

Cornelia Dittmar

# Ermutigung – Die Basis kindlicher Bewegungsfreude



*Die Daten zum Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen liegen schon seit Jahren auf dem Tisch. Kurz zusammengefasst: Kinder bewegen sich immer weniger. Gespräche mit Sportlehrern, Trainern und Therapeuten zeigen ein ähnliches Bild, die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten nahmen in den letzten Jahrzehnten mehr und mehr ab.*



## Kindheit heute – Keinen Bock mehr auf Bewegung?

*„Wer nie scheitert, entwickelt sich nicht und kann auch nicht glücklich werden, denn ihm fehlt die Erfahrung der eigenen Stärke.“*

*Martin Seligman, US-amerik. Psychologe, \*1942*

„Lediglich 22,4% der Mädchen und 29,4% der Jungen im Alter von 3 bis 17 Jahren sind mindestens 60 Minuten körperlich aktiv pro Tag und erreichen damit die Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation. Die Prävalenz für das Erreichen der Bewegungsempfehlung nimmt bei Mädchen und Jungen mit steigendem Lebensalter kontinuierlich ab. Mädchen der Altersgruppe 3 bis 10 Jahre erreichen in „KiGGS Welle 2“ die WHO-Empfehlung deutlich seltener als noch in „KiGGS Welle 1“. [...] Die Ergebnisse weisen auf ein sehr hohes Potenzial für Bewegungsförderung hin.“ (Journal of Health Monitoring 2018)

Die gewichtete und altersstandardisierte Prävalenz für das Erreichen der Bewegungsempfehlung hat zwischen „KiGGS Welle 1“ (2009 bis 2012) und „KiGGS Welle 2“ (2014 bis 2017) bei Mädchen von 25,9% auf 22,4% signifikant abgenommen. Bei Jungen hat sich die Prävalenz für das Erreichen der Bewegungsempfehlung in diesem Zeitraum nicht verändert (29,7% und 29,4%). Noch nicht berücksichtigt sind bei den Untersuchungen die Auswirkungen der Corona-bedingten Lockdowns.

Eine der größten Herausforderungen, vor denen Lehrer, Eltern, Erzieher und das gesamte pädagogische Personal im Umgang mit Kindern und Jugendlichen stehen, ist es, Kindern zu mehr Selbstvertrauen zu verhelfen. Häufig ist der erste Satz von Kindern beim Erlernen neuer Fertigkeiten: „Das kann ich nicht!“ Nach meiner Beobachtung in der Schule fällt diese Aussage bei Mädchen häufiger, was oftmals auf weniger Selbstvertrauen zurückzuführen ist. Aus individualpsychologischer Sicht lässt sich sagen, dass auch die Erfahrung jahrelanger Entmutigung die Ursache für mangelnde Bewegung sein kann.

## Individualpsychologie und innere Haltung – Was trauen wir Kindern zu?

*„Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.“*

*Seneca, röm. Philosoph u. Dichter, 4 v.Chr.–65 n.Chr.*



© gallofilm – stock.adobe.com

Der Grundgedanke der Individualpsychologie (individuum lat. = unzertrennlich, unteilbar) geht auf den österreichischen Arzt und Psychotherapeuten Alfred Adler zurück (1870–1937). „Aufgrund vieler Beobachtungen bei der Behandlung von Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen kam Adler zu der Überzeugung, dass hinter vielen störenden Verhaltensweisen und psychischen Problemen letztlich mangelnder Mut (= Entmutigung) steht: die Befürchtung oder sogar innere Überzeugung, bestimmten Herausforderungen des Lebens nicht gewachsen zu sein. Diese Angst veranlasst Menschen dazu, bestimmten Aufgaben auszuweichen und sich in ungeeignete Handlungsstrategien zu flüchten ...“ (Berner 2015) Adler sah die Menschen dabei unteilbar mit ihrem sozialen Umfeld verknüpft.

Nach Adler sind Kinder, die sich neuen Bewegungsaufgaben und Herausforderungen nicht stellen oder ihnen ausweichen, entmutigte Kinder. Beobachten wir z.B. Kinder im Grundschulalter im Schwimmunterricht, so sehen wir häufig Kinder, die sich nicht trauen, vom 1- bzw. 3-Meter-Sprungturm zu springen. Gelingt es uns aber, ihnen Vertrauen in ihre Fähigkeiten zu schenken, ihnen „Mut zu machen“, dann erleben wir Kinder, die es wagen, zu springen, mit einem Strahlen aus dem Wasser auftauchen und meist erneut auf den Sprungturm klettern, um dieses Gefühl der Freude erneut zu erleben.

