

Wissen

● Bewegung

Warum Kinder nach Bewegung verlangen. Welche Umgebung brauchen Kinder. Unfälle und schmutzige Kleider.

Zu wenig Bewegung. Bewegte Schule. Diagnose ADHS.

Warum Kinder nach Bewegung verlangen

Bewegung ist für das Leben grundlegend – handeln, erkunden und sich entwickeln sind prinzipiell eng mit körperlicher Bewegung verbunden. Der menschliche Körper verlangt danach, um gesund funktionieren zu können und das psychische Wohlbefinden steigt, wenn der Körper genügend bewegt wird. Das Kind ist in seiner gesamten Entwicklung dringend darauf angewiesen, dass es unterschiedlichste Körpererfahrungen machen kann und es profitiert davon, wenn es Verschiedenes ausprobieren kann. Zumeist ziehen Kinder herausfordernde Bewegungsformen wie Klettern, Springen, Balancieren oder Velofahren der gleichförmigen Bewegung wie etwa Wandern vor. Indem das Kind sich bewegt, schult es seine motorischen Fähigkeiten, den Gleichgewichtssinn und sein Orientierungsvermögen. Es misst seine Fähigkeiten mit Gleichaltrigen und verschafft sich gleichzeitig Lust und Freude. Fähigkeiten auf der Ebene der Bewegung haben auch einen Einfluss auf die Persönlichkeit eines Kindes. Kinder, die sich geschickt, schnell und sicher bewegen, treten oft auch in sozialen Situationen selbstsicherer auf und haben mehr Selbstvertrauen. Demgegenüber verursacht mangelhafte Bewegung Schaden. So leiden beispielsweise Säuglinge darunter, wenn sie häufig in einen Babysitz gesetzt werden, weil sie sich da nicht genügend bewegen, ihre Muskeln stärken und ihre Koordination verbessern können. Kinder reagieren mit Quengeln, allgemeiner Unzufriedenheit oder mit Lustlosigkeit, Apathie und Unkonzentriertheit auf Bewegungsmangel.

Welche Umgebung brauchen Kinder

Für das gesunde Aufwachsen eines Kindes ist es wichtig, dass sein Bewegungsbedürfnis genügend Raum erhält. Insbesondere muss es, sobald es genügend selbständig ist, die Möglichkeit haben, nach Draussen gehen zu können, wenn es das Bedürfnis dazu verspürt. Das bedingt, dass es in der direkten Nähe des Wohnortes Bewegungsräume für Kinder gibt. Nicht nur Spielplätze und Parkanlagen, auch Trottoirs oder wenig befahrene Strassen, Hinterhöfe und Plätze eignen sich für das Spiel draussen. In einem städtischen Umfeld sind Spielräume direkt beim Wohnhaus nicht immer vorhanden, manchmal müssen sie entdeckt oder auch «erobert» werden. Es lohnt sich, wenn Eltern sich dafür einsetzen, dass beispielsweise der Hinterhof von den Kindern tatsächlich zum Spielen genutzt werden darf. Kleine Kinder benötigen noch nicht sehr viel Bewegungsraum. Eine kleine Mauer, eine Treppe oder ein Trottoir bietet ihnen schon reichliche Möglichkeiten und zum Beispiel der Weg zum Lebensmittelgeschäft kann, wenn genügend Zeit dafür vorhanden ist, zum Abenteuer werden. Je älter Kinder werden, desto mehr Raum erfordern ihre Bewegungsspiele, da sie nun ihre Fähigkeiten gerne auch mit Sportgeräten üben (Skateboard, Velo) oder Gruppenspiele machen (Fussball, Verstecken). Dazu sind Spielplätze, Plätze, Wiesen und Wälder ideal. Da die Kinder nun gewisse Wege selbständig zurücklegen können, müssen diese Bewegungsräume nicht mehr direkt neben dem Wohnhaus liegen. Kommen Kinder ins jugendliche Alter, werden Sportclubs aktuell. Sie bieten Jugendlichen einerseits die Möglichkeit, sich intensiv mit einer Bewegungsform auseinanderzusetzen, sich zu verbessern und mit anderen zu messen. Andererseits können dort Gleichaltrige getroffen und Freunde gefunden werden.

