

## fratz – Magazin



**Anke Breitmeier im Gespräch mit Alexandra Albert / [www.physiomental-training.de](http://www.physiomental-training.de) über Bewegung, Sport, Koordination und Gehirnleistung bei Kindern**

**Wann ist Sport Sport – reicht schon Hüpfen aus Spaß an der Freude oder bringt es nur etwas, wenn professionell geturnt wird?**

Sportwissenschaftlich betrachtet ist allein ein Hüpfen oder Springen kein Sport, sondern „nur“ Bewegung. Und auf die Frage „Was bringt Bewegung, wenn richtig geturnt wird?“ kann in der Kürze gesagt werden, dass jede Bewegung das Gehirn aktiviert und das Gehirn den Körper wiederum mobilisiert und alles in allem im Wechselspiel ungeheuer wichtig ist für unsere Gesundheit, sowohl geistig als auch körperlich. Wer regelmäßig turnt, verbessert wiederkehrende Bewegungen, sowohl technisch, als auch die Koordination betreffend, also das Zusammenspiel von zentralem Nervensystem und Muskulatur. Von daher sollte man zwischen Sport und Bewegung im generellen Sinne unterscheiden.

Gehirn und Körper gehören unmittelbar zusammen. Wir machen heute den Fehler, zu viel auszudifferenzieren und die Dinge separat voneinander zu betrachten. Wir müssen das „Denken in Systemen“ fokussieren. Ohne den Kopf sind auch die Bewegungen nichts wert. Körper und Geist bedingen sich einander, also gilt es, stets die Verbindung herzustellen. Die Wissenschaft bringt derzeit zahlreiche Studien zum Thema Bewegung, Entwicklung und Gehirnfunktionen heraus, die allesamt belegen, dass körperliche Bewegung die Verästelung im Gehirn ausbaut, sich neue Synapsen bilden, Proteine produziert werden, der Hormonhaushalt unterstützt wird u.v.m. Warum fühlen wir uns nach einem Spaziergang wohl, warum tut ein Waldlauf gut? Weil unser Gehirn bei einem Pulsschlag von min. 100 Schlägen pro Minute am besten funktioniert und dabei am leistungsfähigsten ist und folglich alle Prozesse der diversen Systeme in uns drin aktiviert werden: die Durchblutung, der Stoffwechsel, die Mobilität. Kurz gesagt: Der wissenschaftliche Beweis der positiven Auswirkung körperlicher Bewegung auf die Gehirnzellen ist nicht mehr von der Hand zu weisen. Es wurde Jahrzehnte lang vermutet, jetzt ist es wiederholt bewiesen.

## **Wie viel Bewegung sollten Kinder in ihren Alltag einplanen?**

Je mehr desto besser. Ich bin kein Freund von Mindest- oder Maximalzeiten. Das hängt auch ganz individuell vom Kind ab. Die Leistungsfähigkeiten jedes Kindes unterscheiden sich voneinander. Für den einen reichen 30 Minuten, für den anderen sind 60 ratsam, je nach Körpergewicht, Motorik und Bewegungsdrang. Durchschnittswerte dienen der Orientierung.

Wichtiger wäre es, den Kindern nahezubringen, und Erwachsenen ebenso, auf den Körper und den Kopf zu hören, wann eine „Portion“ Bewegung, am besten in der frischen Luft, gut wäre, aus dem Bauch heraus, wenn einem die Decke auf den Kopf fällt, z. B.. Das ist die große Kunst, zu erfahren und zu wissen, was gut für einen ist. Empfohlen werden in der Regel für Kinder min. 20 Minuten Bewegung täglich. Es muss nicht immer Sport sein. Es können auch Alltagsbewegungen sein. Diese werden heute aber kaum mehr von den Kindern eingefordert. „Bring den Müll raus, kannst Du bitte beim Bäcker ein Brot holen gehen, mach dein Bett und hilf beim Abwasch“, solche Sätze hört man heute leider zu wenig. Jede Bewegung sorgt im Gehirn für einen Impuls. Auch bei Alltagsbewegungen überschreiten wir unsere Körpermitte, der Puls steigt, die Durchblutung wird verbessert, so dass das Gehirn automatisch beide Gehirnhälften miteinander verbindet. Es muss nicht immer ein gezieltes Koordinationstraining sein, wir trainieren das Gehirn mit JEDER Bewegung, egal ob im Ausdauerzustand, bei Kraftaufwand oder „nur“ beim Zeichnen.

