



Spaß und Leistung: Zur Turn AG am Nachmittag kommen Schüler mit und ohne Ehrgeiz einfach gern.

Das bewegte Kind

Entspanntere Schüler und sogar bessere Noten: Mehr Sport in der Schule ist für vieles gut.

TEXT BETTINA MUSALL

FOTOS FRITZ BECK



Mathe auf der Matte: Körperliche Aktivität verbessert die Konzentration

ZWÖLF KINDER SPRINGEN, rennen, hopsen durcheinander. Neben den Kästen, Trampolinen und Bänken liegen Springschleifen und Schlagbälle bereit. Aber was haben Buntstifte und Tapetenrollen in der Turnhalle zu suchen, Knobel-Würfel, Geodreiecke im XXL-Format und das Brettspiel Ubongo?

Johann kauert auf einem drei Meter langen Tapetenstreifen. Wieder und wieder dreht der Elfjährige ein Geodreieck, schiebt es auf einer Linie hin und her, zieht ein Karteikärtchen mit der Aufgabenstellung zurate, sucht nach der Senkrechten zwischen einem Punkt und der Geraden.

Fünf Minuten hat Johann Zeit für seine Aufgabe. Als er sie gelöst hat, rappelt er sich hoch und rennt zum Seilspringen.

Das hier ist eine Mathestunde der Klassenstufe Fünf an der Mittelschule im niederbayerischen Hauzenberg. Während die eine Hälfte der Schüler im Klassenzimmer intensiv lernt, hat die andere Hälfte Mathe und Bewegung. In Deutsch und Englisch machen sie es hier ebenso. Oft vergessen die Schüler in der Turnhalle, „dass sie gerade rechnen oder eine Fremdsprache lernen“, sagt Marion Willeitner, die das Konzept für den bewegten Unterricht entwickelt hat.

Über einen Kasten steigen, gleichzeitig mit einer Hand einen Ball werfen und den anderen Arm schwingen, das schult die Koordination. Aber es sei auch gut für Aufmerksamkeit, Konzentration und Heftführung, sagt Willeitner, diese Punkte „haben sich gerade bei hibbeligen Kindern durch

die körperliche Bewegung enorm verbessert“. Die meisten Schüler seien entspannter. Nach einer Bewegungseinheit trainieren sie mit einem Knobel-Würfel oder beim Ubongo ihr Kombinations- und Assoziationsvermögen. Und der Umgang zwischen Lehrern und Schülern werde nebenbei „persönlicher und unkomplizierter“.

Was in Hauzenberg passiert ist, müsste Lehrern und Schulleitern in ganz Deutschland zu denken geben. Zu besichtigen ist dort eine beachtliche Erfolgsgeschichte, lebensnah, einleuchtend und nachahmenswert.

Vor zehn Jahren hat die Schule in der Kleinstadt bei Passau damit begonnen, der Bewegung richtig Raum zu geben. Zusätzlich zum obligatorischen Schulsport ist mindestens ein Nachmittag für sportliche Arbeitsgemeinschaften reserviert, in der Unterstufe auch noch ein zweiter.

Um nicht nur die ohnehin Fußball- oder Turnbegeisterten zu erreichen, können die Schüler in Hauzenberg vom Mountainbiken, Wave- oder Skateboarden bis zu Judo, Karate, Klettern, HipHop oder Golf möglichst alles kennenlernen und trainieren, was in der Schule machbar ist oder von Vereinen in der Nähe angeboten wird. Im Foyer des modernen Zweckbaus ist eine Speedsoccer-Arena aufgebaut. Innen und auf dem Schulhof gibt es Kletterwände. Im Gang vor dem Lehrerzimmer trainieren die Einradfahrer.

Für ihn sei „Sport die Schule des Lebens“, sagt Direktor Johann Simmerl. „Siege und Niederlagen zu verarbeiten, nicht gleich auf-

zugeben, Teamfähigkeit und vor allem Spaß an der Bewegung – das wollen wir den Schülern durch den Sport vermitteln, und das soll prägend werden für ihr Leben“, sagt der drahtige Schulleiter, der gern an Marathonläufen teilnimmt.