Diese Szene verdeutlicht, welche großen positiven Einfluss Lehrer, Eltern und Pädagogen auf Kinder ausüben können. Dies gelingt jedoch nur, wenn die Lehrenden

Personen selbst eine ermutigende Grundhaltung haben. Nicht nur Kinder spüren, ob dies wirklich der inneren Einstellung der Lehrperson entspricht oder diese lediglich ermutigende „Floskeln“ von sich gibt. D. h. Ermutigen ist keine neue Technik oder neue Kommunikationsmethode, sondern spiegelt eine innere Haltung wider, die davon geprägt ist, immer wieder auf das Kind zu schauen und dessen Potenzial weiterzuentwickeln.

Als Mutter von drei Kindern, Lehrerin und Trainerin empfehle ich, sich diesbezüglich selbst immer wieder zu überprüfen und am eigenen Selbstwertgefühl zu arbeiten. Wer sich selbst nicht wertschätzt, wird niemals anderen Menschen einen Wert zuschreiben können und der Versuch, andere zu ermutigen, wird misslingen.

Doch was wird individualpsychologisch unter einer ermutigenden Grundhaltung verstanden? Elemente einer ermutigenden Grundhaltung sind nach Berner, Hagenhoff, Vetter und Führung:

- Respekt und Wertschätzung
- menschlich gleichwertige Beziehung
- Akzeptieren des Anderen, so wie er ist
- die Fähigkeit, in anderen Menschen Potenziale zu sehen und nicht nur ihre Defizite
- Schwachpunkte erkennen, aber ihre Bedeutung nicht überbewerten
- wirkliches Eingehen auf den Einzelnen statt oberflächlichen Schulterklopfens
- die Wirkungen des eigenen (Führungs-)Verhaltens einschätzen können (Berner 2015)

Diese Elemente müssen im Alltag umgesetzt werden, wenn wir Kindern mehr Vertrauen in ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten vermitteln wollen. Einige Beispiele aus der Praxis sollen dies verdeutlichen.

## *Ermutigung im Sportunterricht – Wie entwickelt sich Freude an der Bewegung?*

*„Man kann niemanden beeinflussen, wenn nicht zuvor eine freundliche Beziehung hergestellt worden ist.“  
Rudolf Dreikurs, Kinderpsychologe 1897–1972*

Nicht nur Erwachsene, vor allem Heranwachsende brauchen Erfolgserlebnisse. Wenn die Mutter oder der Vater das Kind beim Eltern-Kind-Turnen jedes Mal auffangen, wenn es die Sprossenwand hochklettert und dann die

Hände loslässt, kann das Kind keine Selbstwirksamkeit erfahren. Natürlich ist damit nicht gemeint, dass Kinder sich verletzen sollten, aber wichtig ist, dass sie bereits von klein auf lernen, sich an einem Klettergerüst sicher festzuhalten. Wenn Kinder das Fallen und das Wiederaufstehen nicht lernen, verpassen sie eine entscheidende Erfahrung in ihrer Lernentwicklung.

Aus Sorge, dass dem Kind etwas passieren könnte, greifen Eltern oft zu früh ein, wenn Kinder sich ausprobieren möchten. So verpassen diese Kinder Chancen, sich auf ihren eigenen Körper zu verlassen. Nur wer spürt, dass der Waldboden je nach Fallhöhe hart sein kann, hat die Möglichkeit, sich stärker und besser festzuhalten. Wer lernt, „Da unten steht Papa“, wird sich eher ein Spiel daraus machen, höher zu klettern, um dann loszulassen. Das kann zwar ein lustiges Spiel sein, aber es verhindert die Sinneserfahrung des Fallens und Landens und zu lernen, dass es z. B. weniger schmerzt, wenn man sich beim Landen abrollt.





Bei Kinderbuchhelden wie Huckleberry Finn und Pippi Langstrumpf bewundern wir deren Eigensinn. Doch während wir die Kreativität und das konstruktive Problemlösen einer Pippi bewundern, unterstützen wir die Kreativität und das Ausprobieren von Unabhängigkeit in der heutigen Lernwelt immer weniger. Die Freiräume, die wir schaffen müssten, um Kindern zu vermitteln, dass ihr Tun und die Dinge um sie herum eine Bedeutung haben, nehmen ab und Bildschirmzeiten und Mediennutzung nehmen zu. Kindern wieder mehr Freiräume für Kreativität zu eröffnen, bedeutet bezogen auf den Sport, freies und eigenständiges Bewegen zu fördern.

