



Mit Fantasie und ohne Leistungsdruck kann Sportunterricht jedem Freude bereiten. Die positive Wirkung aufs Lernen ist unbestritten.

Foto: Deniz Calagan

Sport als „Gehirn-Doping“

Eine neue Initiative sagt schulischem Bewegungsmangel den Kampf an

Sitzenbleiben hemmt den Lernfortschritt. Das klingt nach Binsenweisheit, doch dahinter steckt eine wichtige Erkenntnis der Wissenschaft. Nach der bewegten Grundschule wirbt eine neue Initiative für mehr Bewegungsangebote auch an weiterführenden Schulen.

BERND KÖBLE

Kirchheim. Mathe, Englisch, Geschichte. Die Fächer wechseln, der

(LIS) in Ludwigsburg seit eineinhalb Jahren energisch die Werbetrommel für ein neues Projekt rührt: Die „Weiterführende Schule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“ (WSB) soll auch an Realschulen und Gymnasien mehr Bewegung in den Schulalltag bringen und die Erfahrungen des Vorgängermodells an den Grundschulen nutzen. Es geht nicht nur um die Qualität des Sportunterrichts, es geht um Bewegung im täglichen Stundenplan. „Rhythmisierung“ heißt dies im Fachjargon. Das beginnt auf dem morgendlichen Schulweg und endet im Klassenzim-

Zeit schon oft unter Beweis gestellt. Den braucht er auch jetzt bei seiner Aufklärungsarbeit an den Schulen. Mit raschen Erfolgen jedenfalls rechnet er nicht. „Es geht um Bewusstseinsbildung“, sagt er. „Darum, Schulleiter, Lehrer und Eltern für das Thema zu sensibilisieren.“ Dass dies nicht einfach ist, zeigt der schleppende Start des Projekts: An alle 2500 weiterführende Schulen im Land hat Platz im vergangenen Jahr Fragebögen verschickt. Um den Ist-Zustand zu ermitteln und Kandidaten für die Pilotphase zu finden. 700 Antworten kamen zurück.

ten. „Solche Kompetenzen und auch die Bereitschaft gibt es an jeder Schule“, behauptet Platz. „Man muss nur ernsthaft danach suchen.“

Eine Initialzündung erhofft er sich vom Kongress am kommenden Montag, 22. März, in Ludwigsburg, den das LIS für Schulen, Eltern und Bildungspartner veranstaltet. 400 Anmeldungen gibt es bereits. Was er bedauert: eine Kirchheimer Schule ist nicht dabei. Dabei ist der Nachholbedarf auch in der Teckstadt groß. Immerhin steht mit dem Ludwig-Uhland-Gymnasium und seinen knapp 1500 Schülerinnen und Schülern hier

Lehrer auch. Nur der Stuhl unterm Hintern bleibt derselbe. Volle Konzentration auch nach der sechsten Stunde – schön wär's. Wird das Fleisch schwach, ist meist auch der Geist nicht mehr willig. Das wissen Hirnforscher schon lange. Die Bedeutung von Bewegung für den Lernerfolg ist unbestritten und hat inzwischen auch Eingang in die Bildungspläne gefunden. Seit 2004 gibt es die „Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt.“ Jetzt sollen die weiterführenden Schulen dem Beispiel folgen.

Wie die meisten Offensiven hat auch diese einen ernsten Hintergrund: Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter motorischen Entwicklungsstörungen, können nicht auf einem Bein stehen oder einen einfachen Purzelbaum schlagen. Bewegungsmangel durch verändertes Freizeitverhalten und falsche Ernährung sind die Hauptgründe. Gleichzeitig machen Turbogymnasium und Ganztagsbetrieb die Schule nicht nur zum Hochleistungszentrum, sondern auch zum Freizeitort.

Dass Sport und Bewegung neben der Gesundheit auch die Konzentration und Lernfähigkeit fördern, davon sind nicht nur Neurowissenschaftler wie Dr. Sabine Kubesch (siehe Interview rechts) überzeugt, sondern auch immer mehr Lehrer. Einer von ihnen ist Franz Platz, der am Landesinstitut für Schulsport

mer noch lange nicht. Deshalb sollte das Thema nicht nur Sportlehrer interessieren, meint Franz Platz. Er träumt von der täglichen Sportstunde, wohl wissend, dass die Realität weit davon entfernt ist. Zwar halten nach einer Erhebung des Landessportverbands 80 Prozent der Eltern Schulsport für wichtig. „Doch wenn Sie die Wahl haben, ob Mathe oder Sport ausfallen muss, dann trifft es fast immer den Sportunterricht“, weiß Platz aus eigener Erfahrung.

