

Toben macht schlau!

Ein Gespräch mit Prof. Dr. Renate Zimmer, Professorin für Sportpädagogik an der Universität Osnabrück und Autorin zahlreicher Bücher zur Bewegungserziehung



KT: *Kinder und Bewegung – warum wird über dieses Thema zurzeit eigentlich so viel gesprochen?*

Zimmer: Einerseits wird der Gesellschaft bewusst, dass Kinder immer weniger Bewegungsmöglichkeiten im Alltag haben – obwohl es natürlich keine neue Erkenntnis ist, dass sich die Umwelt von Kindern verändert hat. Andererseits wächst aber auch die Einsicht, wie weitreichend sich Bewegung auf die gesamte Entwicklung von Kindern auswirkt. Und zusätzlich werden die schwerwiegenden Folgen des Bewegungsmangels durch äußere Merkmale wie z. B. Übergewicht schon bei Schulanfängern deutlich sichtbar.

KT: *Hat Bewegungsmangel noch weitere negative Konsequenzen außer Übergewicht?*

Zimmer: Die unsichtbaren Folgen des Bewegungsmangels sind fast noch gravierender. Oft bleibt unklar, warum Kinder unruhig und unkonzentriert sind oder Schwierigkeiten in der Aufnahme und Verarbeitung von Informationen haben, warum sie misserfolgsorientiert sind und wenig Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten haben. Das kann alles mit mangelnden Körper- und Bewegungserfahrungen zusammenhängen.

KT: *Wie sehen Sie in diesem Zusammenhang die Rolle der Schule?*

Zimmer: Ich kenne zahlreiche Schulen, die sich in Richtung „Bewegter Schule“ verändert haben, aber sie bilden nach wie vor die Ausnahme. Die Schule ist immer noch eine eigentlich körperfeindliche Institution. Gerade Erst- und Zweitklässler kommen mit einem hohen Lerneifer, aber auch mit einem hohen Bewegungsbedürfnis in die Schule. Beides ist gleichzeitig sehr stark ausgeprägt, und das sollte man nicht gegeneinander auspielen. Der Körper sollte nicht zum Feind, sondern zum Verbündeten des Lernens gemacht werden, auch und gerade in der Schule. Wenn man Bewegungsbedürfnisse bei Kindern unterdrückt, macht sich dies in Unruhe bemerkbar, und die Kinder können sich schlechter auf schulische Inhalte konzentrieren.

KT: *Wie kann bewegtes Lernen aussehen?*

Zimmer: Vor allem in der Grundschule kann man in fast jedem Fach den Zugang über Bewegung finden. Wenn ich im Sachunterricht physikalische Grundgesetze anspreche wie z. B. Gleichgewicht, Bremskraft, Fliehkraft oder Hebelwirkung, dann kann ich diese ganz hervorragend über Bewegungsexperimente verdeutlichen. Auch mathematische Prozesse können über Bewegungsspiele vermittelt werden. Wenn z. B. 24 Kinder in der Klasse sind, kann ich ausprobieren, wie viele gleich große Gruppen ich bilden kann. Wie oft geht die Sechs in die 24, wie oft die Drei, kann man noch eine andere Zahl finden, durch die sich die 24 teilen lässt? Das alles kann man mit Bewegungsspielen verbinden, so erfahren die Kinder, wie man große Mengen teilen kann. Beim Lesenlernen können Buchstaben auf Teppichfliesen geklebt und damit

Wörter gelegt werden. Wie viele Wörter kann man aus den drei Buchstaben E I N bilden. Das bringt den Kindern größere Lust am Lernen.

KT: *Wie wird Lernen durch Bewegung gefördert? Was bedeutet es z. B., auf mehreren Kanälen zu lernen?*

Zimmer: Wenn ein weiterer Verarbeitungskanal, nicht nur das Hören und das Sehen, genutzt wird, sondern vor allem auch das Tun, werden Inhalte stärker im Gedächtnis verankert. Wenn Sie etwas nur sehen oder hören, ist es weniger verankert, als wenn Sie es auch ausprobieren. Das Gedächtnis wird unterstützt, wenn Inhalte über mehrere Sinne aufgenommen werden.

