

Interview

«Nichts ist wirksamer als regelmässige Bewegung»

Karin Huber | **Bewegung und Sport stehen für mehr Lebensqualität und Wohlbefinden. Unbestritten ist, dass körperliche Inaktivität krank macht. Ralph Windmüller, Sportlehrer an der Kantonsschule in Sargans, versucht seit Langem, auch mit aussergewöhnlichen Ideen seine Schüler zu mehr sportlicher Aktivität zu motivieren.**

Ralph Windmüller, Sie sind diplomierter Sportlehrer ETH und unterrichten seit 1976 an der Kantonsschule Sargans Sport. Gibt es so etwas wie eine schulische Gesundheitsförderung?

Ralph Windmüller: Die gibt es schon und sie wird ja auch von verschiedenen Stellen wie von dem Bundesamt für Sport, dem Bundesamt für Gesundheit, der Gesundheitsförderung Schweiz, dem Schweizerischen Verband für Sport an der Schule und weiteren Institutionen propagiert und unterstützt. Nur gibt es meines Erachtens immer noch zu viele Köche, die sich Gesundheit auf die Fahne schreiben. Mir persönlich feh-

len minimale Standards und Verbindlichkeiten, die in der Praxis auch umgesetzt und letztlich wirksam werden. An der Kantonsschule Sargans bemühen wir uns seit längerer Zeit um eine umfassende, kontinuierliche Gesundheitsförderung im Sportunterricht. So wird den Schülern im ersten Schuljahr in einer zusätzlichen Sportstunde, die den erlittenen Stundenabbau im Sport damit etwas mindert, theoretisches Wissen zur Funktion unseres Organismus, zur Ernährung, zu den Lebensgewohnheiten und damit verbundene Zusammenhänge vermittelt und parallel dazu im praktischen Tun 1:1 nachvollzogen und erfahren. Ergänzt werden diese Bemühungen durch das «FeelBetter Team», in welchem Schüler mit Unterstützung des Schularztes und weiterer Lehrpersonen zusätzliche Events anbieten, welche in ihrer Gesamtheit der Gesundheit und dem Gesundheitsbewusstsein förderlich sind.

Wie kann auf der Ebene Schule gegen die Tendenzen der Bewegungsarmut angegangen werden?

Im Juni 2011 hat sich nach langem Hickhack auch der Ständerat für ein Ja zum neuen Sportförderungsgesetz durchgerungen und damit akzeptiert, dass weiterhin der Bund die Mindestzahl Sportlektionen an den Schulen festlegt. Ich hoffe, dass mit diesem Entscheid gleichzeitig auch der Umsetzung der Vorschrift mehr Beachtung geschenkt und den teilweisen «Schein»-Lösungen einzelner Kantone Einhalt geboten wird.

Es liegt jetzt an den Kantonen die Umsetzung sicherzustellen, die nötigen Impulse für einen qualitativ guten Schulunterricht zu geben und auf allen Schulstufen vermehrt Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit einzufordern, nur dann wird der Sportunterricht grundlegenden Gesundheitsansprüchen

Ralph Windmüller

Ralph Windmüller liess sich zuerst als Primarlehrer in Rorschach, dann zum dipl. Sportlehrer ETH ausbilden. Er absolvierte auch eine Skilehrer- und Trainerausbildung beim Schweizer Skiverband sowie beim Leichtathletikverband und war zehn Jahre Experte in der Gesundheitszertifizierung Qualitop. An der Kantonsschule Sargans unterrichtet er seit 1976.



gerecht. Grundsätzlich ist die Bewegungsarmut aber ein gesellschaftliches Problem und kein schulspezifisches.

Gäbe es eine Idealversion zur Integration von Bewegung und Sport an den Schulen?

Mit Sicherheit kann man davon ausgehen, dass aufgrund der heutigen Bewegungssituation im Alltag auch drei Stunden Sport an der Schule nicht ausreichen, die anderweitig eingefahrenen Bewegungsdefizite zu kompensieren. An den Schulen kann mit einfachen Mitteln und gutem Willen problemlos zusätzliche, der Gesundheit zuträgliche Bewegung in den Schulalltag eingebracht werden. Noch wichtiger scheint mir, dass das Elternhaus genügend Möglichkeiten und Anreize zu Aktivitäten bietet und passive Bewegungszeiten vor dem Fernseher, Computer und am Handy bewusster wahrnimmt und einschränkt. Hier sehe ich die Aufgabe der Schule darin, dass Schularzt und Lehrer die Eltern bewusst dazu auffordern und entsprechende Informationen abgeben. Werden dazu die Schüler im Sportunterricht mit Erfahrungen, Einsichten konfrontiert, ergäbe sich eine Win-win-Situation.

Vorteilhaft wäre es überdies, im Rahmen eines freiwilligen «Kulturangebots», und dazu zähle ich auch den Sport, Möglichkeiten zur vielseitigen Körper- und Bewegungserfahrung, die sich auf das Wohlbefinden der jeweiligen Person positiv auswirken, zu fördern.



