

So wichtig sind Eltern als sportliche Vorbilder

Zusammen mit Gießener Wissenschaftlern besprechen wir die Frage: Wie wichtig ist es für Eltern, ihre Kinder früh an den Sport heranzuführen? Die einhellige Meinung: Die Bedeutung könnte kaum größer sein. Von den körperlichen und kognitiven Fähigkeiten profitiert das Kind ein Leben lang.

Von Sven Nordmann

Jeden Morgen fahren der Gießener Dr. Karsten Krüger oder seine Frau mit ihren Kindern per Fahrrad zum Kindergarten. Rund vier Kilometer von Kleinlinden aus bis in die Gießener Innenstadt. »Auf dem Weg kommt ein steiler Berg, aber den arbeiten die Kinder hoch«, sagt der Sportwissenschaftler. »Da wird nicht gemeckert, weil das eben jeden Tag so ist. So lernen sie, dass Anstrengung dazu gehört und okay ist.«

Später dürften beide ihren Eltern dankbar dafür sein, dass sie in ihrer Kindheit jeden Tag diesen einen steilen Berg hochackern mussten. Regelmäßige Bewegung ist erwiesenermaßen einer der Hauptfaktoren für ein längeres, gesünderes Leben. Die körperliche und psychologische Basis wird in der Kindheit gelegt – und kann später nahezu unmöglich komplett aufgeholt werden.

Die Gießener Entwicklungspsychologin Prof. Dr. Gudrun Schwarzer weiß: »Wir starten alle mit dem Bedürfnis der Bewegung. Die Frage ist, inwieweit dieser Faden beibehalten wird. Sport muss zum Leben gehören und ist ein Schutzfaktor für viele kognitiven Abbauprozesse im Körper.«

Die Gießener Experten sind sich einig: Die Bedeutung, Kindern in jungen Jahren einen Zugang zu Bewegung zu vermitteln, kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. »Die Eltern sind die entscheidenden Impulsgeber«, meint Sozialwissenschaftler Prof. Dr. Michael Mutz von der Justus-Liebig-Universität in Gießen.

In einem Ende April 2019 vorgelegten Bericht empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO), dass sich Ein- bis Zweijährige mindestens drei Stunden am Tag bewegen sollen. Warum ist das vor allem langfristig gesehen so wichtig? Wie groß ist die Vorbildfunktion der Eltern? Und was sollten sie nach Ansicht der Wissenschaftler beachten? Wir zeigen es am Gießener Beispiel.

Das erste und zugleich am einfachsten zu fassende Argument ist das physiologische: »Viel Bewegung in der Kindheit bereitet den Körper auf lebenslanges Sporttreiben vor«, weiß Karsten Krüger. Knochendichte und Muskelkraft entwickeln sich positiv. »Wenn das Herz-Kreislaufsystem, Muskeln und damit auch Sehnen beansprucht werden, dann passen sie sich an. Knochen, auf die regelmäßig Kräfte wirken, werden stabiler. Je früher man Aufbauprozesse im Körper durch Bewegung unterstützt, desto mehr profitiert man als Erwachsener.«

Ein Nachholen ist zwar möglich, »aber nur in gewissem Maße – und es wird dauern, bis man das Skelett-System im Erwachsenenalter auf die neuen Herausforderungen eingestellt hat.«

Der zweite Faktor: langfristige Motivation. Wer Sport früh positiv wahrnimmt, dem fällt's später leichter. »Wir haben in Deutschland das Problem, dass ganz viele Menschen aufgeklärt sind und wissen, wie gesund Bewegung ist. Aber die Motivation fehlt«, sagt Krüger. »Unter diesem Gesichtspunkt fällt es viel leichter, aktiv zu werden, wenn man den Sport als Kind kennen- und schätzen gelernt hat, wenn man ein Netzwerk von sportlich Interessierten hat und Anstrengung als etwas Positives wahrnimmt.«

