

„Das ist eine prekäre Situation“

Professor Otmar Weiß, Sportsoziologe und Stv. Leiter des Zentrums für Sportwissenschaft und Universitätssport an der Universität Wien, im Gespräch mit motion4kids über die neue Epidemie des Bewegungsmangels, die sinkende Lebenserwartung junger Menschen und die Sinnhaftigkeit von Leistungssport schon im Kindesalter.

Herr Professor Weiß, wie hat sich die Bewegungswelt von Kindern verändert?

Sie hat sich zunehmend eingeschränkt. Heutzutage wird dem Bewegungsdrang von Kindern und Jugendlichen nicht mehr im erforderlichen Ausmaß Rechnung getragen. In Westeuropa haben wir diesbezüglich schon eine richtiggehende Epidemie des Bewegungsmangels. Das manifestiert sich in Übergewicht bis hin zu Fettleibigkeit. 30 bis 40 Prozent der Pflichtschulabgänger sind übergewichtig, mehr als 40 Prozent haben Haltungsschäden bzw. Haltungsschwächen. Das ist eine prekäre Situation.

Wer oder was ist die Ursache dafür?

Die Lebensbedingungen haben sich verändert. Kinder können sich immer weniger bewegen, weil ihre Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt werden. Schuld daran ist der moderne Lebensstil. Zuhause sitzen die Kinder vorm Fernseher, vorm Computer oder schauen stundenlang auf ihr Handy oder die Spielekonsole. Sie gehen nicht mehr zu Fuß, weil sie mit dem Auto in die Schule gebracht werden. In der Schule selbst haben sie dann auch viel zu wenig Bewegungs- und Sportmöglichkeiten. Sie sind ständig unter Aufsicht, können sich kaum selbst unter sich mit Gleichaltrigen frei bewegen. Das ist alarmierend – auch im Hinblick auf die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder.

Was war früher anders?

In den 1970er bis zu den 1990er Jahren gab es so etwas wie eine generelle Aufbruchstimmung in Österreich. Es gab umfassende Reformen, die für die Mitglieder der Gesellschaft gemacht wurden und nicht bloß um der Reform willen. Es wurden flächendeckend Kindergärten mit vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten geschaffen, es wurden österreichweit Sportstätten errichtet. Das hat automatisch für mehr Menschen mehr Zugang zu Bewegung und Sport gebracht. Heute geht die Entwicklung in die entgegengesetzte Richtung.

Es werden weiterhin Sportmöglichkeiten eingerichtet, vor allem von außerschulischen Anbietern. Über einen Mangel an Sportstätten könnte man sich eigentlich nicht beklagen ...

Natürlich gibt es zahlreiche einzelne Maßnahmen und Initiativen, die sehr schätzenswert und lobenswert sind. Aber es gibt keine systematische Gesundheits- und Bildungspolitik, die das Thema Bewegung, Sport und Bildung flächendeckend erfasst. Es sind viele Einzelmaßnahmen, die in Summe nicht effizient sind und auch nur einem Teil der Kinder und Jugendlichen zugute kommen. Für diese Entwicklung gibt es bereits objektiv messbare Parameter: Die Lebenserwartung der unter 20-Jährigen ist rückläufig, weil die gesundheitlichen Voraussetzungen schlechter geworden sind.

Wenn Bewegung und Sport so gesund sind: Wie wirken sie sich konkret auf die Entwicklung von Kindern aus?

Bewegung ist der Motor für die körperliche, geistige und soziale Entwicklung des Menschen. Vor allem Kinder kommunizieren über Bewegung. Schon Babies machen ihre ersten Erfahrungen durch Bewegung und lernen daraus, sie entwickeln sich über Bewegung. Der Bewegungsdrang von Kindern darf deshalb nicht eingeschränkt werden, er muss gefördert

werden. Bewegung liefert jene Impulse, die wir als physiologische Voraussetzung brauchen, um überhaupt gehen, sitzen, laufen oder eben eine bestimmte Sportart ausüben zu können. Im mentalen Bereich ist Bewegung der Motor für die Gehirnentwicklung. Über Bewegung bilden sich Synapsen im Gehirn aus, durch Bewegung kommt es zu einer Ökonomisierung des Denkens. Auch die Intelligenzbildung hängt stark mit Bewegungsimpulsen zusammen, ebenso die Entwicklung unseres Vorstellungsvermögens, unseres räumlichen Empfindens, unserer Sozialerfahrung und Körpererfahrung.

Genügt es, wenn sich Kinder „einfach nur bewegen“ oder sollen sie richtig Sport betreiben?

Sport verstärkt die Wirkung von Bewegung. Kinder wollen sich nicht nur bewegen, sie wollen sich auch messen, miteinander konkurrieren. Dazu braucht es einen Rahmen und das Reglement des Sports. Außerdem sind beim Sport Emotionen im Spiel, Emotionen motivieren zu Sport und Bewegung.

Ist Leistungssport für Kinder sinnvoll? Der Begriff „Leistung“ wird ja nicht nur positiv gesehen, vor allem im Zusammenhang mit Kindern.

Als Sportsoziologe habe ich da einen etwas anderen Zugang. Leistung ist für mich ein sozialer Begriff. Alle unsere Handlungen als Menschen sind Leistungen. Der Mensch ist also grundsätzlich ein leistendes Wesen. Leistung per se ist nichts Negatives – im Gegenteil: Über unsere Leistungen gestalten wir unsere Identität und finden soziale Anerkennung. Eine Handlung, die sozial anerkannt wird, ist eine Leistung. Wird eine sportliche Handlung sozial anerkannt, ist sie eine Leistung. Das ist auch der Grund, warum wir Spitzensportler bewundern und uns mit ihnen identifizieren. Warum sollen Kinder also nicht über Leistungssport ihre Identität finden und ihre Persönlichkeit entwickeln? Entscheidend ist natürlich, dass man sie nicht dazu zwingt. Wenn es den Kindern keinen Spaß mehr macht, sollte man sie nicht weiter trainieren lassen. Solange sie aber Freude daran haben, sollte man sie nicht einschränken, sondern fördern.

Die Initiative motion4kids verknüpft Bewegungs- und Sportprojekte mit digitalen Medien. Wie sehen Sie diesen Ansatz?

Ich halte die digitalen Kanäle für die besten Kommunikationswege, über die man die jungen Menschen heutzutage erreichen kann. Die digitale Welt ist genau IHRE Welt. Hier sind sie von Anfang an zuhause. Wenn man ihnen sinnvolle Inhalte anbietet, die ihnen etwas für ihre Gesundheit, ihre Bildung, ihre Entwicklung bringen und die sie ansprechen, sind sie sofort interessiert. Das wirkt deutlich stärker als gut gemeintes Zureden oder Frontalunterricht in der Schule.

Vielen Dank für das Gespräch!