Legende

Dies hätte auch den Vorteil, dass man auf die Neigungen der Schüler noch mehr Rücksicht nehmen könnte. Finanziell machbar wäre dies über einen gemeindeeigenen Jugendförderungsbeitrag (gleichgestellte Förderung aller Jugendangebote nach Kriterien von Leistungsangebot, Nutzung und Wirksamkeit) gestützt mit einem zusätzlichen Elternbeitrag zur Einbindung in die Mitverantwortung. Auf jeden Fall wäre diese Art von Gesundheitsförderung sehr viel günstiger, als das Begleichen hausgemachter Gesundheitskosten.

Diese Zusatzstunden wären dann wohl unter sogenannt freiwilligem Unterricht einzureihen...

... der durch die Freiwilligkeit erst noch für ein grösseres Verantwortungsgefühl der Schüler sorgen würde. Es liesse sich in diesem Bereich auch gut mit Vereinen oder andern Anbietern zusammenarbeiten. Mit der Realisation derartiger Netzwerke könnte man in den Kommunen eine gute Dienstleistung anbieten, die man entsprechend vermarkten müsste. Ausserdem erhielten alle Beteiligten neue Impulse und Dynamik.

Wo im schulisch-sportlichen Bereich müssten eigentlich neue Massstäbe gesetzt werden?

Ich sehe dabei zwei Dinge: Kinder, Jugendliche haben ein immer weniger differenziertes Körpergefühl. Dies liegt einerseits in der Natur der Sache, dass differenzierte Wahrnehmung



Legende



Legende

auch einen altersbedingten Entwicklungsprozess darstellt, andererseits aber durch mangelnde Bewegung und Bewegungsvariationen verursacht wird. Deshalb versuche ich, den Schülern mit ganz einfachen Dingen Aha-Erlebnisse zu vermitteln. Etwa indem wir zwischendurch immer wieder einmal die Schuhe ausziehen und barfuss laufen. Dadurch spüren die Schüler, dass sie auch noch Füsse haben und wozu die alles fähig sind.

Viele Kinder fühlen sich im Sportunterricht nicht wohl, weil sie übergewichtig sind.

Das kann ich nachvollziehen, zusätzliche Last macht den Alltag und seine Bewältigung nicht einfacher. Diesem Problem muss bereits in frühesten Kindheit mehr Beachtung geschenkt

werden. Information der Eltern, Verhaltensänderung, so quasi ein Führerschein für werdende Eltern wäre notwendig. Wenn man dem Kind Bewegung ohne die heute üblichen Einschränkungen ermöglicht und dadurch das nötige Körpergefühl vermittelt, erfahren lässt, lernt es ganz spielerisch mit den Anforderungen umzugehen. Dies gibt ihm Sicherheit und motiviert es dann, gepaart mit Neugierde für neue Aktivitäten. In diesem Sinne bemühen wir uns auch, für unsere Schüler einen Gesamtzusammenhang herzustellen, und den Körper erfahrbar zu machen. Dazu gehört ebenfalls, dass meine Schüler persönliche Standortbestimmungen vornehmen und sich selber Fragen beantworten müssen, zum Beispiel «Wie nehme ich meinen Körper wahr?», «Wie gehe ich mit dieser Situation um?», «Was kann ich selber dazu beitragen?», «Was



Legende

bedeutet Gesundheit für mich?» und «Was kann ich für meine Gesundheit tun?». Damit lernen sie, auf sich zu hören und erfahren, dass sie selber reagieren, handeln müssen und auch können und kein Mensch der Welt ihnen dies abnehmen kann. Ein weiterer Ansatz ist beispielsweise ein Biofeedback beim Laufen mit der Pulsuhr. Der Schüler sieht dann die Entwicklung seines Herzschlages, er erfährt in der Theorie die Zusammenhänge von Energiebereitstellung und Energieverbrauch und die damit verbundenen Veränderungen einzelner Parameter.

Wie gesund sind eigentlich Ihre Schüler?

Sie sind nicht gesünder oder kränker als andere. Ein genormter Fragebogen zu Bewegungs-, Ernährungs- und Schlafgewohnheiten, Suchtverhalten und Gesundheitsfragen zu Beginn der Kantizeit hilft mir einerseits gewisse Gefahren auszuschliessen, andererseits gewisse Tendenzen zu erkennen und die Möglichkeiten der Klasse besser einzuschätzen. Es

