

„Lasst den Philipp doch mal zappeln“ – die Bedeutung der Bewegung für die gesunde Entwicklung von Kindern

Bewegungsmangel – eine typische Zivilisationskrankheit!

Die moderne Gesellschaft ist auf dem besten Weg, durch eine zunehmende technische Mobilität in eine immer stärkere körperliche Immobilität zu geraten. Im Alltag ist körperliche Bewegung nur noch bedingt notwendig. *Bewegungsmangel* ist zu einem Schlagwort der modernen Zeit geworden.

Besorgnis erregend ist, dass die Fahrt mit dem Auto zum 300 m entfernten Bäcker mittlerweile keine Kuriosität mehr darstellt sondern als etwas selbstverständliches praktiziert wird. Viele glauben, nichts dagegen tun zu können: „Eigentlich müsste ich mich ja mehr bewegen, aber ...!“

Auch der Tagesablauf unserer Kinder ist gekennzeichnet von einer wachsenden Bewegungsarmut. Sich viel bewegen, draußen herumtollen, die eigenen körperlichen Fähigkeiten austesten - das war noch vor 30 Jahren für Kinder eine Selbstverständlichkeit. In der heutigen Zeit ist die Situation anders:

- Kinder finden immer weniger Spiel- und Bewegungsräume vor, in denen sie ihre Bewegungsbedürfnisse spontan und gefahrlos ausleben dürfen
- Kindern werden in ihrer Freizeit immer mehr – von Erwachsenen - verplant („verplante Kindheit“)
- Kinder haben immer *weniger Spielpartner*, sie spielen häufig allein
- Kinder bewältigen ihren Schulweg immer seltener zu Fuß
- Kinder sitzen stundenlang auf zumeist rückenschädlichem Schul- und Freizeitmobiliar
- Kinder verbringen ihre Freizeit zunehmend „sprachlos“ vor dem Computer, der Spielkonsole oder dem Fernseher.

Die Folgen von zu wenig Bewegung

Die Folgen des Bewegungsmangels spüren wir bereits am eigenen Körper. Rückenschmerzen und Übergewicht sind die uns bekanntesten Erscheinungsformen. Im unmittelbaren Zusammenhang damit stehen aber weitere Krankheitsbilder wie u. a. Diabetes, Bluthochdruck, Arterose sowie die Osteoporose sowie viele psycho-somatische Beschwerden.

Besorgnis erregend ist, dass auch schon viele Kinder die ersten Symptome solcher zivilisationsbedingten Krankheiten aufweisen. Haltungstörungen, Übergewicht, Bewegungsstörungen sowie Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen treten immer häufiger schon zu Beginn des Grundschulalters auf. Kinder klagen nur noch nicht so laut, da diese Krankheitsprozesse zunächst meist schmerzlos verlaufen. Aber schon zum Ende des Grundschulalters klagen fast die Hälfte aller Kinder über Rücken- und Kopfschmerzen. *Zynisch betrachtet sind wir somit auf dem besten Weg „Zulieferer“ unserer Medizinsysteme zu werden.*

Bewegungsmangel hat insbesondere für Kinder schwerwiegende Konsequenzen. Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Kinder sind „*Heran-Wachsende*“, das heißt, es liegen ganz spezifische Reifungs- und Entwicklungsprozesse vor, bis sie abgeschlossen und die Kinder „erwachsen“ sind. Die Muskulatur, das Nervensystem, das Knochen- und Herz- Kreislaufsystem sind mit dem Tag der Geburt nicht in voller Qualität vorhanden. Sie reifen nach einem festgelegten genetischen Plan. So brauchen beispielsweise die Muskulatur und das Knochensystem

diesen Zeitrahmen für ihre Entwicklung. Dagegen ist das Gehirn schon mit etwa dem 11. Lebensjahr weitgehend entwickelt.

Die Qualität der organischen Entwicklung und damit ihre Leistungs- und Funktionsfähigkeit wird bestimmt von dem Maß der körperlichen Beanspruchung. So wird zwar im Laufe des Heranwachsens ein Muskel in seiner Länge und Breite zunehmen (Reifung), inwieweit aber dieser Muskel seine ihm zugeordneten Aufgaben qualitativ gerecht werden kann, wie z. B. den Körper gegen die Anziehungskraft der Erde aufzurichten oder ihn im Zusammenspiel mit anderen Muskeln zielgerichtet zu bewegen, das wiederum hängt davon ab, ob er genügend Belastungsreize erhält, also inwieweit er tagtäglich benutzt wird.

