

Abstract zum Vortrag:

„Lernen braucht Sport und Bewegung“



Das Gehirn ist anpassungsfähiger als ein trainierter Muskel, es gilt als das anpassungsfähigste Organ des menschlichen Körpers überhaupt. Die Neuroplastizität schafft die Voraussetzung dafür, dass über Sport und Bewegung auf die Gehirnstruktur und seine Funktionen eingewirkt werden kann. Dieser Prozess hält über die gesamte Lebensspanne an. Dabei profitieren insbesondere die sogenannten exekutiven Funktionen von akuter muskulärer Beanspruchung und insbesondere von einer gesteigerten körperlichen Leistungsfähigkeit. Die exekutiven Funktionen Arbeitsgedächtnis, Inhibition und kognitive Flexibilität haben einen großen Einfluss auf die schulische Leistungsfähigkeit - unabhängig vom und stärker als der Intelligenzquotient der Schüler. Gleichzeitig stehen schlecht ausgebildete exekutive Funktionen der Heranwachsenden in Zusammenhang mit der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADS/ADHS), mit Schulabbruch, Drogenmissbrauch und Kriminalität. Dabei weisen Kinder aus niedrigeren Einkommensschichten bereits zum Zeitpunkt des Schuleintritts schlechtere exekutive Funktionen auf als Kinder aus höheren Einkommensschichten. Dieser Leistungsunterschied nimmt im Laufe der Entwicklung der Kinder und Jugendlichen weiter zu. Im deutschen Bildungssystem ist das Wissen um die Bedeutung exekutiver Funktionen für eine optimale Förderung der Kinder und Jugendlichen weitgehend unbekannt. Bislang wissen nur wenige Schulakteure von diesen zentralen Gehirnfunktionen und davon, wie man diese kognitiv aber auch körperlich trainieren und damit Einfluss auf die schulische Lernleistung sowie die sozial-emotionale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen nehmen kann.

Kurzvita:

KUBESCH, SABINE, Dr. biol. hum.; Studium der Fächer Sport und Sportwissenschaft und Germanistik für das Lehramt an Gymnasien an der Universität Heidelberg. 1998 bis 2008 Sporttherapeutin und Sportwissenschaftlerin an der Psychiatrischen Universitätsklinik Ulm. 2005 Promotion an der Medizinischen Fakultät der Universität Ulm. Seit 2006 wissenschaftliche Mitarbeiterin am Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen. 2008 bis 2009 Postdoctoral Fellow an der Harvard Graduate School of Education, Cambridge (USA).