typ II). Auch Bluthochdruck und Arteriosklerose sind bei Heranwachsenden gang und gebe. Der im Alter typische Knochenschwund (Osteoporose) ist bereits bei Kindern vor der Pubertät üblich; in ei-

ner Lebensphase, in der sich das Skelett eigentlich am intensivsten entwickelt. Grundfähigkeiten, wie die angemessene Koordination von Bewegungen, sind ebenso auf ein erschreckendes Niveau zurückgegangen wie das Vermögen, eine relativ geringe Kraftanstrengung über eine gewisse Dauer aufrechtzuerhalten (z.B. beim Dauerlauf oder bei einer Radtour), eine kurze Strecke schnell zu laufen, ein hüfthohes Hindernis zu überspringen oder an einem Klettergerüst emporzuklimmen.

Bewegung hält unseren Körper gesund, jung, leistungs- und belastungsfähig, ist aber auch für unser seelisches Wohlbefinden unabdingbar. Sie reduziert Streß und ist das wirkungsvollste Antidepressivum. Daß sich körperliche Aktivität positiv auf den Intellekt auswirkt, die Konzentrationsfähigkeit verbessert und die Lernfähigkeit erhöht, ist vielfach belegt. In einer Studie wurde nachgewiesen, daß von Kindern, denen in den letzten zwei Grundschuljahren täglich eine Stunde Sport erteilt wurde, 15 % mehr das Abitur erreichten als in Klassen mit üblicher Unterrichtsversorgung. Daß durch Sport in der Gruppe wichtige soziale Schlüsselqualifikationen wie Fairneß, Rücksichtnahme, Teamwork usw. entwickelt werden, muß nicht betont werden.



Dr. Rolf Geese ist aktiver Leichtathlet, Trainer und akademischer Rat am Institut für Sportwissenschaft der Universität Göttingen. Seine bislang erschienenen Kolumnen können Sie im Freizeitarena-Archiv auf der Homepage der GoeSF nachlesen: www.goesf.de



Bewegung – ein essentielles Element des Lebens und Quelle der Lust

Ohne ausreichende Bewegung kann sich der Mensch nicht »naturgemäß« entwickeln. Deshalb müssen wir aufhören, ≠unsere Kinder unnötig zu verwöhnen. Ein Organismus, der nicht gefordert wird, wird auch nicht gefördert. Wer nur seinen Computer als Freund hat, stundenlang im Internet surft oder sich vom TV berieseln läßt, wird unwiederbringliche Lebenszeit und Entwicklungsmöglichkeiten vergeuden und Erlebnisse nur aus zweiter Hand anstatt durch eigenes Handeln erfahren.

Kinder und Jugendliche machen immer seltener die Erfahrung, daß ein durch Anstrengung und Beharrlichkeit erreichter Erfolg mehr Befriedigung verschafft als ein leicht erreichbarer. Leider ist Anstrengungsvermeidung ein typisch menschliches Verhalten. Im Gegensatz zur heutigen Zeit war physische Anstrengung früher eine Voraussetzung für das Überleben. Insofern war es sinnvoll, mit seinen Ressourcen hauszuhalten, sich also nicht mehr als nötig anzustrengen.

Jedoch war Bewegung die Voraussetzung für die Entwicklung des homo sapiens. Weil sie von so existenzieller Bedeutung ist, ist sie im Lauf der Evolution zu einem Grundbedürfnis geworden. Damit Bewegung nicht zu einer unangenehmen Last wird, hat die Natur als Belohnung die Lust »erfunden«. Kleinkinder empfinden sie ganz offensichtlich. Wird das Lustempfinden durch ausbleibende Bewegungsreize mit zunehmendem Alter »abgezogen«, versiegt es. Hier muß Erziehung in Elternhaus, Schule und Verein ansetzen, indem Möglichkeiten des Lustgewinns durch Bewegung und Erfolgserleben vermittelt werden. Denn wer die Lust am und durch Sport immer wieder erlebt, möchte nicht mehr auf sie verzichten.

Konsequenzen für den Schulsport?!

In den Curricula des Schulsports werden diese Tatsachen in erschreckend geringem Maß berücksichtigt. Man ist schon zufrieden, wenn sich Kinder und Jugendliche, unter Aufwendung intensiven pädagogischen Engagements und aller erdenklichen didaktischen Tricks, überhaupt be-

wegen. In einer Spaßgesellschaft ist »Spaß haben« das Maß aller Dinge. Deshalb wird unserem Nachwuchs kaum noch Anstrengendes zugemutet. Leider hat das zur Folge, daß ihm die Erfahrung, daß Anstrengung Lust bereiten kann, vorenthalten wird. Das bezieht sich nicht nur auf körperliche Anstrengungen, sondern auch auf jene, die durch das Erlernen koordinativ etwas schwierigerer Bewegungen eingebracht werden müssen. Das ist aber eine Voraussetzung dafür, daß sich Erfolgserlebnisse einstellen, die das Selbstwertgefühl nachhaltiger fördern als flüchtige Minimalerfolge, die sich bei anspruchsarmen Anforderungen ergeben. Wer hat nicht die Erfahrung gemacht, daß man den Erfolg dann besonders schätzt, wenn das Können durch Beharrlichkeit, hohen Übungsumfang und über längere Durststrecken erworben wurde? Ein Sieg schmeckt fade, wenn er leicht errungen wurde und ist um so süßer, je größer der Aufwand war. Die Sportpädagogik täte gut daran, sich dieser alten Erfahrung zu erinnern.