Kinder, die allein unterwegs sind, müssen sich im Sport keiner Technik unterwerfen, sondern können mit ihrem „beseelten Leib“ eins sein. Die Rückmeldung erfolgt dabei nicht durch den Trainer oder Lehrer, sondern die Kinder haben die Möglichkeit, selbst zu reflektieren, was sie geleistet haben, z. B. einen steilen Berg heruntergefahren zu sein oder den Sprung über einen Bach gewagt zu haben. Dazu gehört auch die Erfahrung, mal mit nassen Füßen nach Hause zu kommen. Zumindest erfolgte keine Bewertung von außen, sodass es für die Kinder keine Rolle spielt, ob die technische Ausführung der „Norm“ entsprach. So können sie allein durch einen gewagten Sprung Vertrauen in ihre körperliche Leistungsfähigkeit erlangen.



© kristinakibler – stock.adobe.com

# Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden!®

Lattoflex – das Bett, das sich auf meinen Körper einstellt. Das mich liegen und schlafen lässt, wie ich es mag.

Mehr Körperanpassung geht nicht!



Das Geheimnis liegt unter der Matratze!

Holen Sie sich mehr Informationen zum Bett, das Ihren Rücken stärkt.

Einfach herunterladen unter:  
[www.7gruende.com](http://www.7gruende.com)



„7 Gründe warum Ihr Bett die Ursache Ihrer Rückenschmerzen sein kann.“

**lattoflex**<sup>®</sup>  
schlafwerk

Was Rudolf Dreikurs (1897–1972, Kinderpsychologe, Professor für Psychiatrie an der Chicago Medical School und Leiter des Alfred-Adler-Instituts in Chicago) sagte, kann ich aus eigener Erfahrung nur bestätigen: „Schon sehr junge Kinder übernehmen Verantwortung, wenn Erwachsene sie ihnen nur übertragen.“ (Dreikurs 2002) Welches Gefühl hat der Vierjährige, wenn er zum Bäcker geschickt wird und Brötchen einkaufen kann? Er ist stolz darüber und lernt: „Ich kann was!“ Seine Mama hat ihm zugetraut, den Einkauf allein zu schaffen.

Ein weiteres Beispiel ist das Bewältigen des Schulwegs mit der Einschulung – dabei vielleicht noch mit Freunden einen Umweg zu laufen und die Zeit zu vergessen, weil auf dem Weg so viel Aufregendes passiert. Fahre ich heute an den Schulbushaltestellen vorbei, sehe ich dort Kinder, die allein oder in Gruppen auf ihr Handy starren, anstatt z. B. – wie früher beliebt – mit leeren Dosen Fußball zu spielen. In der Schule erleben die Schüler darüber hinaus dann oft durch das Ansetzen des Rotstiftes wenig Wertschätzung für ihre Tätigkeiten. Nur wer die Aufgaben besonders gut, ordentlich, fehlerfrei „turnt“, erhält Lob.

Hinzu kommt der Einfluss der Entwertung, die Lehrkräfte selbst im Alltag erfahren. Bärbel Wesselborg (Professorin an der Fliehdner Fachhochschule Düsseldorf und Leiterin des Studiengangs Berufspädagogik Pflege und Gesundheit) teilte in einem Interview mit: „...In der Tat zeigen verschiedene Studien, dass 10 bis 30% der Lehrkräfte unter einer Erschöpfungssymptomatik leiden. Das sind besorgniserregende Zahlen zur Lehrer-gesundheit [...] Bleiben wir mal beim Unterricht. Was sind hier die größten Stressfaktoren? In allen Studien wird immer wieder der Umgang mit unmotivierten und undisziplinierten Schülerinnen und Schülern als größter Belastungsfaktor genannt, da dann die notwendige Kooperation im Unterricht nicht gelingt.“ (www.deutsches-schulportal.de)

Das Deutsche Ärzteblatt schrieb in einer Übersichtsarbeit zum Thema Lehrergesundheit: „Nach Hillert et al. führt eine Kombination der folgenden Kriterien typischerweise zur Burnout-Symptomatik:

- geringe Distanzierungsfähigkeit von der Arbeitssituation
- starke Resignationstendenz bei Misserfolgen
- geringe Fähigkeit zum Einholen sozialer Unterstützung (Deutsches Ärzteblatt 2015)

Besonders der zweite Punkt ist von Bedeutung. Wie sollen Pädagogen, die bei Misserfolgen selbst schnell resi-

gnieren, Lernende ermutigen, die die geforderten Lernziele nicht in der vorgesehenen Zeit erreichen? Deutlich wird diese Tatsache in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen, in denen die Leistung von Schülern signifikant variiert, je nachdem, wie viel das Umfeld ihnen zutraut. Nur Lehrer mit einem positiven Selbstbild können Kindern Wertschätzung vermitteln und dadurch auch ihre Bereitschaft fördern, Neues auszuprobieren. Aus individualpsychologischer Sicht sind wesentliche Bausteine von ermutigenden Beziehungen:

