

Der Hintern als wichtigster Körperteil?



Gerade wieder werden alarmierende Daten veröffentlicht: Der Anteil der übergewichtigen Kinder nimmt rapide zu. Das wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus – körperlich und seelisch. Die Gründe sind schnell einmal aufgezählt: zu wenig Bewegung, einseitige Ernährung, intensive Mediennutzung – und die Kombination von alledem.

Kinder und Jugendliche weisen vielfältige motorische Defizite auf. Kein Wunder: Für den Schulweg steht das Taxi Mama bereit oder man steigt in den Bus. Und warum nehmen die Teenager nicht das Fahrrad? Weil sie das Handy während dieser Zeit nicht benutzen könnten. Und weil es unbequem ist.

Die saturierte Gesellschaft weist den Jugendlichen den Weg in die Bequemlichkeitsfalle. Und da wieder rauszukommen, das ist nicht einfach. Unbequem halt. Vom Sofa in den Bus oder ins Auto und in die Sitzschule – der Hintern ist der wichtigste Körperteil. Beispiel gefällig? Geradema vier Prozent des Tages bewegen sich fünfzehnjährige Gymnasiasten. Oder andersrum: 96 Prozent der Zeit werden auf Bauch, Rücken oder Hintern verbracht.

Der Zusammenhang zwischen körperlicher und geistiger Vitalität ist längst unbestritten. Also müsste eigentlich die Schule ein vitales Interesse haben an Kindern und Jugendlichen, die sich bewegen. Dabei geht es um weit mehr als um die Frage einer zusätzlichen Sportstunde. Es geht um das Grundkonzept der Schule als Ort des Hinsetzens, des Zuhörens und des Wartens auf das Läuten. Es geht um einen Wandel hin zu einer Schule mit offenen Arbeitskonzepten und integrierter Bewegung, die nicht künstlich erzeugt werden

muss. Und es geht um eine Schule, die sich bewusst ist, dass Laufen schlauer macht als Sitzen.