



Leseprobe aus Froböse und Großmann, Der kleine Sporticus,

ISBN 978-3-407-86441-3

© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86441-3)

isbn=978-3-407-86441-3

## In jedem steckt ein Sporticus

Rasant kommt er auf dem Buchcover angefliegen, der kleine Sporticus mit frechem Blick und perfekter Haltung: Bahn frei, jetzt komm ich!

Aber keine Angst. Ihr Sporticus zuhause muss nicht perfekt sein. Er wächst langsam in seine Rolle hinein. Deshalb steht ja auch das »klein« davor. Nicht jeder wird eine Sportskanone werden. Aber es wäre schön, wenn Sie als Eltern besser verstehen, worauf es bei Kindern ankommt. Sie können zusammen mit Ihrem Kind den Grundstein dafür legen, dass Bewegung und gute Ernährung ohne Zeigefinger im Alltag dazugehören. Ein Leben lang.

Eltern haben es heutzutage nicht leicht. Wir wissen, wovon wir reden. Wir haben nämlich beide eine Menge mit Kindern und Jugendlichen zu tun, beruflich wie privat. Die richtigen Entscheidungen in der Erziehung zu treffen auf der Grundlage der Fülle von Ratschlägen, die uns die vielen Informationsquellen bieten, fällt als Lehrer wie als Vater schwer. Ein Dilemma, in dem auch viele Eltern stecken: Welchem Ratgeber vertraue ich? Wer im Internet hat Recht? Oder frage ich doch lieber meine beste Freundin, deren Sohn schon mit vier Torschützenkönig im Fußballverein ist und deren pubertierende Tochter genau weiß, wie viele Kalorien in einem Glas Nutella stecken?

Wir wissen alle: Bewegung ist ein Muss und Ernährung sollte gesund und nahrhaft sein. Das führt dann bestenfalls auch zu einer stabilen Gesundheit. Aber wie kriegen wir das hin in einer sich rasend schnell verändernden Zeit, in der man viel über alles lesen kann, aber nicht immer alles versteht?

Wir möchten Ihnen Mut machen: Es ist tatsächlich gar nicht schwer, einen Überblick zu bekommen, was die Gesundheit von Kindern ausmacht. Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen.

Wir zeigen Ihnen, wo Sie das Gaspedal durchtreten sollten und wann die Bremse nötig ist. Wir filtern für Sie aus der Flut von Informationen das Wesentliche heraus. Wir möchten Ihre Kompetenzen erweitern, Ihnen Denkanstöße geben und Sie über aktuelle Themen und Untersuchungen rund um Bewegung, Ernährung und Gesundheit informieren. Und natürlich geben wir Ihnen jede Menge konkreter Tipps an die Hand. Damit Sie gelassen bleiben, wenn der Vater von nebenan fragt, warum denn Ihr Kind noch immer nicht läuft. Denn dann können Sie – wissenschaftlich abgesichert – darauf verweisen, dass Kinder eben nicht alle gleich sind, sondern sich individuell und in ihrem eigenen Tempo entwickeln. Nicht jedes Defizit in einer bestimmten Lebensphase ist gleich eine Katastrophe. Aber in jedem Kind steckt ein Sporticus – im »Pummelchen« genauso wie im »Sofahocker«. Dasselbe gilt für Eltern.

Wir möchten Sie sensibel dafür machen, wann die Probleme wirklich auftauchen und wo und wie man gegensteuern kann und muss. Natürlich berühren wir dabei auch generelle Erziehungsthemen, denn der Sport ist ein Spiegel der Gesellschaft. Alle Phänomene der heutigen Zeit tauchen darin auf: Stress und Druck, Fördern und Fordern, Konsum und Kommerz.

Wir wünschen Ihnen einen entspannten Umgang mit Ihren Kindern. Für den gilt es einiges zu beachten, denn Kinder sind eben keine »kleinen Erwachsenen«, das möchten wir schon an dieser Stelle betonen. Unser Credo lautet: Sportlichkeit und Ernährung prägen uns ein Leben lang. Und in der Kindheit werden die Grundlagen dafür gelegt.

# Teil 1

# Bewegung



## Viel zu viel oder viel zu wenig

»Wenn ich an Sport denke, denke ich an die Begeisterung, die er hervorruft, an brennende Herzen. Man kann die Gesinnung von neuen Generationen positiv beeinflussen und dadurch friedensstiftend wirken. Die pubertierenden Rotzlöffel werden ja oft vergessen, weil sie so unbequem sind. Wenn wir denen aber etwas geben, was ihre Persönlichkeit stärkt, ihr Selbstwertgefühl hebt und ihre soziale Kompetenz entwickelt, dann können sie auch zu einem neuen Wertesystem kommen.«

**Titus Dittmann, Pionier der Skateboard-Szene**

Das moderne Leben mit Kindern provoziert Widersprüche geradezu. Kinder benötigen Vielfalt, bekommen aber Spezialisierung. Es steht jede Menge Essen jederzeit zur Verfügung. Zumindest in den reichen Industrieländern. Aber verbessert sich dadurch dessen Qualität? Und ist es nicht so, dass wir immer mobiler werden, die ganze Welt bereisen können, aber dennoch unter Bewegungsarmut leiden? Dass Eltern wie Kinder zwar Facebook haben, aber oft nicht mehr wissen, was echte Freunde sind? Dass Kinder im Kindergarten und in der Schule immer früher mit Wissen gefüttert werden, die Lebenskompetenz aber oft genug kläglich unterentwickelt bleibt?