- **Versuche anerkennen:** Dies ist auch im Sportunterricht wichtig. Kinder glauben häufig, sie müssten sofort alles können. Hier ist es hilfreich, den Wert des Übens und Trainierens zu erklären, getreu dem Motto „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen“.
- **Fortschritte anerkennen:** Insbesondere bei entmutigten Kindern und Jugendlichen ist es von immenser Bedeutung, kleine Fortschritte zu benennen und den Übenden vor Augen zu führen. In der Individualpsychologie gibt es die Geschichte von der Lehrerin, die in der Ausbildung fragt: Was soll denn bei diesem Diktat, bei dieser Schmiererei gut sein? Daraufhin antwortet der Ausbilder: „Der i-Punkt in der 3. Zeile ist perfekt.“ Unser Bildungssystem sucht nach Fehlern und nicht nach „perfekten i-Punkten“, was zu Frustration und damit verbunden zu einem Verlust des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten führen kann, gerade bei Kindern, die sich besonders viel Mühe geben.
- **freundlicher Blick und freundliche Stimme:** Dies sind Grundvoraussetzungen im Umgang mit Menschen, vor allem mit Kindern und Jugendlichen.
- **Begeisterung zeigen:** Wie begeistert bin ich selbst von meinem sportlichen Tun? Kinder lernen am Modell und wenn wir selbst gute Modelle sind und uns mit Begeisterung bewegen, besonders im Alltag, dann lernen Jugendliche und Kinder, dass Bewegung Spaß macht. Steht der Sportlehrer mit den Händen in den Hosentaschen und fordert seine Schüler zum Tun auf, dann werden sich zwar die sportbegeisterten Schüler bewegen, aber andere werden am Rand sitzen und jede Möglichkeit zur Pause suchen. Schüler spüren genau, ob die Lehrperson authentisch und selbst begeistert ist von ihrer Tätigkeit.
- **aufmerksames Zuhören:** Genau hinhören, wenn Ängste geäußert werden. Angst ist wichtig, um Gefahren zu erkennen und zu vermeiden. Aber woher kommt die Angst z.B. beim Erlernen des Handstan-



© MAK – stock.adobe.com

des? Haben Kinder schon schlechte Vorerfahrungen gesammelt? Wie wird sich ein Kind fühlen, dass der Angst nicht ausgewichen ist, sondern Mut bewiesen hat und erfahren konnte, dass es z. B. durch eine Hilfestellung den Handstand turnen konnte? Gerade in angstbesetzten Situationen hilft es, Kindern nicht mit Sprüchen wie „Stell dich nicht so an!“ zu begegnen, sondern mit liebevoller Konsequenz und Beharrlichkeit. So können wir dem Lernenden zum Erfolg verhelfen.

- **geduldig sein:** Dies bleibt eine Herausforderung in einer Leistungsgesellschaft. Insbesondere in der Regelschule ist es problematisch, wenn Kinder mehr Zeit als vorgesehen zum Üben und Trainieren brauchen. Wenn wir ungeduldig auf das perfekte Ergebnis warten, signalisieren wir den Kindern: „Für deinen Lernerfolg bleibt keine Zeit mehr.“ Der Zeitdruck und die negative Beurteilung der Leistung führen häufig dazu, dass Kinder in ihrer Anstrengung beim Erlernen

von neuen Bewegungsabläufen nachlassen und nicht das notwendige Selbstvertrauen entwickeln.

- **selbstverantwortlich handeln:** Theo Schoenacker schreibt in seinem Buch „Mut tut gut“ hierzu: „Die Fähigkeit, selbstverantwortlich zu handeln, ist ein Ausdruck einer autonomen Haltung. Autonome Menschen erkennt man daran, dass sie sich selbständig Ziele setzen. Sie warten nicht auf Anstöße von außen oder darauf, dass andere die Ziele vorgeben. Sie sind in hohem Maße unabhängig.“ (Schoenacker 2017) Wer erkennt, dass selbstverantwortliches Handeln im Wesentlichen heißt, das eigene Leben zu verantworten, kann auch anderen Menschen und bereits Kindern selbstverantwortliches Handeln zugestehen. Kinder und Jugendliche, die selbstverantwortliches Handeln gelernt haben, weil Erwachsene ihnen Verantwortung übertragen haben, brauchen auch zur regelmäßigen Bewegung keinen Anstoß von außen, sondern bewegen sich aus intrinsischer Motivation heraus.