Sport ist gut. Heute wird sich jedoch viel zu früh auf eine Sportart festgelegt. Wo man vor Jahren oft erst mit 12, 13 Jahren mit dem Leistungssport begann, passiert das heute nicht selten vier Jahre früher. Dabei steht hier fast ausschließlich die Leistungserbringung im Zentrum und weniger die körperliche und geistige Ertüchtigung als Gesundheitsmaxime. Wer zum Beispiel seine Kinder zur Leichtathletik bringt, hat vielleicht ein Kind mit ausgeprägter Kondition, aber möglicherweise einseitiger Reaktionsfähigkeit und nur bedingter Kraft, wenn es zu der Sparte der Läufer gehört. Das Ausdifferenzieren in immer spezialisierte Fähigkeiten führt meiner Meinung nach auf Dauer zu Defiziten in anderen Bereichen. Der klassische Schulunterricht, sofern er regelmäßig stattfindet, ist eigentlich die beste Methode, die Kinder „zu bewegen“, und zwar in allen Sportarten, in wechselnden Abständen und Entwicklungsstufen, sei es Schwimmen, Ballsportarten oder Turnen. Wenn jede Schule jede Woche vier Unterrichtsstunden Sport anbieten würde, ohne Unterrichtsausfälle, und das Kind zudem einen Schulweg zu Fuß zurückläge, wäre das schon die halbe Miete.

## **Kinder haben eigentlich von Natur aus einen großen Bewegungsdrang – warum „schläft“ der bei manchen ein?**

Da muss man unterscheiden. Es gibt Kinder mit motorischen Entwicklungsverzögerungen, z. B. die nie gekrabbelt sind oder die ein schlechtes Bindegewebe und eine schwache Muskulatur haben. Ihnen fällt Bewegung schwer, sie ist anstrengend und erschöpfend. Das wird oft nicht mitgedacht, die Kinder gelten dann schnell als faul und „langsam“.

Wer nicht gelernt hat, sich als Baby über das Krabbeln „aufzurichten“ hat eine schwache Rückenmuskulatur. Das Sitzen fällt schwer, Haltung bewahren fällt schwer, die Konzentrationsfähigkeit ist eingeschränkt - alles eine Riesenherausforderung ohne „Rückgrat“. Solche Kinder werden nicht selten zu Zappelphilippen degradiert.

Hinzu kommt, dass wir als Mensch, so wie die Natur ebenso, generell ökonomisch funktionieren. D. h. wenn Kindern Bewegung „abgenommen“ wird z. B. indem die Eltern sie zur Schule fahren oder Mama immer alles übernimmt und besorgt und macht und auch das Fernsehen erlaubt ist und keiner zum Rausgehen animiert wird, dann bleiben wir gern auch mal in den vier Wänden sitzen. Das betrifft die Kinder ebenso wie die Erwachsenen. Wir passen uns an und machen es uns „bequem“. Nur wer eine intrinsische, also eine von innen kommende Motivation für Bewegung besitzt, kommt unter diesen Umständen von selbst auf die Idee, sich aufzuraffen und sich zu bewegen.

Unsere Gesellschaft und Umwelt bietet Kindern heute zu viele attraktive Angebote, um sich eben nicht zu bewegen. Und kommt dann mal was auf wie Pokemon, dann schimpfen gleich viele, das sei doch geistig nicht anspruchsvoll und ein Abhängigmachen von Handys und Computern. Vergessen wird viel zu oft, welche Rolle der Spaß im Leben spielt, wenn existentielle Notwendigkeiten nicht mehr existieren. Wenn ich keinen Spaß an Bewegung verspüre, bewege ich mich eben ungern. Und wenn es die Jagd auf kleine bunte Männchen sind, die mir Spaß bereitet, dann ist das doch prima, wenn die Teenies dafür das Haus verlassen und sich draußen bewegen, rennen, das Fahrrad dafür nehmen. Die Kinder „gehen“ damit wortwörtlich mit der Zeit. Und Fortschritt und Modernität hat uns halt gern schon immer wieder das Fürchten gelehrt und Misstrauen verbreitet und für Polarität gesorgt.