480 Schüler besuchen die Hauzenberger Mittelschule, 120 mehr als vor zehn Jahren. Sie können dort entweder einen Hauptschulabschluss oder einen Mittleren Schulabschluss machen.

DASS SPORT MEHR IST als körperliche Ertüchtigung, darin sind sich Pädagogen, Ärzte, Lehrer und Schulpolitiker einig. Wenn Kinder heute wirklich, wie Studien nahelegen, unruhiger, aggressiver und auch depressiver sind als früher, dann tut ihnen zusätzliche Bewegung auf jeden Fall gut.

Allerdings kommt davon in der schulischen Wirklichkeit zu wenig an. Das beginnt mit anspruchsvollen Lehrplänen. Im hessischen Regelwerk für den Sportunterricht an Gymnasien zum Beispiel ist nicht nur vom „verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper“ die Rede, von „individuell, sozial und ökologisch“ verantwortlichem Handeln. Der Schulsport könne auch „einen spezifischen Beitrag zur Behandlung bedeutsamer Probleme der Gegenwart“ leisten, unter anderem „Toleranz gegenüber fremden Körper- und Bewegungskulturen“ vermitteln und zur „ästhetischen Auseinandersetzung mit der Wirklichkeit“ beitragen.

ÜBERALL SITZENBLEIBER!

Wenn Kinder gesund sein sollen, müssen sie sich bewegen. Und das beginnt am besten schon auf dem Schulweg.

JEDEN MORGEN, von Montag bis Freitag, das gleiche Schauspiel: Vor der Grundschule drängeln sich Familienkutschen, Geländewagen, Großraumlimousinen. Es ist Kinder-bring-Stau. Manche der Kleinen kommen zu Fuß, einige mit dem Fahrrad – viele aber werden von Mama oder Papa direkt vor das Schultor chauffiert.

Die Kinder hüpfen aus dem Wagen, legen wenige Schritte zurück und hocken sich im Klassenzimmer wieder hin.

Schrecklich.

Zuerst sitzen die Kleinen zu Haus am Frühstückstisch, dann sitzen sie im Auto, anschließend sollen sie in der Schule aufmerksam und still auf ihrem Stuhl sitzen. Das ist weder gesund noch hilfreich beim Denken und beim Lernen.

Kinder sollten ihren Schulweg, wenn irgendwie möglich, mit eigener Kraft zurücklegen. Ob zu Fuß, mit dem Fahrrad, dem Roller oder dem Skateboard, ist egal. Je nach Alter oder Verkehrslage mit oder ohne Eltern. Sie brauchen frische Luft, Sonne, Wind, Regen, Eis und Schnee.

NATÜRLICH GIBT ES viele Gründe, warum es morgens angeblich nur mit dem Auto geht. Eine Auswahl:

- ▶ „Die Zeit ist zu knapp.“ – Zehn Minuten früher aufstehen, und es reicht locker.
- ▶ „Das Wetter ist so schlecht.“ – Ja, wofür haben die Eltern den süßen Kleinen denn diese teure Funktionskleidung gekauft, atmungsaktiv, wasserdicht, reißfest?
- ▶ „Ich fahre nach der Schule direkt ins Büro.“ – Einige hundert Meter zu Fuß würden auch Mama oder Papa nicht schaden.

Und das ist ja erst der Anfang des Tages. Eltern sollten mit ihren Kindern



auch nach dem Unterricht nicht nur die Hausaufgaben durchgehen, sondern mit ihnen Fahrrad fahren, Ball spielen, toben, klettern, Sport treiben.

Aber wie ist es wirklich? Laut einer Studie der Deutschen Krankenversicherung und der Deutschen Sporthochschule Köln sitzen sechs- bis zwölfjährige Kinder an Wochentagen etwa vier Stunden – zusätzlich zum Schulunterricht! Nur ein Viertel folgt nach der Befragung aus dem Jahr 2014 der Empfehlung von Medizinern, nicht länger als eine Stunde pro Tag Bildschirmmedien zu nutzen. Drei Viertel sehen länger fern, spielen Computerspiele oder surfen im Internet.