Fortsetzung nächste Seite »

Unfälle und schmutzige Kleider

Je mehr ein Kind sich bewegt, desto mehr steigt auch die Gefahr, dass es Unfälle macht. Verletzungsgefahren sind abhängig vom Alter eines Kindes. Kleine Kinder verunfallen am häufigsten zuhause, ältere Kinder eher im Strassenverkehr und beim Sport. Um Unfälle zu verhindern, sehen sich Eltern manchmal dazu veranlasst, ihren Kindern nur sehr wenig Bewegungsfreiheit zuzugestehen. Kleinkinder werden daran gehindert, Treppen zu erklimmen, grössere Kinder dürfen nicht auf Bäume und Mauern klettern, den Schulweg nicht selbständig machen oder nicht mit dem Velo im Strassenverkehr fahren. Wird ein Kind systematisch von eventuell gefährlichen Situationen ferngehalten, wird damit die Möglichkeit verhindert, mit gefährlichen Situationen umgehen zu lernen. Für die Entwicklung des Kindes im Allgemeinen als auch für seinen Umgang mit Gefahren ist es besser, wenn es in seinem Bewegungsdrang unterstützt wird und man ihm damit ermöglicht, vielfältige Erfahrungen zu machen. Dabei sollen Eltern ihr Kind so lange mit Rat und Tat begleiten, wie es sich noch unsicher zeigt. Ein einjähriges Kind darf also ermutigt werden, Treppenstufen zu erklimmen. Zeigt es Schwierigkeiten, kann man ihm etwa zeigen, wie es rückwärts die Treppe wieder herunterkommt. Kleine Unfälle müssen in Kauf genommen werden. Durch diese erst lernt das Kind, die vielfältigen Gefahren zu erkennen. Auch schmutzige Kleider sind oft die logische Folge des Bewegungsspiels. Am besten können Kinder ihre Umwelt erkunden, wenn sie bequeme Kleider tragen, die kaputt gehen und schmutzig werden dürfen.

Zu wenig Bewegung

Schrittweise verminderte sich in den letzten hundert Jahren aufgrund verschiedener Prozesse die Bewegung im Alltag. Moderne Errungenschaften wie fliessendes Wasser, Zentralheizung, Waschmaschine und Lift ermöglichen heute in der westlichen Welt den Menschen (auch Kindern) ein Leben ohne allzu viel anstrengende Hausarbeit. Damit fällt einiges an Bewegung im Alltag weg. Wasser muss bei uns nicht mehr geschleppt, Wäsche nicht mehr geschrubbt werden. Autos und öffentliche Verkehrsmittel ersetzen das Gehen weiter Strecken. Kinder gehen heutzutage durchschnittlich mehr Jahre zur Schule und bewegen sich während der Schulstunden eher wenig. In der Freizeit ermöglicht die elektronische Unterhaltung Erlebnisse von Abenteuer und Spannung, ohne dass das eigene Zimmer verlassen werden müsste. Sozialkontakte können via elektronische Netzwerke und Handys gepflegt werden, so dass sich auch hier Wege erübrigen. Stark befahrene Strassen und eine fehlende kinderfreundliche Umgebung verhindern zudem oft das freie Bewegungsspiel vor dem Haus. Alles in allem liefert der heutige Alltag im Vergleich zu früher viel weniger Bewegung. Verschiedene Fähigkeiten (Motorik, Gleichgewichtssinn, Orientierung) werden bei Bewegungsmangel jedoch nur ungenügend ausgebildet. Unzufriedenheit, innere Unruhe, Apathie und schwieriges Verhalten sind psychische Folgen von zu wenig Bewegung. Nicht selten stillen Kinder (und auch Erwachsene) ihr Bedürfnis nach Anregung damit, dass sie etwas essen, anstatt sich zu bewegen. Dies erzeugt einen «Teufelskreis»: Je mehr man isst, desto weniger mag man sich bewegen und je weniger man sich bewegt, desto mehr hat man das Bedürfnis zu essen. Eine erhebliche Zahl der heutigen Schulkinder ist übergewichtig was die Behörden beunruhigt, sind doch auch mittel- und langfristige gesundheitsschädigende Folgen von Übergewicht bekannt.