Nicht wenige Experten schließen daraus, dass Kinder zu viel Stress haben, und beklagen die fehlende Muße. Wir möchten zu bedenken geben: Was aber ist mit positivem Stress – wenn wir gefordert werden und es auch noch mögen? Das bleibt vielleicht auf der Strecke, wenn wir nur noch nach Entspannung suchen. Und wie sollen wir entspannen können, wenn uns die Angst umtreibt, dass unserem Kind etwas passiert sein könn-

te, sobald wir mal ein paar Minuten keinen Kontakt zu ihm haben?

Immer weniger Unfälle passieren auf der Straße, aber wir lassen die Kinder nicht mehr vor die Tür. Während 1970 noch 91 Prozent der Erstklässler ihren Schulweg ohne Erwachsene meisterten, waren es schon im Jahr 2000 nur noch 17 Prozent. Im Jahr 2012 wurden 20 Prozent der Kinder mit dem Auto zur Schule gefahren. Tendenz natürlich steigend. Eine fatale Entwicklung, denn anscheinend ist gerade dies ein neues Unfallrisiko. Eine Studie des ADAC macht deutlich: Es kommen mehr Kinder im Auto ihrer Eltern zu Schaden als solche, die zu Fuß unterwegs sind. Dafür ist unter anderem das selbstverschuldeten Verkehrschaos vor den Schulen verantwortlich. Kennen Sie vermutlich selbst. Die Kinder kommen zu spät, weil der Stau vor der Schule zu groß ist. Demnächst wird vermutlich im Radio eine spezielle Rubrik für Schulstaus eingeführt. »Achtung vor der XY-Grundschule: Stau bei der Anfahrt! Sie brauchen bis zu 10 Minuten länger.«

Spaß beiseite. Eltern haben oft nur die kurzfristigen, nicht aber die langfristigen Risiken im Blick. Experten raten zu mehr Selbstständigkeit. Wenn Kinder nie ein Problem selbst bewältigen müssen, erwerben sie keine Kompetenzen, um alleine klarzukommen und vielleicht im Notfall Hilfe zu organisieren. Vielleicht fehlt uns tatsächlich inzwischen das Vertrauen, dass wir uns auf unsere Kinder verlassen können.

Wie erlangen Kinder aber diese Grundkompetenzen, die gerade in kritischen Situationen entscheidend sein können? Wir müssen zulassen, dass sie sich von klein auf bewegen und sich auch an ihre Grenzen heranwagen dürfen. Wenn man gelernt hat, auf einem Baumstamm zu balancieren, ist dieses erlernte Körpergefühl auch in anderen, ähnlichen Situationen nützlich. Zum Beispiel um nicht mit dem Fahrrad umzufallen, da man das Gleichgewicht dann weniger schnell verliert. »Bewegte« Kinder scheinen laut Studien eher vor Verletzungen geschützt,

weil sie Stürze besser abfangen können und die Fähigkeit besitzen, sich zu orientieren. Schon vor einigen Jahren haben Forschungsergebnisse der Bundesarbeitsgemeinschaft »Mehr Sicherheit für Kinder e.V.« einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Wahrnehmung, Motorik und Unfallrisiken festgestellt. Oder einfacher gesagt: Je bewegungserfahrener ein Kind ist, desto weniger unfallgefährdet scheint es zu sein. Und das, obwohl das Sporttreiben als solches natürlich ein Unfallrisiko in sich birgt. Aber die meisten Unfälle geschehen nicht bei hochkomplexen Bewegungsabläufen, sondern tatsächlich bei sehr leichten motorischen Handlungen mit geringem oder sehr geringem Schwierigkeitsgrad. Also verringert sich das Unfallrisiko durch Sport drastisch. Sport fördert, richtig eingesetzt, das Selbstvertrauen und das Gespür für den Körper. Kinder mit positivem Selbstbild und einem ausgeprägten Körpergefühl verletzen sich deutlich weniger. »Sich trauen schafft Selbstvertrauen« oder auch »Fallen lernt man nur durch Fallen« sind Sinnsprüche mit einem hohen Wahrheitsgehalt.

