

SELBSTentwicklung durch Bewegung - Alles eine Frage des Gleichgewichts?

Interaktive Wickelkinder?

»achtundneunzig, neunundneunzig, hundert ... ich komme!« Früher - ja, wann war das eigentlich? So in den siebziger Jahren?

...

Die Kinder spielten draußen Verstecken mit der Nachbarschaft. Sie sprangen Seil und Gummitwist. Die Bilder sind noch im Kopf, aber sie haben schon fast historischen Wert. Selbst wer heute durch offizielle Spielstraßen fährt, muss lange suchen, bis er auf Kinder beim Asphaltklassiker "Himmel und Hölle" trifft.

Auch Spielplätze erlebt man häufig verweist. Der Deutsche Kinderschutzbund fasst in Worte, was man bis jetzt meist nur unterschwellig wahrnimmt. »Im Freien spielende Kinder sind zu einem ungewohnten Bild geworden«, heißt es in einer Studie zum Thema Bewegungsmangel. Zwei Ursachen haben die Kinderschützer für dieses Phänomen ausgemacht: den ausufernden, sämtliche Freiflächen schluckenden Straßenverkehr und den wachsenden Medienkonsum der Heranwachsenden.

Das stundenlange Hocken vor Bildschirmen mache »dick, dumm und gewalttätig«, warnt der Ulmer Hirnforscher Manfred Spitzer. Dick macht es tatsächlich: schon jedes fünfte Kind unter den Zehnjährigen ist übergewichtig. Ob der wachsenden Medienkonsum aber auch dumm und gewalttätig macht, darüber streiten sich seit einigen Jahren die Forscher. Mitten zwischen den Fronten stehen dabei verunsicherte Eltern, hin und her gerissen zwischen den Argumenten.

...

Wohlstandskindern des 21. Jahrhunderts ist es unbegreiflich, dass ihre Großmütter mit Puppen gespielt haben, die noch nicht einmal Schlafaugen hatten; dass man nur mit einem Seil, einem flachen Stein und einem Stück Kreide einen Nachmittag voller Seligkeit erleben konnte. »Heutige Kinder kennen nur noch sechs Spiele, die man im Freien spielen kann, die Kinder vor 100 Jahren kannten noch um die 100«, so der Kinderschutzbund.

Die neue Armut an Bewegungsspielen hat große gesundheitliche Folgen, denn nur beim Rennen, Balancieren, Klettern und Hüpfen lässt sich Körperkoordination trainieren. Außerdem fördert Bewegung erwiesenermaßen auch das kreative Potenzial. Stubenhocker bauen in dieser Hinsicht ein Defizit auf, das sich später nie mehr ausgleichen lässt. Sie bleiben für den Rest ihres Lebens un gelenk. Was also tun, wenn der Nachwuchs lieber an der Spielkonsole kleben bleibt, als auf dem Bolzplatz zu toben?«

Soviel zitiert aus dem Artikel: [»Interaktive Wickelkinder geben die Kommandos - Generation Hightech: Kinder von heute spielen anders«](#) (Regina Voges, StZ 11. Oktober 2008)

Helfen da einfache (»notfalls den Stecker ziehen«) oder wissenschaftliche (»Erziehung zu Medienkompetenz«) Ratschläge den betroffenen Eltern wirklich weiter?

So wichtig die Diskussion über Medienkonsum ist und so notwendig es ist, sie zu führen, wir beabsichtigen hier nicht, uns daran zu beteiligen.

Was heisst das für uns?

Wir fragen uns stattdessen, was wir dazu beitragen können, Bewegungslernen, diese unverzichtbare »Nahrung fürs Gehirn« (Jean Ayres), so in den Mittelpunkt allen Lernens zu rücken, dass seine fundamentale Bedeutung für die Entwicklung des kindlichen Nervensystems wieder zum Tragen kommt.

Bei der ganzen Debatte wird immer wieder übersehen, dass Kinder in den ersten drei Lebensjahren durch Selbst-Erforschung ihres eigenen Körpers und ihrer Möglichkeiten, ihn zu gebrauchen, erst die strukturellen neuronalen Voraussetzungen für all das schaffen, was es später noch zu lernen gilt:
der Körper ist die "Grundlage", auf der die "höheren" Funktionen erst möglich werden.

Oder anders ausgedrückt: Die motorische Entwicklung ist die Grundlage nicht nur der Intelligenzentwicklung, sondern auch unverzichtbare Voraussetzung für die Entwicklung emotionaler und sozialer Kompetenz.