KT: *Sie haben eben das Stichwort Konzentration genannt. Dabei denken die meisten Menschen an Stillsitzen und weniger an Bewegung.*

Zimmer: Das sehe ich anders. Natürlich müssen Kinder auch still sitzen können, aber sie können sich auch in Bewegung konzentrieren. Wenn ich auf einer Laufkugel laufe oder über einen Balken balanciere, muss ich mich ganz intensiv konzentrieren und bin trotzdem in Bewegung. Ich kann gehen, und dabei fallen mir wichtige Dinge ein. Konzentration bedeutet also keineswegs körperliche Unbeweglichkeit. Das andere Extrem ist es natürlich, wenn Kinder ständig hin und her wippen und zappeln. Dann können sie sich nicht konzentrieren, aber das tun sie auch nicht, wenn man sie dann auffordert, still zu sitzen. Es wäre sinnvoller, wenn man sie dann z. B. auf einem Ball sitzen lässt, wo sie ihren Körper im Gleichgewicht halten müssen und damit eher zur Konzentration finden können. Sie können auch einmal um den Schulhof herum laufen, um aufgestaute Energien abzubauen. Eine stärkere Rhythmisierung des Schulalltags schafft die Voraussetzung für bessere Konzentration.

KT: *Was können Schulen konkret tun?*

Zimmer: Es gibt Schulen, die den Schulhof so gestalten, dass man ihn tatsächlich zum bewegten Lernen und Spielen benutzen kann, Lehrerinnen und Lehrer integrieren z. B. Bewegungspausen in den Unterricht und versuchen auch, Unterrichtsinhalte bewegt zu vermitteln.

KT: *Was sind die bisherigen Erfahrungen mit bewegten Schulen?*

Zimmer: Eins ist sicher: Die Kinder gehen lieber zur Schule, und die Identifikation mit der Schule wächst. Bewegung unterstützt die Produktion von Hormonen, die Wohlbefinden verursachen. Kinder lernen lieber, wenn sie sich dabei bewegen dürfen. Dadurch wird das Lernen nicht beeinträchtigt, sondern sogar unterstützt. Viele Eltern befürchten, dass die Kinder in einer bewegten Schule nicht so viel lernen, aber es ist eher umgekehrt. Die Inhalte werden stärker verankert, das Gedächtnis wird stärker aktiviert.

KT: *Was können Eltern tun, um an die Schule mehr Bewegung zu bringen?*

Zimmer: Sie können sich in ihren Elternvertretungen stärker für mehr Bewegung einsetzen, denn sie sind diejenigen, die Schule am meisten mitbestimmen können. Selbst Lehrer können unter Kollegen nicht so viel bewirken wie die Eltern, wenn sie für eine Gesamtelternschaft sprechen.

KT: *In Ihrem Buch „Toben macht schlau“ beschreiben Sie, wie Bewegung die geistige Entwicklung von Klein- und Vorschulkindern fördert. Besteht nicht die Gefahr, dass Bewegung dann zum zusätzlichen Anspruch wird, den Kinder auch noch erfüllen müssen, neben dem Musik- und dem Englischkurs?*

Zimmer: Bewegung zu verordnen ist natürlich das beste Mittel, um sie den Kindern auszutreiben. Dann bekommt sie einen Beigeschmack, der nicht dazu dient, sie mit Freude zu erleben. Kinder brauchen Bewegungsmöglichkeiten, die sie gerne aus eigenem Interesse aufsuchen. Sie sollten auch wissen, wie notwendig und wichtig Bewegung ist. Aber sie sollen das nicht erledigen müssen, um z. B. ihre Entwicklung zu fördern. Der Titel des Buchs „Toben macht schlau“ ist provokativ gemeint, aber nicht in dem Sinne, dass man Kinder zur Bewegung anleiten muss, damit sie klüger werden. Toben ist ein Synonym für die Bewegungsfreude der Kinder. Erwachsene sollten Bewegung nicht als unnütze und unwichtige Tätigkeit abtun, denn dabei werden auch Strategien der Problemlösung erworben – und das ist es ja, was Intelligenz ausmacht. Wenn ich einen Ball in einen Korb befördern will, muss ich überlegen, wie ich das

schaffe, und solche Problemlösungsstrategien helfen dem Kind, den Alltag zu bewältigen. Zudem ist bei kleinen Kindern auch die Gehirnentwicklung davon abhängig, ob die Sinne angeregt werden und sich entfalten können, ob Bewegung als Entwicklungsmotor erlaubt ist oder ob die Kinder unter dem Deckmantel der Sicherheit ruhig gehalten werden.