### **Haben Sie Tipps, wie Eltern mehr Aktivität ins Leben ihren Kindern bringen können?**

Den wichtigsten Tipp, den ich geben kann ist: Leben Sie es vor! Sowohl physisch, als auch emotional. Das betrifft eigentlich nicht nur die Bewegung. Ihr Kind spiegelt das wieder, was es erlebt, erfährt und vorgelebt bekommt. Nehmen Sie Ihr Kind daher auch mal mit zu Ihrem Training, zu Ihren Läufen und Fußballspielen, um zu zeigen, wie viel Freude Sie an Ihrem Sport und an Bewegung haben. Alles was Ihr Kind mit Ihnen gemeinsam erlebt, wird auch emotional geteilt und als Familienerlebnis erfahren. Das stärkt den Familienzusammenhalt und fördert Vertrauen. Und wenn Sie fanatischer Fußballer sind, Ihr Erstgeborener aber mit den Händen unterm Trikot auf dem Spielfeld rumsteht beim Spiel, dann probieren Sie es mit Tennis oder Schwimmen. Legen sie sich nicht zu früh fest. Ich bin der Meinung, dass jeder „seine“ Bewegungsform besitzt und diese finden kann. Manchmal vergehen 30 Jahre, bis man sie findet.

Gehen Sie viel mit den Kindern vom Säuglingsalter an viel raus. Kinder verbinden mit dem gemeinsamen draußen sein dann von jung auf Bewegung, Auszeit, Abwechslung und Familien-Zeit und eine Eltern-Kind-Verbindung. Sie wachsen damit wortwörtlich mit einer Selbstverständlichkeit auf. Draußen verlässt man zudem wiederholt seine Komfortzone. Man ist dem Wetter ausgesetzt, das zu Fuß

oder mit dem Rad unterwegs sein strengt an, ermüdet, so dass man sich auf die Erholung danach zu Hause freuen kann.

Und vermeiden Sie Leistungsdruck, es sei denn Leistung treibt ihr Kind an. Ich beobachte heute oft, dass einige Kinder die Teilnahme am Vereinssport verweigern, weil sie „nicht gesehen“ werden wollen im Sinne einer Leistungserbringung. Der Wettkampf oder das Turnier ist dann die Höllenqual für ihr Kind, weil es unter Versagensängsten leidet, die von außen kommen. Das Erbringen der Leistung wird dann zum Stressor.

Und Kinder müssen erfahren, dass Training Üben bedeutet und nicht Können. Bis ins hohe Alter gehen wir im Sport zum Training, um ständig an uns zu arbeiten, zu üben, Leistung zu verbessern und sie zusätzlich zu halten. Wir gehen nicht in eine Gruppe rein, weil wir was können. Das wird auf Vereinsebene im Nachwuchsbereich oft falsch kommuniziert. Hier wird zunehmend mit Sichtungungen gearbeitet, um die besten der Guten zu finden, so dass selbst in Breitensportgruppen schwächere Kinder nicht mehr genommen werden.

Was vermehrt fehlt, in ländlichen Gegenden noch mehr als in Städten, sind Freizeitmannschaften, sei es im Schwimmen oder im Fußball. Es gibt viele Menschen, die einfach nur Sport treiben wollen, egal ob als Kind oder als Erwachsener, ohne sich messen oder im Wettkampf beweisen zu müssen, um dem Sieg-Niederlage-Code des Sports gerecht zu werden. Die Bewegung der Bewegung wegen findet bei uns in Deutschland in der Vereinsstruktur des Breiten- und Leistungssports mit dem olympischen Überbau im Nachwuchsbereich nicht immer Raum.

Zur Person:

Alexandra Albert ist als Sportmental- und Gesundheitstrainerin tätig ([www.physiomental-training.de](http://www.physiomental-training.de)). Sie hat überdies die Life Kinetik®-Lizenz und die A-Lizenz im Koordinationstraining erworben und fördert damit das Konzept der „Konzentration durch Bewegung“. Frau Albert führt eine Praxis in Mühlthal und bietet dort Einzeltrainings und Spezialkurse für Kinder zu den Themen Bewegung und Entspannung, Konzentration durch Bewegung und eine Ballschule als Motorikförderung und Koordinationstraining an.