Alles, vom aufrechten Gang bis hin zur Sprache, was Kinder in den ersten drei Jahren lernen, - im Sinne von erforschen und entdecken - hängt direkt oder indirekt mit Bewegung zusammen.

Und wenn sie dann so weit sind und selbst herausgefunden haben, wie man der Schwerkraft standhält und wie man Lautäußerungen zur Verständigung benutzen kann, werden sie in Kindergärten gesteckt, damit sie dort „Stillsitzen“ lernen, was wiederum die Erwachsenenwelt als notwendige Voraussetzung dafür hält, nachher in der Schule sitzen bleibend "fürs Leben lernen" zu können.

Da wir nicht damit rechnen können, dass sich diese Entwicklung wieder umdrehen lassen könnte, wird es höchste Zeit, wenigstens das Verständnis von Lernen im umfassenden Sinn wieder "vom Kopf auf die Füße" zu stellen.

Natürlich darf in der heutigen Welt der Computer wie alle anderen elektronischen "Spiel- und Lernmittel" nicht fehlen. Aber um mit ihm überhaupt umgehen zu können, braucht es als Voraussetzung das, was die Entwicklung von Bewegungs- und Beziehungsfähigkeit im werdenden Menschen strukturell geschaffen haben: das zentrale Nervensystem.

Gesundheit und Entwicklung

Ein erschreckend grosser Anteil von Schülern wird mehr oder weniger regelmässig mit Medikamenten, hauptsächlich Schmerzmittel und Psychopharmaka behandelt.

Diese Entwicklung kann man inzwischen am krassesten am Ausufernden der Diagnose „Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADS/ADSH) in den letzten Jahren ablesen – noch vor 30 Jahren suchte man diese Begriffe in den Psychologischen Standardwerken, wie etwa bei „Dorsch“, vergeblich.

»Ich habe einen Körper« - diese schlichte Formulierung kennzeichnet die tiefe Spaltung des Menschen in "den Körper" und "das Ich", das als rein geistige Funktion nicht nur über dem Körper zu stehen scheint, sondern ihn sogar zu besitzen beansprucht.

Gleichzeitig, und damit im völligen Widerspruch dazu, dominiert in unserer Medizin die Auffassung, dass die Somatik die Grundlage von Gesundheit sei und die Psyche nur gelegentlich und als Störfaktor im Rahmen einer sehr reduzierten Auffassung von Psycho-

Somatik zu berücksichtigen sei.

Auf beiden Seiten geht die Spaltung aber noch viel weiter, wie auf der Ebene des Körpers die Aufspaltung der Medizin in ihre immer differenzierter werdenden Teildisziplinen eindrücklich belegt.

Die daraus entsprungene Idee von Korrekturen an einzelnen Symptomen erscheint wie der irre Versuch, ein Mobilé durch Fixierung und/oder Verstümmelung einzelner Teile zu reparieren - sie wird erkaufte durch die sträfliche Missachtung funktionaler Aspekte zu Gunsten struktureller "Korrekturen". Entsprechend sehen die "Ergebnisse" aus: Flexibilität und Anpassungsfähigkeit des Gesamtorganismus werden immer mehr eingeschränkt, Spannungen, die man auflösen wollte, eskalieren und es kommt zu allerlei körperlichen und mentalen Einschränkungen bis hin zu schwersten psychischen und/oder somatischen Störungen.

Bewegung und Lernen

Einer immer größer werdenden Zahl von Kindern fällt es immer schwerer, ihr körperliches Gleichgewicht so zu organisieren, dass sie zum Beispiel auf einem Bein stehen oder gar hüpfen können. Dieses Dilemma wird von vielen beklagt, und inzwischen sind verschiedene Initiativen, unter anderem auch von Krankenkassen, ergriffen worden, die sich dieser Sache annehmen.

Während die einen mehr oder weniger allgemein damit argumentieren, dass mehr Bewegung auch diese Probleme lösen helfen müsste, glauben andere, dass mit konzentriertem Üben von "Gleichgewichtsaufgaben" entscheidende Fortschritte erzielt werden könnten.

Beide Ansätze übersehen jedoch die fundamentale Bedeutung der Schwerkraft für die Entwicklung unseres Nervensystems und seiner Organisation. Jeder Säugling schafft schon in früher Kindheit selbst die Voraussetzungen für eine gute Balancefähigkeit und zwar durch die spielerische und rein von seiner Neugier geleitete Erforschung der

1. Beziehungen der Körperteile zueinander und
2. der Lage des Körpers im Raum und damit seines Verhältnisses zur Schwerkraft.