Die Forschung zeigt leider auch, dass immer weniger Kinder Rad fahren und schwimmen können. Und wenn doch, dann oftmals eher schlecht. Das liegt auch am Image, das bestimmte Arten von Fortbewegung bei uns inzwischen haben. Durch ein Übermaß an Behütung und Sicherheitsdenken spielen das Zufußgehen und das Radfahren hier eine immer kleinere Rolle. Autofahren ist eben zu normal geworden. Leider finden das auch immer mehr Kinder, obwohl sie vielleicht doch gerne mal Rad fahren würden, wenn man sie denn ließe. Die Eltern aber denken an Verkehrsunfälle, Diebstähle und körperliche Gewalt und nicht an die dadurch selbstständiger werdenden Kinder. In den USA gibt es in bestimmten Schichten schon gar keine freie Fortbewegung mehr. Eine Austauschschülerin erzählte mir, dass sie in Texas von ihren Gasteltern zur 500 Meter entfernten Schule mit dem Auto gefahren wurde. Und dass dort niemand zu Fuß geht. Im Gegenteil: Menschen, die zu Fuß durch eine

Siedlung gehen, werden häufig für potenzielle Einbrecher gehalten – so ungewöhnlich ist der Anblick dort. Vielleicht ein extremes Beispiel. Aber wir sind leider auch schon auf dem Weg dorthin.

Den Alltag besser meistern durch Bewegung: Das ist kein Irrglaube, sondern Realität. Unterschätzen Sie nicht die Kompetenz Ihrer Kinder. Sie haben ein gutes Gefühl, was sie verantworten können und was nicht. Begegnungen mit möglichen Gefahrenquellen haben eine elementare Bedeutung und sind gerade in der heutigen Zeit lebensnotwendig.

Hier schon mal ein Hinweis: Sie sind in diesem Zusammenhang als Vorbild gefordert! Denn sogenannte Helikopter-Eltern fördern eben nicht selbstständiges Handeln und Denken, sondern organisieren eher eine Welt, die es später so gar nicht gibt. Wäre doch schön, wenn Sie Ihrem Kind ein Vorbild sein könnten im Umgang mit schwierigen Situationen, Emotionen und Konflikten – und nicht ständig als dessen Stellvertreter agierten! Psychiater und Psychologen bemängeln schon jetzt, dass viele Kinder inzwischen durch mangelnde Leistungsbereitschaft, fehlende Problemlösungsfähigkeit und Kompromissunwilligkeit auffallen. Dies führe zu vermehrter Behandlung mit Ergotherapie, Logopädie und Psychotherapie. Mehr Selbstständigkeit und Risikobereitschaft und weniger Hub-schrauber könnten also ein besserer Weg sein. Ein Ausweg!

## **Lernen durch Bewegung**

Über das Erlernen gezielter und gesteuerter Bewegung schon im Kindesalter werden erste wichtige Strukturen in unserem Gehirn angelegt. Sie stellen Verbindungen zwischen Nervenzellen her, die vorher nicht existierten. So entsteht Kommunikation im Hirn zwischen verschiedenen Bereichen. Und diese neu-geschaffenen Kommunikationswege sind die Voraussetzung

für Denken allgemein. Bewegung ist also ein Baumeister für unsere Intelligenz. Forscher untersuchten im Jahre 2007 2279 Kindergartenkinder im Alter zwischen 3 und 6 Jahren. Ziel war es, herauszufinden, wie sich Sport und Bewegung auf die Entwicklung auswirken. Das Fazit: Sport treibende Kinder sind tatsächlich sowohl was den Umfang ihres Wortschatzes angeht als auch beim Erlernen des Lesens, Rechnens und Schreibens deutlich weiter fortgeschritten in der Entwicklung als Kinder, die sich selten bewegen. Es ist auch gut nachvollziehbar, dass Kinder, die sich gezielt bewegen können, sich auch ein Abbild des Raumes schaffen können, indem sie sich bewegen. Eine Raumvorstellung entsteht durch Bewegungserfahrung. Was ist links, was ist rechts von mir? Wo ist oben, wo unten? Wie weit ist es entfernt? Wenn Kinder sich im Raum wahrnehmen, zum Beispiel beim Klettern, speichern sie diese Erfahrungen ab. Auch in der Mathematik geht es um das Ordnen und Umordnen von Mengen in einem vorgestellten, innerlichen Raum. Körperschema und Raumvorstellung bilden eine Grundlage dafür. Auch das Lesen und Schreiben wird durch Bewegungserfahrungen ermöglicht und verstärkt. Die Orientierung auf einer ebenen, zweidimensionalen Papierfläche, das Wiedererkennen von Buchstaben ist nur möglich, wenn diese grundlegende Orientierung durch Bewegungserfahrungen vorhanden ist.

Kinder entdecken und begreifen ihre Welt also über die Bewegung. Und ganz viele wichtige Bewegungserfahrungen unterstützen das Denken. Motorik ist der Ursprung allen Lernens. Ein Punkt, den wir festhalten sollten. Denn der Chinesisch-Kurs im Kindergarten wird erst danach möglich – ob er nötig ist, entscheiden Sie. Das andere sollte zur Grundausrüstung dazugehören. Sportwissenschaftler Klaus Bös sagt deutlich: »Wir brauchen den Körper, weil wir mit dem Körper unsere Persönlichkeit ausdrücken.« Und wir wollen doch alle Kinder mit Persönlichkeit. Verhalten prägt sich früh aus und bleibt dann, wenn alles gut geht, ein Leben lang stabil.