Bewegte Schule

Auch von schulischer Seite wurde in den letzten Jahren die Notwendigkeit der genügenden und regelmässigen Bewegung für die kindliche Entwicklung und das Wohlbefinden erkannt. Deshalb wurde ein Schulkonzept entwickelt, das es erlaubt, auch während Unterrichtszeiten zu einem Mindestmass an Bewegung zu kommen. Viele Schulen in der Schweiz (staatliche und private) funktionieren inzwischen danach. Kinder lernen in der «bewegten Schule», wie man «bewegt» sitzen kann – sie dürfen beim Zuhören verschiedene Sitzplätze und Sitzhaltungen einnehmen. Lerninhalte werden mit Bewegungsaktivitäten verbunden. Zum Beispiel werden

Fortsetzung nächste Seite »

die Kinder aufgefordert, Buchstaben körperlich darzustellen oder Rechnen mit Hüpfritten zu vollziehen. Die Lehrer/-innen achten während des Unterrichts darauf, dass sie Bewegungspausen einfügen, wenn die Kinder unkonzentriert, müde oder laut werden. Auch auf dem Schulhof hat es in «bewegten» Schulen viele Anregungen für das Bewegungsspiel. Man konnte bereits beobachten, dass sich der Schulerfolg bei Kindern in «bewegten Schulen» steigern liess.

Diagnose ADHS

Bei etwas sechs Prozent aller Schulkinder wird die Diagnose ADHS gestellt, wortgetreu heisst dies Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. Kinder mit einer solchen Diagnose verhalten sich entweder zappelig und haben einen übermässigen Bewegungsdrang oder sie zeigen sich verträumt. In beiden Fällen sind diese Kinder oft sehr unkonzentriert. Kinder mit ADHS können schlecht zuhören, haben beim Erledigen von Aufgaben wenig Ausdauer und neigen dazu, impulsiv und unüberlegt zu handeln. Da Kinder auch bei schwierigen Familiensituationen, traumatisierenden Erlebnissen, Schlafstörungen, Depressionen und weiteren problematischen Umständen und Erkrankungen sowie notabene auch bei massivem Bewegungsmangel zu solchen Verhaltensweisen neigen, wird manchmal ein Kind fälschlicherweise mit der Diagnose ADHS versehen. Neben medikamentöser Behandlung (z.B. Ritalin) bieten Fachpersonen Bewegungstherapien an. Die Kinder lernen in diesen Therapien mithilfe von kontrollierten Bewegungsabfolgen Aufgaben zielgerichteter und ausdauernder anzugehen und üben sich intensiv in Fähigkeiten wie Wahrnehmung und Aufmerksamkeit.

weiterführende Literatur:

- Elternbriefe. Zürich: Pro Juventute.
- Dordel & Breithecker (2003) *Bewegte Schule als Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit.* Zeitschrift *Haltung und Bewegung* 23, 2, S. 5–15.
- Kahl, Dortschy, Ellsäcker (2007). *Verletzungen bei Kindern und Jugendlichen (1–17 Jahre) und Umsetzung von persönlichen Schutzmassnahmen.* Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz. 50: 718–727. Springer Medizin Verlag.
- Zeitschrift «undKinder» Nr. 70. *Und es bewegt sich noch.* Zürich: MMI, 2002.
- Zeitschrift «undKinder» Nr. 77. *...täglich auf Entdeckungsreise!* Zürich: MMI, 2006.
- Zeitschrift «undKinder» Nr. 84. *Kinder brauchen Platz.* Zürich: MMI, 2009.