

Bewegungsmangel

"Zweimal 45 Minuten Sportunterricht in der Woche sind zu wenig"

25. November 2022, 12:17 Uhr | Lesezeit: 5 min

Eine Studie stellt Kindern und Jugendlichen ein schlechtes "Bewegungszeugnis" aus. Sportwissenschaftlerin Yolanda Demetriou erklärt, was es braucht, damit sie zu gesunden Erwachsenen werden - und was Eltern und Schulen tun können.

Von Martina Scherf

Zum zweiten Mal haben Forscher in 57 Ländern untersucht, wie viel sich Kinder und Jugendliche bewegen. Yolanda Demetriou, 39, Professorin für Sport- und Gesundheitspädagogik an der Technischen Universität München (TUM), hat die deutsche Studie geleitet. Am Ende stand ein "Bewegungszeugnis". Und da schneidet Deutschland schlecht ab. Demetriou, selbst Mutter von zwei Kindern, forscht viel zu Sport und Bewegung an Schulen. Im Vergleich zum ersten Bewegungs-Zeugnis 2018 habe sich die Situation durch die Corona-Pandemie noch verschlechtert, so ihr Fazit.

SZ: Beim aktuellen Bewegungszeugnis kommt Deutschland in einigen Fächern nur auf eine 4 minus. Werden die Kinder hierzulande immer mehr zu Couch Potatoes?

Yolanda Demetriou: Wir haben Daten der vergangenen fünf Jahre ausgewertet und Indikatoren wie allgemeine Fitness, Schulsport, aktives Spiel, Lebenswelten untersucht. Demnach erreichen nur rund 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen mindestens eine Stunde moderate oder intensive körperliche Aktivität pro Tag, wie es die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt. 80 Prozent sitzen mehr als zwei Stunden vor dem Fernseher, Computer oder Handy. Und weniger als ein Viertel spielt aktiv mehrere Stunden lang. Den Schulweg legen nur etwa 40 Prozent zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück. Das ist definitiv zu wenig.

Und durch Corona hat sich die Situation noch verschärft?

Auf jeden Fall. Da waren Sportstätten geschlossen, der Sportunterricht fiel monatelang ganz aus, und Kinder durften nicht mal zu dritt draußen Ball spielen.

Sind die Folgen der Corona-Einschränkungen inzwischen untersucht?

Leider nein. Bisher haben wir noch keine Genehmigung erhalten, eine geplante Studie zu Corona umzusetzen. Das ist alles wahnsinnig bürokratisch. Und man hat den Eindruck, es sollen schlechte Ergebnisse vermieden werden.

Was müsste sich generell ändern?

Wir brauchen einen kulturellen Wandel. Denn die Folgen sind ja längst bekannt: Wer sich schon als Kind zu wenig bewegt, tut das in der Regel auch als Erwachsener und hat dann ein vielfach höheres Risiko für Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen. Sport fördert auch soziale Kompetenzen und vermindert das Risiko für psychische Erkrankungen. Ich vergleiche das gerne mit dem Klimawandel: Wir müssen jetzt handeln, damit wir diese Pandemie der Inaktivität, wie wir Wissenschaftler das inzwischen nennen, stoppen.

Welche Rolle kommt dabei den Schulen zu?

Zweimal 45 Minuten Sportunterricht in der Woche sind zu wenig. Das ist ein Tropfen auf den heißen Stein. Es müsste viel mehr Bewegung in den Schulalltag integriert werden. Unsere Fakultät betreibt einige Projekte mit Schulen in München - aber die Sportlehrer, die uns dabei unterstützen, zusätzliche Angebote zu machen, tun das alle ehrenamtlich. Sie werden vom Ministerium nicht gefördert.

Vom Ministerium heißt es meistens, Schüler und Schülerinnen sollten die Pausen nutzen, um sich zu bewegen.

Grundschüler tun das meistens auch. Aber ab der Mittelstufe gilt es als uncool, in der Pause Ball zu spielen und mit rotem, verschwitztem Kopf in den Unterricht zurück zu kehren. Da braucht es mehr Angebote, um die Jugendlichen zu motivieren. Das funktioniert am besten, wenn man Kontakt mit ihnen aufnimmt, hört, was sie gerne machen und sie in die Planung miteinbezieht. Parcours ist zum Beispiel eine tolle Möglichkeit, Neues auszuprobieren und Beweglichkeit zu trainieren, ohne sich gleich ganz zu verausgaben.

Dann heißt es immer: Dafür ist im Schulalltag keine Zeit.

Das ist ein schlechtes Argument. Denn wir wissen, dass Kinder nur 45 Minuten aufnahmefähig sind. Dann brauchen sie eine Pause mit Bewegung, sonst sind sie nur noch passive Zuhörer.