Und so ganz nebenbei würden wir uns wünschen, dass unsere Kinder auch Entscheidungen treffen, die richtig sind. Auch hier scheinen »bewegte« Kinder deutliche Vorteile zu haben. So jedenfalls urteilen Sozialpsychologen. Intuitiv das Richtige tun, dies wird durch die Ausbildung von Aufmerksamkeit und Konzentration unterstützt. Wenn Kinder also lernen, sich zu konzentrieren, zum Beispiel in einer bestimmten Sportart, werden sie auch bei Entscheidungsaufgaben eher die Aufmerksamkeit halten können.

Fast zwangsläufig scheint das Wissen, dass kindliche Bewegungsformen positive kognitive Prozesse in Gang setzen, auch findige Trendentwickler zu inspirieren. Denn das Krabbeln, also eine Fortbewegungsart von Babys, die deren Welt vergrößert, ist nun in den Fitnessstudios angekommen. »Crawling« ist der englische Begriff oder »Krabble!«, wie das Buch des österreichischen Physiotherapeuten und Tanzlehrer Johannes Randolf heißt. Er preist das Krabbeln als dreidimensionales Bewegungswunder und somit als idealen Workout. Und tatsächlich ist in Los Angeles schon das Fieber ausgebrochen. Stars wie Gisele Bündchen und Alessandra Ambrosio schwören drauf. US-Medien schreiben vom »best workout ever«. Leider wird das ziemlich häufig proklamiert ... Erst im Jahr zuvor wurde Crunning sehr gelobt, eine Mischung aus Crawling und Running – und verschwand dann schnell wieder. Aber zurück: Crawling sieht albern aus, trainiert aber Arme, Beine, Bauch und Po. Das ist alles. Und warum erwähnen wir es dann? Weil es selten ist, dass kindliche Formen der Bewegung später einmal von Erwachsenen ausgeübt werden. Und weil Crawling in Reinform natürlich auch für das Baby ein echter Workout ist und auch die Muskeln der Kleinen trainiert. Warum also soll Mama nicht auch selbst davon profitieren? Und so ganz nebenbei noch den Trendsettern auf den Leim gehen. Denn natürlich gibt es das alles längst, es hieß nur bisher anders.

## Online ohne Reue

Fakt ist, da werden Sie uns zustimmen, dass es inzwischen immer weniger Spiel- und Bewegungsräume gibt, weniger Spielpartner, dafür aber immer mehr ängstliche Eltern und Medien, die den Kindern Erfahrungen aus zweiter Hand vermitteln. Zugucken, ohne zu machen. Und vieles scheint pathologisch. Entweder Kinder scheinen fast depressiv, haben auf nichts Bock, oder sie wirken krankhaft hyperaktiv (ADHS), weil sie zu unruhig sind. Dass beide Ausdrucksformen auch eher normal sein könnten, diese Meinung hört man selten. Vor allem aber ist nicht alles eine Einbahnstraße. Schauen wir uns mal das Dilemma mit dem Computer an. Die Zahlen lesen sich schrecklich: 40 Prozent der Kinder verbringen täglich mehr als eine Stunde am Tag an elektronischen Geräten. Tendenz steigend. Bei den 12- bis 19-Jährigen sind 80 Prozent täglich online. Mehr als eine Stunde, versteht sich. Die Zahlen stammen von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Das legt den Grundstein für den Nachwuchs von bisher 56 0000 Menschen, die von Computer und Smartphone nicht mehr loskommen. Vor allem Jungs haben anscheinend Probleme. Jeder zwölfte männliche Heranwachsende in Deutschland ist inzwischen computerspielsüchtig. Das belegte eine Studie der DAK. Zwar sei das Spiel am Computer auch Teil der Alltagskultur und nicht jeder Spieler habe Probleme, aber gerade die 12- bis 17-Jährigen seien besonders anfällig für einen Kontrollverlust und dessen Folgen. Kennen Sie das Phänomen aus dem eigenen Kinderzimmer? Die große Frage der Eltern ist, ob gleich die Welt untergeht, wenn die Faszination der virtuellen Welt überhandnimmt.

Es gibt nämlich auch hoffnungsfrohe Ergebnisse. Anscheinend kann der These, dass Jugendliche Medienfreaks zwangsläufig Körperwracks oder mediatisierte, isolierte Stubenhocker

seien, widersprochen werden. Das jedenfalls behaupten Forscherinnen vom Institut für Soziologie und Genderforschung an der Deutschen Sporthochschule in Köln. »Die Ergebnisse zum Zusammenhang zwischen sportlichen und internetbezogenen Freizeitaktivitäten zeigen, dass Internetnutzung und sportliche Aktivitäten sich weder eindeutig verstärken noch verdrängen, sondern weitgehend nebeneinander oder ineinander verwoben existieren«, resümieren die Forscherinnen.