KT: *Ist die Gehirnentwicklung durch Bewegung im Grundschulalter schon abgeschlossen?*

Zimmer: Die Grundlagen entstehen im Kleinkindalter. Aber das Gehirn arbeitet so, dass die Verbindungen, die benutzt werden, auch weiter ausgebaut werden, und die nicht genutzt werden wieder abgebaut. Die Vernetzung des Gehirns, die



Fortsetzung von Seite 3 ►

Bildung neuer Synapsen, ist auch noch in späteren Altersstufen möglich, wenn man z. B. eine neue Sportart oder Sprache lernt. Deswegen hat Bewegung im Grundschulalter immer noch eine Bedeutung für die Gehirnentwicklung, wenn auch nicht mehr so stark wie im Kleinkindalter. Im Grundschulalter führt vor allem das handlungsorientierte Lernen zu größeren Einsichten: Die Einsicht in eine Sache ist größer, wenn ich sie handelnd bewältigen kann.

KT: Kann man Bewegung eigentlich mit Sport gleichsetzen?

Zimmer: Bewegung ist sehr viel mehr. Sport ist eher eine kulturell geprägte Form der Bewegung, die sich entwickelt und perfektioniert hat, die auch mit Messen und Vergleichen von Leistungen zu tun hat. Bewegen hat mit körperlicher Aktivität im Alltag zu tun, und sie muss nicht immer sportlich sein. Je älter Kinder werden, desto stärker sind sie vom Sport fasziniert, aber Vor- und Grundschul Kinder sind oft mehr von Bewegung fasziniert. Sie müssen nicht unbedingt einen Basketball in einen Korb werfen, sondern finden den Umgang mit dem Ball faszinierend. Man kann viele Bewegungsspiele mit dem Ball erproben, die man nicht unbedingt als Sport bezeichnen muss.



KT: Welche Bedeutung hat denn der Sportunterricht für die Bewegungsfreude in der Schule?

Zimmer: Ganz wichtig ist es, dass der Sportunterricht die Bewegungsfreude fördert, und darauf sollten auch Eltern sehr genau achten. Bei Fortbildungen höre ich oft noch Schauer märchen, z. B. von Sportlehrern, die Noten danach vergeben, wie hoch ein Kind an der Stange klettert. Für die-

jenigen, die ein bisschen Übergewicht haben, ist das tödlich, weil sie gar nicht hochkommen. Denjenigen, die etwas weniger bewegungsgeschickt sind, wird das Klettern damit gründlich verleidet, obwohl sie es eigentlich lernen könnten (und in den meisten Fällen auch wollen). Ein solches Kind geht freiwillig nicht mehr in den Sportverein. Wichtig ist ein Sportunterricht, bei dem Kinder ihren individuellen Leistungsfortschritt als Erfolg erleben können. Wenn man z. B. die Kletterstange für wichtig hält, kann jedes Kind am Anfang des Schuljahres ausprobieren, wie hoch es kommt. Gemeinsames Ziel ist es dann, dass jeder am Ende einen Meter höher kommt. Das ist dann ein dickes Lob und eine gute Note wert.

KT: Gerade bei übergewichtigen Kindern ist es sicherlich nicht einfach, ihnen im Sportunterricht ein Erfolgserlebnis zu vermitteln.

Zimmer: Das ist die pädagogische Herausforderung, und der sollte man sich stellen. Sinnvoll ist es sicher, den Kindern intensive Bewegungserfahrungen zu ermöglichen. Sich um die eigene Körperachse bewegen, wie beim Radschlagen, ist ein sehr intensives und schönes Gefühl, das Kinder auch von sich aus suchen. An diese intensiven elementaren Bewegungsformen kann man anknüpfen: fliegen, springen, klettern, und das kann man durchaus mit turnerischen Elementen oder mit Laufen, Springen, Werfen usw. verbinden. Wichtig ist die Vermittlung: Wie mache ich es interessant, wie gebe ich dem Kind eine gute Rückmeldung für die eigene Person? Höchster Indikator ist die Freude am Sport: Die Lehrer sollten ihn freudvoll und sehr individuell gestalten, so dass kein Kind sich ausgeschlossen fühlt. Es wäre zu schade, wenn dieses einzige wirklich körperbetonte Schulfach als notwendiges Übel angesehen wird. Gerade Sportunterricht und Bewegung werden von den Kindern sehr viel persönlicher als andere Fächer erlebt, weil sie mit dem eigenen Körper und der eigenen Person in engem Zusammenhang stehen.