Kinderwelt ist Bewegungswelt – Kinder lernen durch Bewegung

Wir möchten doch alle, dass unsere Kinder „gerade wachsen“, „groß werden“ sowie „aufrecht und zielsicher durch das Leben gehen“. Wir fürchten das Gegenteil davon: „Haltungsschäden“, „schlaffe Kinder“, die sich „hängen lassen“ oder „rumhängen“.

Muskeln, das ist doch nur etwas für Sportler, Bodybilder oder „Fitnessfreaks“, so denken viele Menschen. Doch Vorsicht, Muskeln brauchen wir alle. Ohne Muskeln und ihre gezielte Steuerung durch das Nervensystem können wir unseren Körper nicht gegen die Schwerkraft aufrichten und halten, uns nicht geschickt und sicher bewegen. Außerdem schützen Muskeln unsere Knochen und Gelenke, wenn sie Belastungen, wie sie u. a. beim Springen oder Heben zum Tragen kommen, auffangen bzw. abfedern müssen. Und: Muskuläre Aktivität hält unsere graue Zellen auf Trab. Wenn wir uns bewegen, werden nicht nur die Muskeln stärker durchblutet, sondern auch das Gehirn.

Deshalb müssen Kinder ihre in der Entwicklung befindlichen Muskeln – und selbstverständlich alle biologischen Funktionen – vielfältig **fordern**, damit dessen Qualitäten **gefördert** werden und später auch später im Erwachsenenalter lange erhalten bleiben: Das beste „Rezept“ dafür ist Bewegung!

Die Motivation sich zu bewegen ist für Kinder im Gegensatz zu den Erwachsenen sehr unterschiedlich. Für die meisten Erwachsenen ist Gesundheit, Fitness sowie einen schönen, trainierten Körper zu besitzen ein wichtiges Motiv sich zu bewegen und Sport zu betreiben. Für Kinder sind diese Attribute keine Triebfeder. Sie bewegen sich aus dem einfachen Grund, weil sie Freude, Spaß und Lust dabei erfahren wollen.

- Ein Säugling strampelt vor Lust; Bewegung ist zunächst die einzige Möglichkeit seine Gefühle mitzuteilen und mit der Umwelt in Kontakt zu kommen.
- Ein Kind hüpfelt spontan vor Freude, rennt, klettert, schaukelt, springt und tobt; damit gelangt es zu immer mehr (Bewegungs-) Sicherheit und Selbstständigkeit.
- Kinder und Jugendliche drängen nach dem Spiel mit anderen, nach Leistung und Wettbewerb; Heranwachsende lernen unterschiedliche Rollen einzunehmen, Regeln zu akzeptieren, Konflikte auszutragen, Toleranz- und Rücksichtnahme, Absprachen zu treffen und sammeln somit grundlegende Erfahrungen mit Gleichaltrigen.

Die körperlichen, geistigen und seelischen Reifungsvorgänge stellen den Antrieb des „sich-Bewegens“ dar. Dabei spielen gerade die Bewegungserfahrungen und die Bewegungsmöglichkeiten in den ersten 11 Lebensjahren eine besondere Bedeutung.

Kinder sind die „Dirigenten“ ihrer Entwicklung

Die Neugier des Kindes ist groß. Dies ist etwas ganz natürliches und ein wichtiger Teil einer gesunden Entwicklung. Das wachsende Gehirn ist besonders erfahrungshungrig; es nimmt Eindrücke leicht auf und lernt schnell, sie als komplexe Muster im Gedächtnis zu speichern.

Durch die Auseinandersetzung mit ihrer Umwelt z.B. beim Fühlen, Riechen, Hören und Sehen, beim Rangeln, Balancieren, Klettern und Schubsen erfahren Kinder aktiv ihre Umwelt und ihren Körper. Sie trainieren damit ganz unbewusst, was sie ein Leben lang können müssen.