Vielmehr scheint die Sportaktivität relativ unabhängig von den medialen Aktivitäten der Jugendlichen zu sein. Gibt es keine spannenden Freizeitoptionen, ist die Neigung zur Internetnutzung offenkundig groß, sobald aber Alternativen verfügbar sind, verliert das Netz mit seinen vielen Angeboten an Attraktivität. Es ist also eher so, dass der Sport das Potenzial hat, mediale Aktivitäten der Jugendlichen zu verdrängen.

Und so ganz nebenbei ist das Zocken am Computer auch noch Sport. So nennt es sich zumindest, wenn junge Menschen gegeneinander auf großen Bühnen »daddeln«: E-Sports. Von vielen belächelt, aber längst wissenschaftlich untersucht.

Der Kampf an den Tasten ist ein großer Wachstumsmarkt. Im Jahr 2016 wurde weltweit mehr als eine halbe Milliarde Euro umgesetzt. Die Zahl der E-Sport-Spieler in Asien wird auf 350 Millionen geschätzt. In Deutschland wächst der Markt ebenfalls rasant, auch die Bundesligisten Schalke 04 und VfL Wolfsburg stellen eigene E-Sport-Teams. Große Turniere mit Spielen wie League of Legends oder FIFA 17 füllen mittlerweile Arenen, während online Hunderttausende die Spiele verfolgen. Und weil der Trend auch der »Friend« des Internationalen Olympischen Komitees ist, ist es nicht unwahrscheinlich, dass E-Sports eines Tages olympisch werden. Bei den Asienspielen 2022 in China hat das Asiatische Olympische Komitee diese Variante sportlichen Kräftemessens jedenfalls zur offiziellen Demonstrationssportart ernannt. Nebenbei bemerkt, weil wir gerade über boomende Märkte geschrieben haben: Die Initia-

tive des OCA geht auf eine Partnerschaft mit Alisports zurück, einer Tochterfirma des chinesischen Kommunikationsriesen Alibaba, der auch Großsponsor des Internationalen Olympischen Komitees (IOC) ist. Insofern ist alles wie immer auch eine Frage von Absatzmärkten und Vermarktungspotenzial. Aber das führt zu weit.

Bleiben wir bei Ihnen zu Hause im Kinderzimmer. Wenn Sie sich mal wieder über den Medienkonsum Ihres Kindes ärgern, überraschen Sie doch mal mit folgender Nachfrage: Ist das schon Sport oder kann das weg?

Es muss sowieso nicht immer schlimm, gar in einer Sucht, enden. Denn es gibt durchaus Fähigkeiten, die auch der Computer unterstützt. Die Experten sind sich einig: Kindgerechte Software kann Kombinationsfähigkeit, Gedächtnis, Wahrnehmung und logisches Denken fördern und so die Intelligenz steigern. Psychologen der Uni Würzburg fanden bei Vergleichsuntersuchungen heraus, dass Kinder, die mit Denkspielen am Computer gefördert wurden, ihr logisches Denken und auch ihre Intelligenz verbesserten. Und zwar umso mehr, wenn sie beim Spiel ein Ziel verfolgten und ihre Motivation nicht nachließ, weil das Computerspiel ständig Rückmeldungen über den Leistungsstand gab. Ist das ein Widerspruch zu den Süchtigen von oben? Nein, nur die andere Seite der Medaille.

Natürlich macht man im virtuellen Raum keine Körpererfahrung. Die »intuitive Physik« bleibt aus. Wo der Ball hinspringt, wenn man ihn an eine Wand wirft, lernt man nur an der Wand selber. Aber es ist tatsächlich möglich, Sportmuffel auf den Weg zu bringen. Und auch Tennis, Tanz und Bowling an der Spielekonsole verbrauchen Kalorien – wenige, aber immerhin. US-Wissenschaftler attestieren positive Wirkungen auf Geist und Körper. Schließlich werden schon länger computerbasierte Fahrradspiele in Rehakliniken für übergewichtige Kinder eingesetzt. Und in den Vereinigten Staaten, wo annähernd 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen übergewichtig sind,

gehören Tanzspiele an der Spielekonsole zu Hause und sogar im Sportunterricht zum Kampf gegen die sich verbreitende Fettleibigkeit.

Auch beim Thema Ernährung und TV/Computer muss man genau hinschauen. Das europäische Projekt »Helena« untersuchte die Ernährung von 12- bis 17-Jährigen, also der Zielgruppe, die uns in dieser Hinsicht aus den Fingern zu gleiten droht. Ergebnisse zeigen, dass Fernseher und Computer uns leider in jungen Jahren zu Fressmonstern werden lassen. Kinder und Jugendliche nahmen nämlich umso mehr Softdrinks und Snacks zu sich, je mehr Zeit sie täglich sitzend vor dem Fernseher und Computer verbrachten. Gleichzeitig nahm, welch Wunder, der Konsum von Obst rapide ab. Das ist jetzt nichts Verwunderliches, sagen Sie? Stimmt, aber das Sitzen alleine macht es eben nicht aus. Es ist eher die Berieselung. Und die Passivität. Denn sitzen die Kinder genauso lange, nutzen dabei aber die Spielkonsole, so konsumieren sie laut Studie nur noch die Hälfte dessen, was sie vor dem Fernseher brauchten. Noch günstiger fällt die Bilanz allerdings aus, wenn sie anstatt Playstation zu spielen am Schreibtisch in die Schulbücher schauen.