Bewegung fördert den Lernerfolg, auch in Mathematik? Können Sie das bestätigen?

Natürlich, dazu gibt es viele Studien. Aber wir schicken Kinder in die Schule und bringen ihnen bei, stundenlang still zu sitzen. Und 20 Jahre später, wenn die ersten Krankheiten auftreten, sagen wir diesen Menschen, sie sollen sich mehr bewegen.

Dann bleibt es also den Eltern überlassen, die Freizeit so zu gestalten, dass Kinder Lust auf Bewegung bekommen?

Die Eltern sind wichtige Akteure. Aber vor den Schulen stauen sich die Elterntaxis. Sobald es nieselt, sagen die meisten: Ich fahre dich mit dem Auto. Dabei ist es doch nur eine Frage der Kleidung, damit man auch bei schlechtem Wetter mit dem Fahrrad fahren kann. Ich mache das sehr gerne. In den Niederlanden und in Skandinavien ist das üblich. Ein Kollege schickte mir ein Foto vom Winter in Finnland: Es ist dunkel, der Schnee liegt einen Meter hoch im Schulhof, aber der Fahrradparkplatz ist voll.

Nachmittags sind Kinder und Jugendliche mit Hausaufgaben und Lernen beschäftigt. Und dann sind da noch die verführerischen Bildschirme ...

Und jetzt halten digitale Medien auch immer mehr in den Schulen Einzug. Sie kriegen von Unternehmen gesponserte Tablets. Aber wenn diese Lehrmittel ohne ein gutes pädagogisches Konzept eingesetzt werden, haben sie keinen didaktischen Mehrwert. Und die Handyspiele sind natürlich ein ganz eigenes Thema.

Wie kann man da gegensteuern?

Es braucht mehr Parks, mehr Freiflächen, mehr Spielplätze, mehr Fahrradwege. Die Politik muss das auf ihre Prioritätenliste setzen. Stattdessen werden die Autoindustrie und die Gaming-Industrie gefördert. Und alle paar Jahre wird dann ein nationaler Bewegungstag ausgerufen. Aber was wir brauchen, ist dauerhafte Bewegungsförderung.

Die Stadt München hat schon vor Jahren eine große Marketingkampagne für das Fahrrad finanziert und brüstet sich mit ihren neuen Radwegen.

Das überzeugt mich als notorische Radfahlerin nicht. In München Fahrrad zu fahren macht keinen Spaß. Alle 300 Meter steht eine Ampel, oder der Radweg endet plötzlich und man muss sich zwischen den Autos durchquetschen. Man atmet die Abgase ein, wenn man an der Kreuzung steht, und man erlebt viele gefährliche Situationen. Aber nicht nur München hinkt der Entwicklung meilenweit hinterher. Auch in meinem Heimatdorf gibt es keinen einzigen Radweg. Kinder können nicht sicher zur Schule kommen.

Was machen Sie als Familie, um den Spaß an Bewegung zu fördern?

Zugegeben, wenn beide Eltern arbeiten, ist es nicht leicht, den Alltag so zu organisieren, dass noch genügend Zeit für Sport bleibt. Deshalb versuche ich, alle Wege aktiv zu gestalten. Also immer mit dem Rad zu fahren und auch meine Kinder mit dem Rad zum Turnen oder Schwimmen zu bringen.

Sie haben Ihren Lebensmittelpunkt in Baden-Württemberg und arbeiten in München. Wie schaffen Sie das?

Das ist in der Tat eine dreifache Herausforderung: Frau, Familie, Akademikerin. Es erfordert eine krasse Disziplin. Aber mein Mann fand keine Stelle in Bayern als Lehrer. Und ich habe nur eine befristete Stelle. Da entschieden wir uns eben für die Sicherheit - und ich pendle.

Ist es nicht auch eine Frage des Wohlstands, wie viel Sport man sich leisten kann?

Jein. Natürlich ist es für Familien, die sehr viel arbeiten müssen, um die Miete bezahlen zu können, viel schwerer. Aber selbst dann kann man lieber nochmal eine Runde auf den Spielplatz gehen als nach dem Abholen von Kita oder Hort vor dem Fernseher oder dem Tablet zu sitzen. Und natürlich ist da, ich wiederhole mich, auch wieder die Politik gefragt: Was sind unsere Werte? Für was dürfen Kinder und Jugendliche Zeit haben? Wie viel Raum bekommen sie?

Bestens informiert mit SZ Plus – 4 Wochen kostenlos zur Probe lesen. Jetzt bestellen unter: www.sz.de/szplus-testen

URL: www.sz.de/1.5702747

Copyright: Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

Quelle: SZ/son/wean

Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über Süddeutsche Zeitung Content. Bitte senden Sie Ihre Nutzungsanfrage an syndication@sueddeutsche.de.