

Warum Bewegung Kinder klug macht

Wussten Sie, dass Bewegung einen hohen Stellenwert für die körperliche Entwicklung Ihres Kindes hat? Sicher. Aber wussten Sie auch, dass Bewegung eine genauso große Bedeutung für die geistige (kognitive) Entwicklung Ihres Kindes hat? Und ist Ihnen hierüber hinaus bewusst, dass Bewegungsmangel eine häufige Ursache für unterschiedliche Entwicklungsstörungen bildet?

Bewegung und Denken stehen in unmittelbarem Zusammenhang

Bewegungserfahrungen bilden die Grundlage für die Entwicklung des kindlichen Denkens. Damit ein Mensch effektiv und flexibel denken kann, müssen zwischen den unzähligen Nervenzellen, die sich in unserem Gehirn befinden, Verbindungen hergestellt werden. Bildlich gesprochen müssen „Datenautobahnen“ aufgebaut werden, damit die im Gehirn gespeicherten Informationen auf vielfältigste Weise verknüpft und ausgetauscht werden können. Ob wir schnell und flexibel oder langsam und schwerfällig denken, hängt entscheidend davon ab, wie gut die Nervenzellen in unserem Gehirn miteinander „vernetzt“ sind. Diese Vernetzungen werden über das Erlernen gezielter und gesteuerter Bewegungen insbesondere während der ersten 12 Lebensjahre aufgebaut. Übrigens, auch unsere Sprache drückt den ursächlichen Zusammenhang zwischen Bewegung und Denken aus. Das Greifen wird zu einem Be-greifen, das Fassen zu einem Er-fassen.

Kinder brauchen vielfältige Bewegungserfahrungen

Kinder, deren Organe, Denkvermögen und Persönlichkeit sich noch in der Entwicklung befinden, brauchen wesentlich mehr Bewegung als Erwachsene. In der Bewegung trainieren Kinder auf spielerische Weise, was sie für ihr Leben benötigen. Kinder haben deshalb einen natürlichen Drang zum Toben, Klettern, Rennen, Springen, Hüpfen, Balancieren und Schaukeln, den sie mindestens zwei bis drei Stunden pro Tag ausleben sollten. Kann das kindliche Grundbedürfnis nach ausreichenden und vielfältigen Bewegungserfahrungen nicht genügend ausgelebt werden, kommt es zu körperlichen, geistigen und auch zu seelischen Beeinträchtigungen.

Erfolgserebnisse im Bewegungsbereich fördern aber nicht nur die kindliche Intelligenz. Sie fördern auch das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten. Eltern, die ihre Kinder, aus Angst, es könnte etwas passieren, in ihrem Bewegungsdrang behindern, können deren Entwicklung entscheidend hemmen. Aus eigenen Erfahrungen in kritischen Situationen lernen Kinder oft mehr als durch andauernde elterliche Warnungen und Verbote. Kinder müssen lernen, ihre Fähigkeiten einzuschätzen und Gefahrensituationen zu erkennen. Eltern sollten ein „Sicherheitsnetz“ spannen, auf dem ihre Kinder alleine balancieren können.

Bewegungsmangel ist weit verbreitet

Immer mehr Kinder haben zu wenig Bewegung oder leiden unter Bewegungsmangel. Ursächlich sind grundlegende Veränderungen in den Lebensbedingungen von Kindern: Die kindliche Umwelt bietet immer weniger Spiel- und Bewegungsräume. Immer mehr Kinder spielen immer häufiger allein. Oft beschäftigen sich Kinder viele Stunden am Tag mit Computerspielen oder konsumieren passiv Fernseh- oder Videofilme. Immer häufiger organisieren Eltern in Form angeleiteter Aktivitäten die Freizeit ihrer Kinder. Aber auch Überbehütung und elterliche Ängstlichkeit schränkt den Spiel- und Bewegungstrieb von Kindern ein.

Wie können Eltern Bewegung fördern?

Sorgen Sie dafür, dass ihr Kind seinen natürlichen Bewegungsdrang - und zwar von der Geburt an - ausleben kann, um seine körperliche Beweglichkeit und Geschicklichkeit zu trainieren. Sorgen Sie für ein „bewegtes“ Kinderleben: Schließen Sie sich mit Ihrem Baby einer Krabbelgruppe an. Gehen Sie mit Ihren Kindern zum Schwimmen bzw.

Babyschwimmen. Bieten Sie Ihrem Kind unterschiedliche Bewegungsspiele (Ballspiele etc.) an. Klettern, balancieren und toben Sie mit Ihrem Kind. Installieren Sie eine Schaukel, eine Kletterstange und einen Sandkasten im Garten oder gehen Sie häufig auf Spielplätze. Dort kann sich Ihr Kind gemeinsam mit anderen Kindern nach Herzenslust austoben.

Ein Beitrag von:

Dr. Dipl. Psych. Britta Zander