

Kommentar

Bewegung macht schlau

Nach PISA ist der Körper erst recht zum Stiefkind bildungspolitischer Entwicklungen avanciert. Die Situation ist paradox: Da ist einerseits die große Besorgnis um die Gesundheit von Kindern, der mahnende Hinweis auf die fatalen Folgen des Bewegungsmangels und andererseits die permanente Forderung, in der Schule müsse wieder mehr gelernt werden.

Dabei gilt Bildung seit Wilhelm von Humboldt als Prozess, in dessen Verlauf alle Kräfte eines Menschen angeregt werden sollen, damit sich diese in der Aneignung der Welt optimal entfalten können. Bewegung, Spiel und Sport gehören zu den unverzichtbaren Bestandteilen von Erziehung und Bildung. Gesundheit ist dabei ein wichtiges, aber nicht das einzige Argument.

Das Kind nimmt die Welt weniger mit dem „Kopf, also mit seinen geistigen Fähigkeiten, über das Denken und Vorstellen auf, es nimmt sie vor allem über seine Sinne, seine Tätigkeit, mit seinem Körper wahr. Die Welt erschließt sich dem Kind über Bewegung, Schritt für Schritt ergreift es von ihr Besitz. Mit Hilfe von körperlichen Erfahrungen und Sinneserfahrungen bildet es Begriffe; im Handeln lernt es Ursachen und Wirkungszusammenhänge kennen und begreifen. Über Bewegung machen Kinder Erfahrungen mit der materialen und sozialen Umwelt und von sich selbst im Umgang mit ihr. Sie lernen, sich einzuschätzen, und gewinnen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Sie machen Erfahrungen der eigenen Selbstwirksamkeit und erwerben damit die Voraussetzungen für ein positives Selbstkonzept.

Bewegung ist der Motor der Entwicklung und des Lernens. Lernen geht von der sinnlichen Erfahrung aus: Die Sinne sind die Antennen, mit deren Hilfe Informationen aufgenommen und verarbeitet werden. Die zunehmende Differenziertheit des Gehirns beruht auf den Wachstumsreizen, die von den Sinnesorganen ausgehen. In der frühen Kindheit werden durch Sinnestätigkeit und körperliche 'Aktivität Reize geschaffen, die die Verknüpfungen der Nervenzellen, die Bildung der Synapsen unterstützen. Die Verbindungen zwischen den Nervenzellen werden komplexer, je mehr Reize durch die Sinnesorgane zum Gehirn gelangen. Über Bewegung erwerben Kinder die Voraussetzungen für die Entwicklung der Sprache, für das Lernen des Schreibens, Lesens und Rechnens.

Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit gelten als wesentliche Grundlage für erfolgreiches Lernen. Aber: Konzentration ist nur möglich, wenn auch der Körper mitmacht. Wenn der Körper negative Signale aussendet, wenn das Kind also unruhig ist und herumzappelt, ist auch der Geist nicht zum Wachsein bereit. Dann kommt auch im Gehirn keine Lust auf, bei der Sache zu bleiben. Und auch deshalb darf das Sitzen, die ungesündeste aller Dauerbelastungen, nicht weiter die vorrangige Körperhaltung in der Schule bleiben.

Zu den positiven Ressourcen von Bewegung, Spiel und Sport gehört die Entwicklung des Selbstwertgefühls. Durch Bewegung, Spiel und Sport können in der Schule grundlegende Kompetenzen erworben werden, die zur Bewältigung der Anforderungen in gegenwärtigen und zukünftigen Lebenssituationen befähigen. Kinder lernen, Regeln des sozialen Zusammenlebens anzuerkennen und Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, Toleranz gegenüber fremden Kulturen, anderen Wertmaßstäben und heterogener Leistungsfähigkeit zu entwickeln.

Und da liegt auch die ungeheure Chance des Sportunterrichts in der Schule. Er gehört zu den wenigen Fächern, die von der ersten bis zur 13. Klasse ununterbrochen unterrichtet werden. Wenn jetzt jedoch die Bildungspolitiker meinen, in einer „bewegten Schule“ könne man die Anzahl der Sportstunden ja reduzieren oder den Sport an nicht pädagogisch ausgebildete Übungsleiter delegieren, dann ist das genau das falsche Signal. Eltern regen sich über die ausgefallene Sportstunde weniger auf als über die ausgefallene Mathematikstunde. Dass es da Zusammenhänge gibt, ist ihnen weniger bewusst.

Es muss in der Schule ein Fach geben, in dem die Kultur des Körpers, der Bewegung im Vordergrund steht. Bewegen und Lernen sind keine Gegensätze, es gilt vielmehr, den Körper zum Verbündeten zu gewinnen und nicht als Gegenspieler zu betrachten, Bewegungsdrang nicht zu unterdrücken, sondern ihn konstruktiv zu nutzen. So macht Lernen Spaß und hält Geist und Körper fitt.



Prof. Dr.
Renate Zimmer,
Universität Osnabrück