gibt eine kleine Gruppe von Schülern, ungefähr 20 Prozent, die sehr leistungsfähig und aktiv ist und regelmässig Sport betreibt. Dann kommt die «graue Masse», also Schüler, die sich zwar aktiv sehen, dies jedoch sehr unregelmässig und mit unterschiedlichen Intensitäten sind. Die dritte Gruppe wiederum ist praktisch inaktiv und tendenziell eher bequem. Zu viele glauben, und darin werden sie in unserer konsumwütigen Gesellschaft auch noch unterstützt, dass wenn sie mal dies, mal das machen, es für die körperliche Fitness ausreichend sei. Bungee-Jumping mag vielleicht einen Kick geben, aber seinen Körper trainiert man dadurch nicht wirklich. Und so hat neben vielen wertvollen Sportgeräten und Sportarten auch rein konsumorientiertes Sportverhalten Einzug gehalten. Heute besitzen viele Kinder zwar teure Velos und teure Sportbekleidung, doch die sportlichen Aktivitäten und Fähigkeiten halten sich in Grenzen. Es hapert an der Kontinuität, die so wichtig wäre. Hier sehe ich eine grosse Aufgabe der

Schule: Sie muss vermitteln, dass man sich mit einfachen Mitteln bewegen und so gesundheitlich profitieren kann. Es braucht keine In-Sport-Arten und Soft-Ball-Varianten.

Welche Rolle spielt denn die Muskelkraft generell?

Die Muskelkraft ist elementar, sie ermöglicht uns Bewegung, Leben. Die Muskulatur ist ein zentrales Organ des Menschen. Dessen vielfältigen Auswirkungen auf den gesamten Körper, speziell auf den gesamten Stoffwechsel, auf die Gehirnfunktionen sind noch gar nicht alle erkannt. Viele Leute sind sich heute zu wenig bewusst, welche grosse Bedeutung die Muskulatur hat, obwohl wir uns ja nur durch Muskelkraft selbständig bewegen können. Diese Einsicht wurde jahrzehntelang vernachlässigt. Unser Lebensalltag hat sich von unseren eigentlichen natürlichen Fähigkeiten und Bedürfnissen weg entwickelt, entfremdet. Eine genügende Herz-Kreislauf- und vielseitige muskuläre Entwicklung ist im heutigen Alltag nicht mehr gegeben.

Nur die Muskulatur kann uns bewegen, das Skelett stützen und schützen. Arbeitende Muskulatur hat entscheidenden Einfluss auf den gesamten Metabolismus. Zudem beruhen Kommunikation und Austausch mit der Umwelt letztlich auf Muskularbeit, indem wir weitgehend über Bewegung miteinander kommunizieren. Krafttraining ist ideal, um die Muskeln zu entwickeln und aufzubauen. Es sollte sich jedoch nicht auf den Kraft- und Fitnessraum beschränken.

Die Kosten des Gesundheitswesens steigen stetig. Sie beliefen sich 2006 auf über 52 Milliarden Franken, 2009 bereits auf 61 Milliarden Franken. Bewegung würde also mithelfen, die Kosten zu senken.

Dies ist eindeutig so. Ein Drittel der Menschen in der Schweiz bewegt sich kaum oder gar nicht. Körperliche Inaktivität und Übergewicht verursachen Erkrankungen und Todesfälle. Es entstehen unnötige Milliardenkosten im Gesundheitswesen. Nur gibt es leider zu viele «Falschspieler» im System und niemand scheint wirklich an einer sinnvollen Lösung interessiert zu sein. Grundsätzlich muss jeder Einzelne lernen, umzudenken. Er muss sich selber für sein Wohlbefinden verantwortlich fühlen und sein Verhalten entsprechend ausrichten. Solange leichter scheinende Wege bezahlt oder mindestens subventioniert werden, besteht offenbar kein Anlass, ungesunde Verhaltensweisen zu ändern!

Dabei wäre dies eigentlich ganz einfach, denn es ist nie zu spät, den ersten Schritt hin zu eigenem Wohlbefinden zu machen. Bewegen mit eigener Muskelkraft macht zufrieden, glücklich, müde und gibt vielen Lebensbereichen plötzlich eine andere Gewichtung.

Um auf diesen Pfad zu finden, bräuchten viele Menschen Anregung, Wissen und Unterstützung – dies gezielt zu tun, wäre wirksame Prävention. Auch Lehrpersonen, Eltern benötigen deshalb grössere Unterstützung.

Für Betriebe und Unternehmungen gibt es Spezialisten für Arbeit und Gesundheit. Könnte man ein solches systematisches und konzeptionelles Gesundheitsmanagement auch auf Schulen übertragen?

In Teilbereichen wie Wohlbefinden und Ernährung fängt man bereits an. Zudem sind die Klassenzimmer mit verstellbaren Stühlen ausgerüstet. Ein professionelles Gesundheitsmanagement wäre sicherlich ein Ansatz in Schulen, umgekehrt kann ja die Sicherheit auch pervertiert werden – aus Sicherheitsgründen wirst du über die Treppe gefahren – dafür verlernst du das Laufen.

Wie gesagt es gibt einfachere, sofort umsetzbare und nicht weniger wirksame Möglichkeiten der Intervention. Packen wir sie an!



Legende