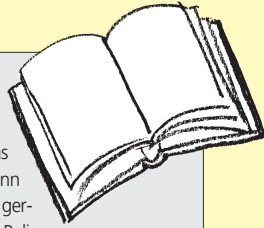
KT: Abschließend: sollte sich an den Schulen etwas ändern?

Zimmer: Wir brauchen ein grundsätzliches Umdenken: Schule ist heutzutage auch für Bewegung zuständig, die sich früher stärker zuhause abgespielt hat. Eine Konsequenz ist sicherlich, dass angehende Grundschullehrer elementare Bewegungserziehung als Pflichtbestandteil im Studium haben sollten, damit Bewegungsförderung nicht nur vom guten Willen des jeweiligen Kollegiums abhängig ist.

Bewegung im Alltag – Tipps von Renate Zimmer

Hausaufgaben

„Setz dich doch an deinen Schreibtisch!“ – das ist eine häufige elterliche Aufforderung, denn viele Kinder erledigen ihre Hausaufgaben nicht gerne still sitzend am Schreibtisch. Sie legen sich z. B. lieber hin und können sich in der Bauchlage besser konzentrieren. Erwachsene können in der Bauchlage nicht so gut schreiben, Kindern fällt das sehr viel leichter, und das sollte man akzeptieren. Sie hampeln dann nicht auf dem Stuhl herum. Der Schreibtisch – auch wenn er schräg und in der Höhe verstellbar ist – ist oft nicht der Ort, wo das Kind seine Hausaufgaben macht. Besonders interessant ist er ein halbes Jahr vor Beginn der Schule. Dann spielen Kinder ununterbrochen Schule daran, aber wenn sie in der Schule sind, nehmen sie ihn oft kaum noch wahr. Eltern können getrost die Energie, die sie in den Kampf um die Hausaufgaben am Schreibtisch stecken, für etwas anderes verwenden.



Bewegtes Sitzen

Schaffen Sie einen dicken Sitzball an, er ist mobil, und hier kann das Kind sich im Gleichgewicht üben.

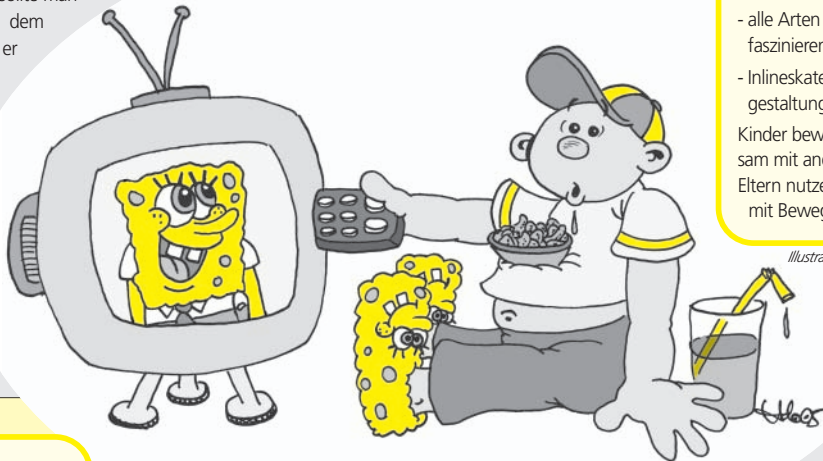
Sinnvolle Spiel- und Sportgeräte

Bewegungsspielzeug muss nicht aufwändig und teuer sein, zu empfehlen sind:

- ein einfaches Springseil,
- Gummitwist – ein hervorragendes Training von Gleichgewicht, Sprungkraft, Koordination,
- alle Arten von Bällen – für Kinder immer faszinierend,
- Inlineskater – fördern die aktive Freizeitgestaltung.