Alle Chancen nutzen! Das ist unserer Meinung nach das sinnvollste Motto. Wer heute Kinder zu mehr Bewegung motivieren will, sollte den Nutzen von Online-Medien nicht ignorieren. Der Trend Geocaching, also die Schatzsuche mit Hilfe eines GPS, ist ein gutes Beispiel. Die einen regen sich auf, dass Kinder und Jugendliche mit dem Smartphone jetzt auch noch durch den Wald laufen, die anderen klatschen begeistert in die Hände: Ja! Nun laufen sie wenigstens! Eine Diskussion, die mit viel Ideologie geführt wird. »Hier wird ein Spiel mit Bewegung verknüpft«, sagen die einen. »Aber Schnitzeljagd geht auch ohne Elektronik«, meinen die anderen. Klar! Aber der digitale Anreiz funktioniert einfach. Also: Daumen hoch!

Im Übrigen sind Playstation und Smartphone nicht allein schuld am Bewegungsmangel. Experten für motorische Ent-

wicklung geben auch den Eltern eine Teilschuld. Früher war zwar nicht alles besser, aber anders. »Kinder eroberten sich ihre Umgebung in konzentrischen Kreisen«, betont Frank Obst von der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung. Sie spielten demnach erst in der Nähe des Elternhauses, dann in der Nachbarschaft und erkundeten danach den ganzen Ort. Heute sei dies anders, so Obst. Die Kinder leben auf Inseln, die Wohnung, Schule, Sportverein oder Freunde heißen. Die Brücken zwischen diesen Inseln allerdings seien bedeutungslos und inhaltsleer, weil sie nicht mehr erlebt werden – Mama und Papa fahren ihre Kinder ja überall mit dem Auto vor.

Ein sehr schönes Beispiel dafür, wie widersprüchlich und dennoch logisch die Dinge rund um den Sport heute sein können, liefert Jason Paul, 25 Jahre alt. Ein Superstar in einer Sportart, die es ohne Computer und veränderte Lebens- und Umweltbedingungen gar nicht geben würde. Jason ist Freerunner und Parkourläufer. Einer der besten der Welt. In einem Artikel der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung wurde er unlängst porträtiert. Für alle, die jetzt die Stirn runzeln über diese Sportarten, die nichts mit Fußball und ähnlich Etabliertem zu tun haben, sei kurz erklärt: Freerunner und Parkourläufer tun das, was wir früher vor vierzig Jahren auch gemacht haben: Laufen, Klettern, Springen, Hüpfen. Nur haben wir dafür das Waldstück hinter dem Haus benutzt. Weil da eine Mauer drum war, mussten wir erst darüberklettern, sind dann zu unserem Lieblingsbaum gelaufen und unterwegs noch über diesen kleinen Bach gesprungen. So weit, so gut. Und weil es eben Naturerfahrung in dieser Form immer seltener gibt, überträgt der moderne Sportler sie in die Stadt. Und nimmt dort alles als Hindernis, was sich ihm bietet. Die Stadt als Parcours. Wie soll man das nennen? Aus der Not eine Tugend machen?

Neue Bewegungsformen entstehen aus dem Bedürfnis, sich in seinem Nahbereich zu bewegen. Im Sportunterricht und

beim Kinderturnen werden als Hindernisse oft Kästen und Matten aufgestellt, um einen Parcours als Herausforderung zu erstellen. Man kann aber auch das nehmen, was da ist: Mauern, Haltestellen, Teppichstangen, Geländer. So sagt Jason Paul: »Im Freerunning gibt es kein Regelbuch. Es gibt keinen, der sagt, das darfst du nicht, das ist nicht erlaubt. Du kannst machen, was du willst. Geländer, Mauern, Wände, das alles will uns einschränken, das sind Hindernisse, aber uns dient es zur Entfaltung.«

Eindrucksvoll beschreibt Paul, was wir früher auch gedacht haben, wenn wir draußen herumgestreunt sind, unbeobachtet, immer auf der Suche nach einem Abenteuer – das alte Gefühl im modernen Gewand!