Kinder lieben sensorische Sensationen

Der Motor der Entwicklung ist die kindliche Neugier und ihr unsagbarer Hunger nach vielfältigen Bewegungsanlässen. Der ständige Drang zum Steigen, Klettern, Rutschen, Drehen, Schleudern, Schwingen, Herunterspringen, mit dem Ball spielen, in die Pfütze springen, wer kann sich nicht selbst daran erinnern. Haben wir nicht auch ständig unsere Eltern damit genervt, mit uns „Engelchen flieg“ zu spielen, haben wir es nicht genossen, wenn uns der Vater hoch in die Luft „geworfen“ und uns sicher wieder aufgefangen hat. Das Bedürfnis der Kinder nach vielfältigen Bewegungsanlässen hat eine weitaus größere Vielfalt als dies im Erwachsenenalter der Fall ist. Im Erwachsenenalter sind sie uns zum Teil eher unangenehm, wie z. B. das Drehen oder Schleudern. Für Kinder ist aber die „Sucht“ nach „sensorischen Sensationen“ eine ganz entscheidende Triebfeder, die notwendig ist, damit unsere Körpernahsinne wie Gleichgewichtssinn und Muskel- und Bewegungssinn sich entwickeln können.

Diese Sinneserfahrungen und Körpererlebnisse sind z. B. unerlässlich, damit Kinder ihren Körper bewusst erfahren und mit ihm umgehen können. Körpererfahrungen sammeln beinhaltet:

verschiedene Positionen des Körpers und vielfältige Fortbewegungsarten (z. B. Laufen, Klettern, Springen, Kriechen, Hüpfen, Rutschen) auszuprobieren,

das Körpergleichgewicht in verschiedenen Lagen und auf verschiedenen Untergründen zu erproben (z. B. Schaukeln, Schwingen, Rollen, Drehen, Hüpfen, Balancieren auf schmalen und labilen Untergründen),

Spannung und Entspannung zu erfahren, körperliche Belastung mit ihren Wirkungen auf Herz, Atmung und Muskulatur zu spüren,

die Körpergrenzen durch Berührungsreize (z. B. Tastspiele) und Bewegung in begrenzten Räumen (Hindernisse durch- und überwinden) zu erfahren.

Selbstbewusstsein und Selbstständigkeit führt über Bewegung

So aktiv, wie sich Kinder mit ihrer Trotzreaktion „Kann ich doch alleine!“ den Wunsch nach Selbstständigkeit äußern, so aktiv treiben sie ihre eigene Entwicklung von Geburt bis zur Pubertät heran. Kinder brauchen das riskante Klettern und Toben, um sich selbst und ihre Umwelt wahrzunehmen. Denn die Aufnahmefähigkeit ihrer Sinnesorgane und die damit in Verbindung stehende Bewegungssicherheit wächst in dem Maße, in dem sie diese fordern. Und nie wieder sind diese Aktivitäten so wichtig wie in den ersten elf Lebensjahren. Deswegen ist die „helfende Hand“ des Erwachsenen auch nicht immer eine wirkliche Hilfe. Im Gegenteil, sie kann manchmal sogar sehr stark entwicklungshemmend sein. Kinder haben in der Regel ein sehr gutes Gefühl dafür, was sie sich zutrauen können oder nicht. Sie schätzen ihre Leistungsfähigkeit sehr gut ein und trauen sich auch in Gefahrensituationen nur das zu, von dem sie sicher sind, dass sie es auch können.

Kinder brauchen Freiräume, da sie sich aktiv an der Gestaltung ihres Lebens beteiligen wollen. Erwachsene sollten auf dem Weg der Erziehung zur Selbstständigkeit und zur Eigenverantwortung zwar ein „Sicherheitsnetz“ spannen – dann aber müssen sie ihre Kinder auch alleine balancieren lassen. Kinder lernen dadurch frühzeitig ihre eigenen Fähigkeiten einzuschätzen, sich auf Gefahren einzustellen und ihr Handeln auf spezifische Situationen flexibel

auszurichten. *Über Bewegungskönnen gesteigertes Selbstvertrauen zeigt auch positive Wirkungen in anderen Verhaltensbereichen.*

Dr. Dieter Breithecker

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.

www.bag-haltungundbewegung.de

baggesund@aol.com