Kinder bewegen sich am liebsten gemeinsam mit anderen Kindern. Das können Eltern nutzen und z. B. einen Geburtstag mit Bewegungsspielen veranstalten.

Illustration: Udo Erhart



Eltern und Kinder gemeinsam

Wichtig ist es, dass sich die Eltern in ihrem Alltag auch bewegen. Wenn sie selbst sitzen bleiben und sagen „Kind, beweg dich“, dann ist das wenig glaubwürdig und kaum wirkungsvoll. Besonders motivierend für Eltern und Kinder sind gemeinsame Unternehmungen:

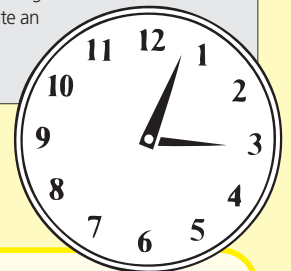
- Ausflüge mit dem Fahrrad,
- Schwimmen,
- nicht jeden Weg mit dem Auto zurücklegen, sondern gemeinsam zu Fuß gehen,
- wenn sich das Kind noch nicht alleine mit dem Fahrrad im Straßenverkehr bewegen darf: mit ihm gemeinsam zur Schule radeln.

Regeln für Medienkonsum

Wer fernsieht oder am Computer spielt, bewegt sich während dieser Zeit nicht. Deshalb sollte es feste Regeln für den Medienkonsum geben, und Eltern sollten den sinnvollen Umgang mit den Medien vorleben. Es ist oft bequem, Fernsehen und Computer einfach zuzulassen, und es ist ungesund, mit Kindern darüber zu reden und gemeinsam Regeln aufzustellen, wie Fernsehen zu nutzen ist. Aber in dem Alter, wo Eltern das noch beeinflussen können, sollten sie es auch wirklich tun und diese Auseinandersetzung als Chance sehen.

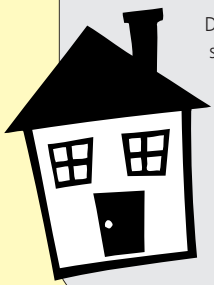
Maximale Fernsehzeit!

Die maximale Fernsehzeit für Grundschul Kinder sollte eine Stunde pro Tag nicht überschreiten. Auf keinen Fall sollte man den Kindern einen eigenen Fernseher ins Kinderzimmer stellen und ihnen einen unkontrollierten Zugang zum Fernseher ermöglichen. Der Fernseher sollte an einer möglichst unbequemen Stelle stehen.



Bewegungsmöglichkeiten in der Wohnung

Das Kinderzimmer sollte nicht voll stehen mit Möbeln, sondern sehr sparsam eingerichtet sein, damit noch Raum für Bewegung bleibt, z. B. für Luftballon-Volleyball. Wer Platz hat, kann ein Mini-Trampolin anschaffen, wo man zwischen durch springen kann.



„Spiele von damals für Kinder von heute“

Frische Luft, Bewegung, Förderung der körperlichen Geschicklichkeit und Kontakt mit anderen Kindern – dazu regt eine Broschüre mit 22 Spielvorschlägen an. Sie beschreibt traditionelle Bewegungsspiele, die selbst bei vielen Eltern schon in Vergessenheit geraten sind, wie z. B. „Bäumchen, wechsel dich“ oder „Plumpsack“.

Und so bekommen Sie die Broschüre:

- Im Internet herunterladen: www.das-sichere-haus.de, dann Button „Fotoarchiv“ und „Titel/Publicationen“ anklicken
- Gegen Einsendung eines mit 1 Euro frankierten Rückumschlags bei der:
Aktion DSH, Stichwort „Spiele“,
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg

Tagesgestaltung

Zwischen Schule und Hausaufgaben sollten die Kinder eine Pause haben und rausgehen. Früher haben Kinder sich nachmittags in der Nachbarschaft getroffen und dabei ganz einfache Bewegungsspiele gespielt, die von den älteren an die jüngeren weitergegeben wurden. Dieses generationenübergreifende Spiel gibt es heute kaum noch. Deshalb sollten Eltern die Kinder zu Aktivitäten an der frischen Luft anregen. Es gibt viele traditionelle Lauf-, Hüpf-, Seil- und Ballspiele, die heute wieder aufgegriffen werden können.