Die Art und Weise, wie wir alle damit gleich nach unserer Geburt begonnen haben, hat nicht nur dazu geführt, dass jeder es irgendwann allein geschafft hat, sich auf seine beiden Füße zu stellen und darauf sogar noch zu gehen. Der scheinbar ziellose Umgang mit unserem Körper und das neugierige Erforschen seiner Möglichkeiten, sich in der Umwelt zu orientieren und zu bewegen, hat darüber hinaus den grössten Anteil daran, dass unser Gehirn bis zum Ende unseres dritten Lebensjahres sein eigenes Volumen vervierfacht. Nicht von ungefähr sind die unterschiedlichsten Fachleute bei der Beschäftigung mit der Entwicklung des menschlichen Zentralnervensystems zu der Auffassung gelangt, diese spezifische kindliche Form der Beschäftigung mit Bewegung sei die wichtigste »Nahrung für das Gehirn«.

Anders ausgedrückt: diese Art sich mit Bewegung zu beschäftigen fördert das Wachstum des Gehirns und schafft damit auch die strukturelle Basis für das, was wir Intelligenz nennen. Besonders interessant ist dabei die Rolle des Gleichgewichts. Das »Vestibularsystem«, der Teil im Innenrohr, der dafür zuständig ist, dem Gehirn mitzuteilen, in welcher Lage im Raum sich der Kopf befindet, scheint als einziges Wahrnehmungsorgan mit allen Bereichen des Gehirns gleichermaßen verbunden zu sein.

„Leichtigkeit und Gleichgewicht“ - Das Projekt

Unser Projekt an einer Grundschule baut auf den bisher skizzierten Überlegungen auf. Unsere Arbeitshypothese ist: Durch einen Lernprozess, der dem entspricht, wie Kinder forschend ihre körperlichen Möglichkeiten entwickeln, verbessern sie nicht nur grundlegende motorische Fähigkeiten, sondern auch „höhere“ Hirnfunktionen.

Zur Vorbereitung unseres Projekts führten wir in der 2. Hälfte des letzten Schuljahres eine Pilotstudie durch, bei der exakte Daten nur für den motorischen Bereich (einbeiniges Balancieren auf einer 2 cm schmalen, 10 cm hohen Leiste) erhoben wurden. Bedenkt man, dass wir nur 10 Probe-Einheiten á 30 min, verteilt auf 5 Wochen durchgeführt haben, muss man die Ergebnisse (s. auch Anlage) geradezu als sensationell bezeichnen. Eine im Durchschnitt fast verdoppelte „Standzeit“ war in diesem kurzen Zeitraum nicht zu erwarten gewesen.

Gleichzeitig zeichnete sich zudem ab, dass auch in allen anderen Bereichen, vor allem aber im Bereich von Aufmerksamkeit und Selbstkontrolle, bei gründlicher Erfassung signifikante Verbesserungen zu erwarten sind.

Durch die Kooperation mit dem Fachbereich Psychologie der Universität Basel stehen uns für diese Fragestellungen jetzt die neuesten, dort entwickelten Untersuchungsverfahren zur Verfügung. Studenten des Studiengangs Psychologie werden diese Erhebungen im Rahmen ihrer Diplomarbeiten durchführen.

Im Bereich Gesundheit legen wir zunächst den Schwerpunkt auf orthopädische (Skoliose z.B.), insbesondere aber auf kieferorthopädische Fragestellungen. Selbst durch reinen Augenschein kann man feststellen, dass ein immer grösser werdender Anteil von Kindern und Jugendlichen Objekt kieferorthopädischer Korrekturen geworden ist.

Wir haben eine Fülle von Einzelfall-Daten, die zeigen, dass dies bei insgesamt besserer Aufrichtung des ganzen Skeletts, sowie einem flexibleren und präziseren Zusammenspiel der Skelettmuskulatur überflüssig wird.

Soweit ein Umriss der 1. Stufe des Projekts, wie wir sie am 24.09.08 an einem Elternabend vorgestellt und sofort das Einverständnis aller Eltern erhalten haben. Zu dieser grossen Zustimmung hat sicher auch unser Angebot beigetragen, den Eltern an je einem Abend pro Woche die (kostenlose) Möglichkeit zu geben, alle Unterrichtseinheiten, die wir mit den Kindern durchführen, „am eigenen Leib“ zu erfahren.

So haben sie zum ersten Mal ein Schuljahr vor sich, in dem sie auf die selbe Weise und die selben Inhalte lernen dürfen wie ihre Kinder.

[Die Auswertung eines ersten Pilotprojekts finden sie hier](#)

© Martin Busch 16. Oktober 2008