Einen langen Atem hat der ehemalige Oberliga-Fußballer des VfL Kirchheim während seiner aktiven

Der überschätzte Bewegungsdrang

Wie viel sich Kinder bewegen, hängt nicht nur von deren eigener Motivation, sondern auch von der Initiative der Eltern ab. Wie sehr Eltern sich dabei irren können, zeigt eine britische Studie aus dem Jahr 2007 mit knapp 2 000 Schulkindern, die über mehrere Tage mit Beschleunigungssensoren ausgestattet wurden. Dabei wiesen 39 Prozent der Mädchen und 18 Prozent der Jungen erhebliche Bewegungsdefizite auf. 80 Prozent der Eltern dieser Kinder waren der Meinung, ihre Kinder seien körperlich aktiv.

Bewegungsmangel und falsche Ernährung sind die Hauptgründe für Ge-

Deshalb geht er selbst mit gutem Beispiel voran, zeigt wie es gehen kann: Am Paracelsus-Gymnasium in Stuttgart-Hohenheim, wo er Sport und Biologie unterrichtet, hat der 60-Jährige Hand in Hand mit den Eltern den Pausenhof zur Bewegungslandschaft umgestaltet. Wo früher Asphaltwüste gähnte, warten jetzt Kletterwand, Seilgarten und Balanciergeräte, Basketballkörbe und Handballtore auf bewegungshungrige Schüler. Das Ganze entstand mit überschaubarem finanziellem Aufwand, weil Eltern Architektenpläne zeichneten und Bauarbeiten erledig-

sundheitsprobleme bei Kindern und Jugendlichen. Nach einer Studie des Robert-Koch-Instituts von 2007 hatten 15 Prozent der Untersuchten zwischen 3 und 17 Jahren mit Übergewicht zu kämpfen. Mehr als ein Drittel davon waren adipös (krankhaft fettleibig).

Die Forscher verglichen diese Werte mit Vergleichsdaten aus den Jahren 1985 bis 1999 und kamen zu einem erschreckenden Ergebnis: demnach gibt es heute 50 Prozent mehr Kinder und Jugendliche mit Übergewicht. Die Zahl derer, die unter Fettleibigkeit leiden, hat sich seitdem annähernd verdoppelt.

eine der größten Bildungseinrichtungen im Land. Platz weiß, das er provoziert, wenn er in diesem Zusammenhang von „Batteriehaltung“ spricht. Es gibt aber auch positive Signale: die Zusammenarbeit der Alteinschule mit den VfL-Basketballern nennt er modellhaft, Neubauten an der Freihof- und der Raunerschule, wo Bewegungslandschaften entstehen sollen, bieten neue Chancen.

Mit Entschlossenheit geht man auf den Fildern zu Werke: Die Immanuel-Kant-Realschule in Leinfelden ist eine von landesweit 13 Pilotenschulen, die das Projekt seit Schuljahresbeginn erproben. Wunder werden auch hier keine vollbracht, doch Bewegung und gesunde Ernährung sind seit drei Jahren Schwerpunktthemen im Unterricht. Das von der AOK unterstützte Projekt „Gut drauf“ ging 2009 nahtlos über in WSB. Spielangebote in den Pausen, neue Unterrichtsformen und mehrere Sport-AGs am Nachmittag halten hier die Kinder auf Trab. Schulleiter Walter Bauer kann dabei auf den Rückhalt seines Kollegiums bauen und gibt sich dennoch zurückhaltend: „Wir stecken noch in den Anfängen. Von großen Erfolgen zu berichten, wäre unredlich.“ So bescheiden das klingt, so entschlossen zeigt sich der Rektor in der Sache: Den 22. März hat er zum Pädagogischen Tag erklärt. „Alle 47 Lehrkräfte werden am Montag zum Kongress nach Ludwigsburg fahren“, verspricht er.