Und es ist wirklich erstaunlich, wenn man erfährt, wie der Computer hier eine Rolle gespielt hat. Denn Jason Paul war 14, als er begann, frei zu laufen. Vorher aber, sagt er, sei er unsportlich gewesen, war mehr in den Computer und in Videospiele verliebt. In der virtuellen Welt ist er geklettert und gesprungen. Er hat auch realen Sport gemacht, aber keinen, der ihn motiviert hat. Doch dann sah er ein Parkourvideo und das weckte seine Leidenschaft. Der Computer-Kletterer und -Springer wurde plötzlich ein motivierter Sportler, war weg vom Bildschirm und gelangte in die Realität. Was für eine Geschichte! Ohne Umweltveränderung keine neue »alte« Sportart, ohne Computer kein neuer Superstar im Freerunning. So können die Dinge auch laufen. Auch heute ist nichts nur schlecht oder nur gut. Manchmal befruchten sich die Dinge auch gegenseitig. Druck hilft hier nicht weiter. Wie sagt Jason Paul: »Das Wichtigste ist Zeit. Zeit, um Dinge zu verfolgen, die einen anziehen. Zeit, um Gelegenheiten zu nutzen, die sich eröffnen.«

Die lange Leine als Entwicklungsmöglichkeit – das passt zur Diskussion um Überforderung und Stress.

## Das Bewegungsparadox

Wo fängt Stress an, wo Überforderung? Eine Frage, die in der Erziehung ständig gestellt wird. Laut einer Studie der Universität Bielefeld leidet jeder fünfte Jugendliche unter deutlichem Stress. 90 Prozent der Eltern aber glauben nicht, dass sie ihr Kind überfordern. Im Gegenteil: 40 Prozent machen sich Sorgen, dass sie ihr Kind nicht gut genug fördern. Kein Wunder, dass diese Tendenzen natürlich auch im Sport auftauchen.

Ein Beispiel, das viele schockierte, kommt aus dem österreichischen Linz. An einem Marathonlauf konnten dort auch 3- und 4-jährige Kinder teilnehmen. Aber nicht über 42 km, sondern für sie wurde eine Strecke von 40 m reserviert. Das Ziel: Spaß am Sport entwickeln! Doch nicht alle Kinder hatten Spaß und wurden dennoch von ihren Eltern ins Ziel geschleift, obwohl sie weinten und augenscheinlich nicht mehr laufen wollten. Ein Blogger kommentierte, diese Eltern seien dem Irrglauben erlegen, dass man den Kindern einen Gefallen tue, wenn man ihnen auf diese Weise einbläue: Nie aufgeben, durchhalten! Eine Lektion fürs Leben auf 40 m. Eine Kolumnistin von Spiegel Online machte sich ebenfalls ihre Gedanken darüber. Sie interpretierte diese Situation zusammengefasst so: Wenn man Kindern schon früh beibringt, dass sie selbst bei einem Spaß-Event am Wochenende nicht gut genug sind, dann ist der Grundstein für den Hass auf den eigenen Körper schon gelegt. Und sie sind damit angekommen in einer Gesellschaft, in der kaum mehr jemand ein gesundes Verhältnis zu seinem eigenen Körper hat.

Zwischen Frühballett und Hochbegabtenförderung wird das Kind zum Projekt. Geplant und verplant. Es darf auf keinen Fall im Sportunterricht als Letzter gewählt werden und

wird vermutlich auf die Bundesjugendspiele mit einem Nachhilfelehrer vorbereitet.

Die einen werden gestresst, ohne dass sie es wollen. Andererseits gibt es Eltern, die die Bundesjugendspiele am liebsten abschaffen würden, damit ihre Kinder nicht traumatisiert werden, sollten sie schlecht abschneiden. Übertrieben dargestellt ist das nicht, vielleicht überspitzt. Der Körperkult verbreitet sich mehr und mehr, tatsächlich aber wird die Gesellschaft insgesamt immer dicker. Zwei Extreme, die sich bemerkbar machen. Dabei haben Sport und Bewegung neben anderen bedeutsamen Komponenten ja auch ein wichtiges Ziel. Richtig eingesetzt, kann nämlich deutlich Stress abgebaut werden.

Wie wird überhaupt Sport getrieben von Kindern und Jugendlichen? Zwar geben 95 Prozent der 4- bis 17-Jährigen an, Sport zu treiben, mehr als die Hälfte davon im Verein, manchmal sogar in mehreren. Doch dann kommt das Aber: Nur jeder Zehnte trainiert dreimal pro Woche. Wissenschaftlerinnen wie Elke Opper bemängeln, dass zusätzlich im Alltag immer weniger Bewegung stattfindet und dazu eine Stunde Vereinssport kein Ausgleich ist. Auch sei die Intensität der Bewegung zu gering. Grundschullehrer hören immer häufiger, dass Kinder bei schönem Wetter draußen keinen Sport treiben wollen. Der Grund: Es könnte sein, dass sie ins Schwitzen kommen. In der Tat lässt sich an dieser Aussage eine Tendenz ablesen. Denn nur 21 Prozent der Kinder engagieren sich beim Sport so, dass sie ins Schwitzen kommen. Dabei zeigt Bewegung erst richtig Wirkung, wenn wir uns ein bisschen erhitzen, also auch anstrengen. Scheint also eher chillig zu sein, deren Sport – klingt so gar nicht nach Stress.