Beim Bewegungskosten profitieren Kinder nicht nur für die Zukunft auf sportliche Art und Weise, sondern auch kognitiv. Das erklärt die Leiterin der Abteilung Entwicklungspsychologie an der JLU Gießen, Prof. Dr. Gudrun Schwarzer: »Wenn Kinder anfangen, sich eigenständig durch einen Raum zu bewegen, bezeichnen manche das als

Die morgendliche Routine: Der Gießener Sportwissenschaftler Prof. Dr. Karsten Krüger fährt mit seinen Kindern per Rad zum Kindergarten, hier gerade im Musikerviertel unterwegs. (Foto: sno)



zweite Geburt. Das Kind erkennt, wie sich der Raum durch die eigene Bewegung verändern kann. Es ist enorm, wie motorische Meilensteine wie das Laufenlernen verbunden sind mit riesigen kognitiven Veränderungen wie der Vorstellungsfähigkeit über Objekte und Menschen, der Sprache und der Emotion.«

Kleine Kinder wollen die Welt erkunden »und ihre motorischen Errungenschaften ausprobieren«. Eltern sollten das auf keinen Fall verhindern und das Kind so einspannen, »dass es nur noch sitzt«. Reale Objekte sollten erkundet werden und nicht nur jene auf dem Bildschirm – »das prägt sich besser ein«. Zwar lerne ein bewegungsarmes Kind, das viel am Bildschirm sitzt, logischerweise auch – »aber langsamer«.

Die besten Fortschritte seien jene, »die an die Bewegungserfahrung gekoppelt sind. Es ist super, wenn Kinder fallen – sie lernen, dass das nicht immer wehtun muss, sie lernen, mit Kräften umzugehen. Wir sind keine vergeistigten Menschen, die nur denken wollen. Mit der Bewegung lernen wir auf intuitive Art und Weise auch Physik: Wir fallen nicht um, wir können einen Ball an verschiedene Stellen schießen.« Zudem helfe die Motorik, Stress abzulassen.

Viel Bewegung in der Kindheit unterstützt also die kognitive Entwicklung, hilft aber vor allem dabei, dem Sport langfristig verbunden zu bleiben. Dass das wünschenswert ist, bewies zuletzt das Karlsruher Institut für Technologie mit einer Langzeitstudie, deren Ergebnis Ende 2017 vorgestellt wurde: Wer zwei Stunden Sport pro Woche treibt, senke beispielsweise sein Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen um das Fünffache.

Der Gießener Karsten Krüger sagt: »Jemand, der dreimal die Woche Sport treibt, lebt statistisch gesehen länger und bleibt länger von Krankheiten verschont – alle anderen Risikofaktoren wie beispielsweise rauchen oder ungesunde Ernährung ausgeblendet. Ein 60-jähriger Sportler kann bei regel-

mäßigem Training so fit sein wie ein unsportlicher Mitvierziger.« Mindestens genauso bedeutsam: »Bewegung steigert im Alter die Lebensqualität. Man kann mehr reisen, die dritte Etage im Treppenschoss erlaufen.«

Welchen Einfluss haben Eltern nun auf das Wirken ihrer Kinder und welche Rolle spielt die Vorbildfunktion? Prof. Dr. Michael Mutz von der JLU sammelte in seiner Studie rund 1500 Angaben von Eltern zu ihrer sportlichen Aktivität und der ihrer zwei- bis sechsjährigen Kinder. Der Name der Studie ist zugleich das Ergebnis: »Sportliche Eltern, sportliche Kinder.«

Treibt die Mutter beispielsweise nie Sport, nimmt das Kind nur zu 28 Prozent regelmäßig an sportlichen Aktivitäten teil. Treibt die Mutter wenigstens einmal die Woche Sport, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind sportlich aktiv ist, schon um mehr als das Doppelte auf 57 Prozent. Die Mutter sei in den ersten Jahren die wesentliche Bezugsperson, »das gilt auch für die ersten Schritte zum Sporttreiben«. Im Allgemeinen: »Der Lebensstil vererbt sich sozial«, meint Mutz. »Vorgelebtes Leben eignen sich Kinder häufig an.«