„Überlange Mediennutzung ist nicht nur eine Reizüberflutung für die Kinder. Sie sorgt auch dafür, dass die Kinder viel zu lange still sitzen“, kritisiert Ingo

Froböse, Experte für Prävention und Rehabilitation an der Sporthochschule in Köln.

Kinder wachsen heutzutage überwiegend im Sitzen auf und kopieren damit den ungesunden Lebensstil vieler Eltern. Mindestens eine Stunde pro Tag sollte der Nachwuchs toben, Fahrrad fahren oder Ähnliches. Aber nicht einmal jedes zweite Kind schafft das. Dabei brauchen gerade Grundschul Kinder dringend Bewegung, nicht nur für die körperliche, sondern auch für ihre geistige und seelische Entwicklung.

MITTLERWEILE gelten 15 Prozent der Kinder in Deutschland als übergewichtig, viele Jungs und Mädchen werden als hyperaktiv betrachtet. Oft liegt es daran, dass sie ihren natürlichen Bewegungsdrang nicht ausleben können. Mütter und Väter dürfen ihren Nachwuchs nicht nur zum Sport aufrufen, sie müssen es vorleben. „Eltern sind immer Vorbilder – schlechte wie gute“, sagt der dänische Familientherapeut und Bestsellerautor Jesper Juul.

Es gibt für die Alten also kein Entrinnen – der Nachwuchs ahmt die Großen nach. Ist der einzige Fußweg der Eltern der zum Auto, sollten sich die Erziehungsberechtigten nicht beschweren, wenn der Sohn oder die Tochter beim Schulsport nicht einmal eine Sprinrunde in der Turnhalle schafft. Sitzen die Eltern zu Hause ständig vor dem Fernseher oder dem Computerbildschirm, dürfen sie sich nicht wundern, wenn ihre Kleinen zu Nachwuchs-Sofahockern werden.

Mama und Papa sind die „Personal Trainer“ ihrer Kinder, ob sie wollen oder nicht. Also: Hintern hoch, und los geht's – am besten schon morgens auf dem Schulweg!

JOACHIM MOHR

Gelernt werden soll das vielfach in zwei Stunden wöchentlich: Zeit, von der in städtischen Schulen oft eine halbe Stunde mit der Hin- und Rückfahrt zum Sportplatz und mit Umziehen vergeht.

Seit Jahren fordern Verbände einen Schwerpunkt Sport im Schulalltag, „doch bisher“, sagt Boris Rump, Beauftragter für Schule und Sport beim Deutschen Olympischen Sportbund, „ist nichts davon im Schulgesetz angekommen“. Ob es Sport-AGs und andere freiwillige Angebote gibt, ist von Schule zu Schule ganz unterschiedlich. Und wie gut sie angenommen werden, hängt auch davon ab, wie viel Zeit am Nachmittag für die Hausaufgaben draufgeht.

Ganztagsschulen haben da einen Vorteil. Die Hauzenberger Mittelschule bietet ganztägigen Unterricht, auch das Gymnasium Schillerschule in Frankfurt am Main. Es hat 1200 Schüler und setzt ebenfalls auf die Kraft des Sports.

Am Gymnasium Schillerschule werden zusätzliche Sporteinheiten fest im Stundenplan verankert, die Angebote sind attraktiv. Seit Konrad Gruß, eigentlich Physik-, Chemie- und Informatiklehrer, sich konsequent um ein abwechslungsreiches Programm kümmert, steigen auch die Anmeldequoten bei den AGs: Hockey, Eishockey, Tennis, Rudern und eine Ski AG sind im Angebot, dazu Fußball und Handball, Basketball und Beachvolleyball. Einige Schüler laufen Marathon, im Sommer nimmt die Schillerschule an einem Triathlon durch Frankfurt teil. Für das Rugbyprojekt eines Vereins begeisterten sich kürzlich auch viele Mädchen. „Und kein Kind“, sagt Gruß, „verlässt diese Schule, ohne schwimmen zu können.“

