

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 Entwicklung 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 übergewichtig sind, sich die Fettleibigkeitsrate in den letzten 20 Jahren verdreifacht hat und 50 Prozent der 11- bis 14-Jährigen Haltungsschäden aufweisen? Ein Widerspruch zwischen vermeintlich 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 Diskrepanz 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 keine Lust haben auf Sport? Alles scheint möglich. Und nicht alles ist den Eltern anzulasten.

Im März 2017 tagte in Karlsruhe der Kongress »Wie bringen 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 zurück. 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 motorisch auffällig sind. Die Gesellschaft wird also immer sportlicher und trotzdem war Bewegungsmangel noch nie zuvor ein so großes Problem wie heute. Wissenschaftler nennen das »Bewegungsparadox«. Dem enormen Angebot an organisiertem Sport in Vereinen und Clubs steht der fatale Rückgang an unorganisiertem Sport entgegen. Spielen im Wald, Fußball auf der Straße – alltägliche Bewegungsräume gehen verloren und das kann auch Schule nicht ausgleichen. Zwar nimmt das Angebot an Sport durch Vereine zu. Aber natürlich spezialisiert und mit der Suche nach Talenten in Fußball, Handball, Leichtathletik 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.

Und noch einmal zum Stress. Neurowissenschaftler von der Deutschen Sporthochschule Köln betonen, dass Überlastung psychischer und körperlicher Art zu Stress führt. Auch bei Kindern schon. Dabei war Stress ursprünglich in der Menschheitsgeschichte ein gutes Mittel, überhaupt in Bewegung zu kommen. Wenn der Bär auftauchte, gab es nur zwei Möglichkeiten: fliehen oder kämpfen. Und das setzte Hormone frei und uns damit unter Stress. Wenn es schiefging, ein letztes Mal. Wenn es gut lief, wurden die Stresshormone abgebaut und damit auch die Reaktionen des Körpers normalisiert. Alles wurde wieder ins Gleichgewicht gebracht. Wir bewegten uns, wenn wir es mussten, und sparten unsere Kräfte für entscheidende Situationen. Heute allerdings bleiben wir eher sitzen. Kommt ja auch kein Bär mehr. Und wie der Löwe vor sich hin döst, lieber keine Energie verschwendet, damit er vorbereitet ist auf den Fall der Fälle, lassen wir lieber die Füße auf dem Tisch. Nur dass die Faulheit beim Löwen sein Überleben sichert - unsere Faulheit heute dagegen eher unser Überleben gefährdet. Wir müssen unsere Kinder eher zu Bewegung antreiben, damit so etwas wie Stress entsteht. Der muss ja auch nicht immer