Für die Entwicklungspsychologin Schwarzer keine Überraschung: »Beobachten und imitieren – das kann der Mensch perfekt. Wenn Eltern Sport treiben, wird es für das Kind zur Normalität.« Das beziehe sich nach Ansicht von Krüger auch auf »niederschwellige Aktionen wie: Durch die Stadt fährt man mit dem Rad und nicht mit dem Auto« oder »sportliche Termine der Kinder sieht man nicht als Belastung an«. Das extreme Orientieren der Kinder am Verhalten ihrer Eltern lasse im Grundschulalter nach, sagt Prof. Dr. Mutz. »Fahrdienste, gemeinsames Sporttreiben und das Bereitstellen von Equipment sind dennoch weiterhin sehr wichtig.« Die entscheidende Frage sei: »Wie überzeugt sind die Eltern davon, dass Sport gut für ihr Kind ist und es in die richtige Richtung bringt?«

Dass aus sportlich aktiven Kindern im Erwachsenenalter verlässliche Sportskanonen werden, lasse sich wissenschaftlich zwar nicht belegen, meint Mutz. Aber: »Die Wahrscheinlichkeit, dass sie sportliche Erwachsene werden, steigt.«

Schon vor dem Jugendalter, vor allem aber dann, wenn das eigene Handeln und das anderer intensiv reflektiert wird, spielt der soziale Aspekt eine große Rolle. Der Schritt in den Leistungssport, wo selektiert und aussortiert wird, birgt Chancen und Risiken: »Wenn Kinder merken, dass sie in etwas gut sind, dann ist das das Wichtigste«, sagt Schwarzer. Gleichzeitig: »Zu schnell auf Leistung zu trimmen, kann viele Schäden anrichten.«

Welch positiven Einfluss der Sport auf die Charakterbildung haben kann, erklärt eine der besten deutschen Sprinterinnen: Lisa Mayer, geboren in Gießen, sagt dieser Zeitung: »Ich war immer diejenige, die sich hinter der Mama versteckt hat. Der Sport hat aus mir eine selbstbewusste Frau gemacht. Der Sport hilft dir, damit umzugehen, dass man Stärken und Schwächen hat und dass Schwächen völlig okay sind. Sie gehören dazu und man kann ja daran arbeiten.«

Sie würde jedem Kind Sport nahelegen: »Man lernt, dass man für Dinge, die man erreichen möchte, auch etwas tun muss. Training ist nicht immer schön. Bevor man Siege feiert, muss man schwitzen und im übertragenen Sinne bluten. Der Sport kann jungen Menschen dahingehend sehr helfen, zu verstehen, dass man nicht immer gleich wegrennen darf, wenn es mal unangenehm wird.«

Führt Prof. Dr. Gudrun Schwarzer alle Aspekte zusammen, kommt sie als Entwicklungspsychologin zum Schluss: »Ich kann den Eltern nur raten: Sport ist mehr als ein Add on. Betrachtet man nicht nur die körperlichen, sondern auch die kognitiven Fähigkeiten, ist es viel, viel wichtiger.«



„Vorgelebtes Leben eignen sich die Kinder häufig an“

Prof. Dr. Mutz



„Ich kann den Eltern nur raten: Sport ist mehr als ein Add on“

Prof. Dr. Schwarzer

Häufige Abhängigkeit von sozialem Standard

1/3 der Kinder im Alter zwischen 24 und 36 Monaten nimmt an einem Angebot zur Sport- und Bewegungsförderung teil.

3 Stunden Bewegung pro Tag empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation für ein- bis zweijährige Kinder.

Zwei- bis Sechsjährige nehmen nur zu **21%** regelmäßig ein Sportangebot wahr, wenn die Mutter keine Berufsausbildung hat. Besitzt die Mutter einen **52%** Hochschulabschluss, nimmt das Kind zu regelmäßig an einem Sportangebot teil.

Fünf- bis 13-jährige Kinder aus der oberen Sozialschicht sind zu **83%** in einem Sportverein aktiv. Aus der Mittelschicht sind es **59%**, aus der Unterschicht nur **37%**.