Die Schillerschule kooperiert mit erfolgreichen Vereinen wie Eintracht Frankfurt oder der Rudergesellschaft Germania. Der Deal: Die Schule bezahlt Übungsleiter aus Landesgeldern für die Nachmittagsbetreuung und unterstützt die sportlichen Talente, die der Verein als Nachwuchs für den Leistungssport braucht; regelmäßig erringen die



Passauer Schulamtsdirektorin Frieda Dollinger, die das Modell in Hauzenberg als Schulleiterin bis 2009 begleitet hat. Nicht nur erlaubt es der ganztägige Unterricht, mehr Bewegungsstunden einzuplanen, auch das nötige Geld stammt aus den staatlichen Mitteln für

die Ganztagsschule; außerdem gibt es einen Förderverein, und notfalls sucht die Schulleitung nach Sponsoren.

Das Geld ist langfristig gut angelegt: Wer von klein auf den Sport als Spaßfaktor und Stimmungsmedizin kennengelernt hat, wird ziemlich sicher ein Leben lang auf Bewegung als Glücksdroge zurückgreifen. Sportbegeisterte Pädagogen und Politiker ziehen daraus jenseits der offiziellen Lehrpläne Konsequenzen.

„Profivereine machen Schule“ heißt ein Projekt, das die Berliner Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Wissenschaft seit 2012 finanziell fördert. Die Basket- und Volleyballer, Eishockey-, Handball- und Fußballprofis aus sechs Berliner Spitzenvereinen unterstützen regelmäßig die Sportlehrer an rund 30 Berliner Grundschulen. Im Saarland können die meist weiblichen Grundschullehrerinnen an Fortbildungen des saarländischen Fußballverbands teilnehmen, um Jungen wie Mädchen gezielt unterrichten zu können.

Ein Donnerstag um 15 Uhr. In der Hauzenberger Turnhalle üben die Kleinen Purzelbaum, während der Sportlehrer seine Jugendlichen an Kasten, Barren, Boden, Reck für die Schulmeisterschaften im Geräteturnen trainiert. Einige hundert Meter weiter im kooperierenden Fitnessklub hiphoppen Teenager aller Gewichtsklassen, angefeuert von ihrer Tanzlehrerin, nebenan schwitzen Mountainbiker der achten und neunten Jahrgangsstufe beim Spinning. Das Training neigt sich dem Ende zu, die jungen Männer treten zur Rockmusik in die Pedale.

Die eine Hälfte von ihnen wird den qualifizierenden Hauptschulabschluss machen, die andere den Mittleren Schulabschluss. Ehe sie hier den Spasport für alle eingeführt haben, lag die Quote der bestandenen Abschlussprüfungen bei 50 bis 60 Prozent. „Heute“, sagt Schulleiter Simmerl, „liegt unsere Erfolgsquote bei 90 bis 100 Prozent.“ ■



Durchhalten, Teamgeist, Motivation: Für Schulleiter Simmerl ist der Sport „die Schule des Lebens“.

Rennboote des Gymnasiums bei „Jugend trainiert für Olympia“ Medaillen. Um aber auch die weniger sportlichen Schüler zu motivieren, stellt der Verein Übungsboote zur Verfügung, in denen Mädchen und Jungen aller Altersklassen gemischt auf dem Main ohne Leistungsdruck rudern.

FRANKFURT UND HAUZENBERG, zwei Beispiele, vielleicht auch Vorbilder. Sie können mit überzeugenden Geschichten aufwarten wie der vom aggressiv auffälligen Elfjährigen, den seine frühere Schule bereits abgeschrieben hatte. Der Junge ist jetzt wie ausgewechselt, fügt sich in die Klassengemeinschaft ein und kommt im Unterricht gut mit. Wie ist das möglich?

„Es braucht einen überzeugten Schulleiter, ein engagiertes Kollegium und einen gut funktionierenden Ganztagsbetrieb“, sagt die



VIDEO: Die Sport-Mittelschule in Hauzenberg
spiegel.de/sw022015sportschule