

Bewegung

"Ich brauch' 'mal ein bishen Bewegung!" sagt man gar nicht selten, als Mensch des modernen Zeitalters, das wir ja vor allem sitzend verbringen. Für unser Kreuz ist das alles andere als gut - und wenn wir schon Zeit mit Kinder verbringen, dann sollte da auch viel Bewegung dabei sein. Weil es Spaß macht und gesund ist.

Worum geht es?

Der menschliche Körper ist für vielfältige Bewegung gebaut. Bewegung ist ein elementarer Bestandteil des Menschseins. Bewegung ist Voraussetzung für Veränderung, Entwicklung und Tätigkeit. Innere und äußere Beweglichkeit ermöglichen es uns, die Welt handelnd zu erfahren, zu begreifen und zu gestalten.

Leben ohne Bewegung ist nicht denkbar. Bewegung ist also eine grundsätzliche Seinsweise des Menschen.

Bewegung und Betätigung sind auch grundlegende Voraussetzungen der psychischen Entwicklung des Menschen (Denken, Wahrnehmen, Gefühle). Indem er sich bewegt, eignet sich der Mensch die Umwelt an und tritt mit ihr in Kontakt. Die erste Bewegung des Säuglings ist das Heben des Kopfes gegen die Schwerkraft der Erde. Das ist ein mühsamer, aber elementarer Lernprozeß. Sich Aufrichten heißt, einzelne Körperteile "übereinander zu stapeln" und dabei beständig im Gleichgewicht gegen die Schwerkraft zu halten. Dies gelingt am besten durch das ständige Muskelspiel, also durch Bewegung.

Stillhalten, also nicht bewegen z.B. beim ruhigen Stehen oder Sitzen, ist die schwierigste Arbeit für unsere Muskulatur und hat oft rasche Ermüdung zur Folge, weil einzelne Muskelpartien über Gebühr beansprucht, andere wiederum vernachlässigt werden.

Einseitige Belastung von Muskeln und Bändern durch zuviel Stehen und Sitzen führt zu Haltungsschäden, die sich langfristig zu deutlichen körperlichen Beeinträchtigungen entwickeln können.

Bewegungsbeschränkungen - insbesondere für Kinder - haben einen tiefgreifenden Einfluß auf die Entwicklung des Menschen. Sie bedeuten letztlich eine Einschränkung der Lebensqualität.

Das Problem bei den Kindern:

Untersuchungen zeigen, daß bei Kindern und Jugendlichen ein deutliches Ansteigen der Haltungsschäden zu beobachten ist. Das hat zumeist verschiedene Ursachen:

- zuviele einseitig/statische Bewegungshaltungen wie langes Sitzen (Schule, Fernseher, Computer(spiele), usw.)
- allgemeiner Bewegungsmangel
- einseitige, leistungsorientierte Bewegung im Schul- oder Vereinssport
- mechanische Überforderung der Wirbelsäule und der Gelenke durch einseitiges Tragen schwerer Lasten (Schultasche ...)
- nicht körpergerechte Schulmöbel

Gerade in den Wachstumsphasen sind Kinder und Jugendliche besonders gefährdet, weil sich Haltungsschäden fast unbemerkt und zudem schmerzfrei entwickeln. Das hat zur Folge, daß Kinder nur schwer für das Problem zu sensibilisieren sind. Da der Körper - zumeist mit erhöhtem Kraftaufwand - die Beeinträchtigungen scheinbar leicht überwindet, fehlt die Einsicht für notwendige Veränderungen der Lebensgewohnheiten.

Bewegungsfördernde Maßnahmen im Jungscharalltag:

In der Gruppenstunde wie auch bei anderen Aktionen mit Kindern kann die/der Gruppenleiter/in leicht darauf achten, daß die Kinder sich ausreichend und richtig bewegen. Dazu braucht es im Normalfall keine besonderen Gymnastikprogramme, einige Maßnahmen genügen schon:

- Weitgehender Verzicht auf herkömmliche Sitz- und Arbeitsmöbel: Die Kinder nützen den Fußboden als Spiel- und Arbeitsfläche, wobei sie ganz natürlich ständig in Bewegung bleiben.
- Statt Einrichtung mit Tisch und Sessel finden sich im Gruppenraum bewegliches Sitzgerät wie z.B.: verschiedene Matratzen, Pölster, Decken, aber auch Sitzbälle (Gymnastikbälle), selbstgefertigte Hirsekissen udgl. Malen, Schreiben und Basteln kann man auch im Stehen ...
- Bei Spielen drinnen wie draußen sollen besonders folgende Bewegungsarten gefördert werden:
 - o laufen, hüpfen, springen... (Fortbewegung)
 - o schaukeln, drehen, rollen ... (Rotationsbewegung)
 - o balancieren, klettern ... (Bewegung auf labilem Untergrund)
- Das Gruppenprogramm wird um eine entsprechende Anzahl an Ausflügen, Wanderungen etc. bereichert. Bei Aktionen außerhalb des Gruppenraumes wird so viel wie möglich zu Fuß gegangen ...
- Zusätzlich kann bewegungsförderndes Spielgerät für die Gruppe angeschafft werden:
 - o Gymnastikbälle, Pedalos, Twistscheibe, dicke Taue, Spieltücher, Kreisel,
 - o Hüllareifen, Springschnüre, Kriechtunnel, Säcke zum Sackhüpfen,
 - o Schaukel- und Klettergeräte, Trampolin, Rollschuhe und Skatebord, Stelzen, Hüpfstäbe, Jongliermaterial ...

Aufgaben für die/den Gruppenleiter/in:

- sich mit der eigenen Bewegungsfreundlichkeit auseinandersetzen
- natürlichen Bewegungsdrang der Kinder unterstützen
- Räume und Programm "in Bewegung" bringen

Dieser Text wurde vom Arbeitskreis für Kinderpastoral- und Pädagogik der KJSÖ erarbeitet und verabschiedet, im März 1995.