Noch nie waren so viele Kinder so früh in Sportvereinen, noch nie hatte Sport einen so großen Stellenwert bei Kindern und Jugendlichen wie in diesen Zeiten. Selbst die Forschung sieht als ein wesentliches Kennzeichen moderner Kindheit ihre ausgeprägte Sportlichkeit. Wie aber passt das zusammen

mit den Befunden, das 10 Prozent der Kinder stark überge-  
wichtig sind, sich die Fettleibigkeitsrate in den letzten 20 Jah-  
ren verdreifacht hat und 50 Prozent der 11- bis 14-Jährigen  
Haltungsschäden aufweisen? Ein Widerspruch zwischen ver-  
meintlich erhöhter sportlicher Aktivität von Kindern und ihrer  
offensichtlich schlechter werdenden körperlichen Verfassung  
besteht nur scheinbar. Denn, wie oben schon vermutet: Die  
Daten weisen auf eine sich immer weiter verbreitende Dis-  
krepanz zwischen sehr aktiven und inaktiven Kindern. Also  
können sich Stress und Überforderung nur da zeigen, wo man  
sehr aktive Kinder hat, zum Beispiel auch im Leistungssport?  
Oder haben inaktive Kinder Stress mit den Eltern, weil sie kei-  
ne Lust haben auf Sport? Alles scheint möglich. Und nicht alles  
ist den Eltern anzulasten.

Im März 2017 tagte in Karlsruhe der Kongress »Wie brin-  
gen wir Kinder in Schwung?«. Experten tauschten sich dort  
aus und hatten eine positive Nachricht zu verkünden: Neuen  
Analysen zufolge bewegen sich Kinder anscheinend wieder  
etwas mehr, die Zahl der »dicken« Erstklässler geht leicht zu-  
rück. Erste Präventionsmaßnahmen scheinen zu greifen. Doch  
leider ist das auch schon die einzige frohe Botschaft. Denn es  
wurde auch festgestellt, dass leider immer mehr Kinder moto-  
risch auffällig sind. Die Gesellschaft wird also immer sport-  
licher und trotzdem war Bewegungsmangel noch nie zuvor ein  
so großes Problem wie heute. Wissenschaftler nennen das »Be-  
wegungsparadox«. Dem enormen Angebot an organisiertem  
Sport in Vereinen und Clubs steht der fatale Rückgang an un-  
organisiertem Sport entgegen. Spielen im Wald, Fußball auf  
der Straße – alltägliche Bewegungsräume gehen verloren und  
das kann auch Schule nicht ausgleichen. Zwar nimmt das An-  
gebot an Sport durch Vereine zu. Aber natürlich spezialisiert  
und mit der Suche nach Talenten in Fußball, Handball, Leicht-  
athletik etc.

Fakt ist auch: Der Sport leidet unter der Schule. Der Fokus liegt eindeutig auf Französisch, Mathe und Deutsch, seit der PISA-Diskussion verliert Sport mehr und mehr an Bedeutung zugunsten der Hauptfächer. In Grundschulen werden die Stunden heruntergefahren. Sportlehrer sind nicht gut genug ausgebildet. Bei Ausfall einer Sportstunde beklagt sich kaum ein Elternteil. Und weil die Ganztagschule die Termine am Nachmittag einschränkt, bleibt wenig Platz für Hobbys. Und wenn in einer durchgetakteten Welt ohne Freiräume Tennis-Eltern ihre Zöglinge dreimal die Woche zum Training fahren, kann das überfordern. Dann verursacht Sport tatsächlich Stress. Zu viel Training mit zu hoher Intensität ohne ausreichende Pausen macht es möglich. Obwohl es den Anschein hat, das Kind täte alles mit Lust und Spaß. Aber auch Kinder merken genau, wenn sie Erwartungen nicht erfüllen können. Die der Eltern, aber auch die an sich selbst. Und reagieren mit Stresssymptomen. Einfach formuliert lautet die Botschaft an dieser Stelle: Sport ist mehr als Wettkampf, mehr als siegen müssen, mehr als Schmerzen haben.

Sport ist nämlich eigentlich eine ideale Möglichkeit, Stress abzubauen. Und Verhaltensauffälligkeiten zu verbessern. So kommen Forscher am Institut für Sportwissenschaft und Motologie der Uni Marburg nach Durchsicht vieler Studien zu dem Schluss, dass Kinder mit ADHS, also der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, durch Sport ein verbessertes Sozialverhalten und höhere Denkleistungen erreichen können. Treiben diese Kinder zudem noch draußen und in Kleingruppen Sport, so lassen sich deutliche Steigerungen in den Bereichen Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl und soziale Kompetenz erreichen. Was wiederum zu einem positiveren Verhalten in Familie und Schule führen kann. Ganz zu schweigen von der Verbesserung motorischer Probleme, die bei Kindern und Jugendlichen mit ADHS verstärkt auftreten.