

Dr. Dieter Breithecker, Bewegungswissenschaftler und Leiter der BAG e.V., Wiesbaden:

Bewegung ist für Kinder so wichtig wie essen und trinken.



„Bewegung ist für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern so wichtig wie essen, trinken und schlafen.“ Das sagt der Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V., Dr. Dieter Breithecker. „Dabei sind die ersten elf Lebensjahre die wichtigsten“, führt der erfahrene Bewegungswissenschaftler aus. „Beispielsweise brauchen Sinneszellen, Muskeln, Knochen, Herz und Kreislauf vielseitige Bewegungsreize für eine gesunde körperliche Entwicklung. Und das heranwachsende Gehirn, Schaltzentrale für Denken, Fühlen, körperliches und soziales Handeln, braucht ebenfalls vielseitigste und vor allem herausfordernde Bewegungsreize, damit sich Milliarden von Nervenzellen komplex vernetzen können.“

Kindergärten gehen auf den natürlichen und entwicklungsfördernden Bewegungsbedarf der Kinder in der Regel noch ausreichend ein. Auch Grundschulen haben das Problem erkannt und versuchen, das Konzept der „Bewegten Schule“, das mehr Bewegung im Lernraum Schule fördern will, verstärkt umzusetzen. Dennoch sitzen Kinder immer noch viel zu viel pro Tag

Einschulung heißt oft auch „Ein-Stuhlung“

„Mit der Einschulung werden Kinder heute immer noch von Schuljahr zu Schuljahr mehr „eingestuhlt“, so Dr. Breithecker. Seine Erklärung dafür: „Viele Erwachsene glauben heute immer noch, dass nur, wer still und aufrecht sitzt, auch gesund sitzt und sich gut konzentrieren kann.“ So kommen – inklusive Hausaufgaben, Spielen, Basteln, Musizieren und Zeit vor Bildschirmen – schnell bis zu zehn Stunden Sitz-Marathon auch schon für Kinder zusammen. Insbesondere für den in der Entwicklung befindlichen Organismus eine Katastrophe.

Sitzzeit ist verlorene Bewegungszeit

Denn: „Sitzen, insbesondere auf starren Stühlen, ist verlorene Bewegungszeit und damit fehlen dem Kind wichtige Bewegungsimpulse für die körperliche, geistige und emotionale Entwicklung“, so Bewegungswissenschaftler Breithecker. Besonders dramatisch: Die im Zuge der verlorenen Bewegungszeiten erworbenen Schwächen bzw. auch Schäden sind später nicht immer vollends reparabel.

Kinder müssen sich bewegen ... können!

Breithecker plädiert deshalb dafür, zum einen immer wieder darauf zu achten, dass Toben, Balancieren, auf Bäume klettern, Ballspiele etc. und vor allem freies Spielen mit anderen nicht zu kurz kommen. Zum anderen weist er aber auch auf die Möglichkeiten hin, Kindern während ihrer sitzenden Tätigkeiten ein Mehr an natürlichen und spontanen Bewegungsmöglichkeit zu ermöglichen. So bietet der Handel z.B. Stühle, die eine dreidimensionale bewegliche Sitzkonstruktion besitzen und sich damit perfekt an das Bewegungsbedürfnis des Kindes anpassen können.

Kinder können nicht mehr als 5 Minuten stillsitzen.

„Kinder können von Natur aus nicht länger als maximal fünf Minuten still sitzen. Ihre reifenden Organe verlangen immer wieder Bewegung durch intuitiv ausgeübte Sitzveränderungen. Starre Stühle blockieren Kinder in ihrem natürlichen Bewegungsdrang. Doch diese lassen sich gar nicht ausbremsen. Das natürliche „kippen“ oder das unruhige, verzweifelte Hin- und Her-Rutschen auf der Sitzfläche sind die besten Beispiele dafür. Das stört sowohl im Unterricht als auch daheim und führt häufig zu dem Appell: „Sitz doch still, Kind!“, erklärt Dr. Breithecker.

Stühle, die das natürliche und reifungsfördernde Bewegungsverhalten während des Sitzens unterstützen gibt es. So kommt z.B. der dreidimensional bewegliche Aktiv-Kinder-Drehstuhl swoppster von der auf Sitzen-in-Bewegung spezialisierten Münchner Firma aeris den lebendigen Verhaltensweisen der Kinder sehr weit entgegen. Dieser Aktiv-Stuhl, der für Sitz-Anfänger bis durch die gesamte Grundschulzeit hindurch empfohlen wird, kann jedem spontanen Bewegungsimpuls auf natürliche Art und Weise folgen. Somit stellt er aus bewegungswissenschaftlicher Sicht – neben einer ausreichenden täglichen Bewegungszeit von ca. 3 Stunden - ein entwicklungsförderndes Bewegungsangebot während der Sitzzeiten von Kindern dar. Damit haben Eltern - und Großeltern – eine schöne Möglichkeit, an einem frühen Punkt der Entwicklung unaufwändig, aber effektiv und nachhaltig, einen wertvollen Beitrag für die Zukunft ihres Kindes und Enkelkindes zu tun.

Dr. Dieter Breithecker
Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.
Kirchhohl 14
D - 65207 Wiesbaden Naurod
06127 99 99 270
breithecker@haltungsbewegung.de
www.haltungsbewegung.de