## Reflexion – Hilft die innere Einstellung dem Erziehungspersonal?

*„Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.“  
Wilhelm Busch, dt. Dichter 1882–1908*

Eine entscheidende Aufgabe für Erzieher im Sport ist es, Angst, Unlust und Unmotiviertheit in förderliches Verhalten zu lenken, sodass Kinder Selbstwert spüren und sich nicht noch zusätzlich von der Gruppe entwertet fühlen. So früh wie möglich sollten Minderwertigkeitsgefühle, die nach Adler durch unser Streben nach Zugehörigkeitsgefühl entstehen, von guten Pädagogen aufgelöst werden. Muster, die schon in früher Kindheit angelegt werden, wie „Ich kann machen, was ich will, es ist nie genug/nicht richtig/nicht ausreichend“, können insbesondere im Sport durch geschulte Lehrer verändert werden. Solchen Kindern sollte mit viel Geduld gezeigt werden, dass auch noch so kleine Fortschritte Erfolge sind und anerkannt werden. Manchmal genügt es, zu sagen: „Ich habe gesehen, wie sehr du dich angestrengt hast, das gefällt mir!“

So wie wir einen neuen Bewegungsablauf üben müssen, so sollte auch das Ermutigen geübt werden. Ob es uns gelingt, sehen wir dann an der Rückmeldung und der Körpersprache der Kinder. Meist antworten sie mit einem freundlichen Blick. Auch die Körpersprache ändert sich durch die Ermutigung, die Kinder richten sich von innen heraus auf und nehmen eine aufrechte Haltung ein. Häufig beobachte ich, dass Kinder besonders von Eltern für gute Ergebnisse gelobt werden, aber vielmehr brauchen sie Ermutigung, wenn sie gescheitert sind. Wenn Kinder Fehlverhalten zeigen, sollte dies natürlich auch angesprochen werden, aber auch hier kommt es auf die Art und Weise an. Erlaube ich den Kindern, Fehler zu machen, und weise sie dann sachlich darauf hin oder kritisiere ich sie als ganze Person?

Gerade auch die Corona-Krise und unser Umgang damit tragen oft wenig dazu bei, den Kindern ein gutes Selbstwertgefühl vorzuleben und zu vermitteln. Unter anderem bleibt auch das Vertrauen in das eigene Immunsystem als Stärke völlig unberücksichtigt. Alles, was für Kinder und Jugendliche im Sinne der Salutogenese wichtig ist, ist zurzeit verboten: gemeinsames Spielen, Tanzen, Singen, Musizieren und Sport treiben. Doch wäre nicht gerade in einer stressigen Zeit der Blick auf die Dinge, die uns und insbesondere unsere Kinder glücklich machen, von besonderer Wichtigkeit?

Die Reflexion der eigenen inneren Haltung der Pädagogen ist von entscheidender Bedeutung. Wie weit vertraue ich mir, meinem Körper, meinem Denken, meinem Urteilsvermögen? Gelingt es mir auch, den Kindern Vertrauen entgegenzubringen? Ist meine innere Einstellung den Kindern gegenüber geprägt von der Haltung „Du kannst das! Du schaffst das! Du wirst eine Lösung finden!“? Mit dieser inneren Haltung können wir entscheidend zur Entwicklung von gesundem Selbstvertrauen bei unseren Kindern beitragen.

### Fazit

Ermutigung ist kein neu erfundenes Rad, sondern es geht um eine andere Benutzung des Rades. Wenn Eltern, Pädagogen und Erzieher weiter auf ihren Rädern fahren, die mit Leistungsdruck, starren Lehrplänen und eigener Resignation lackiert sind, dann werden Kinder und Jugendliche keine „Freude am Radeln“ entwickeln. Aussagen wie „Das kann ich nicht!“ werden weiterhin in den Sporthallen zu hören sein und wir haben die Chance vertan, Kindern die Freude an der Bewegung zu erhalten. Mit sich selbst liebevoll und wertschätzend zu sein, liefert hingegen einen guten Nährboden für gesunde, kreative, selbstbewusste und ermutigte Kinder.

*Literaturhinweise bei der Autorin*



### Kontakt

Cornelia Dittmar  
Sportwissenschaftlerin, Biologin  
und Pädagogin,  
(Kinder-)Rückenschullehrerin,  
BG RCI zertifizierte Trainerin,  
Encouraging-Trainerin  
[www.gesundheit-in-bewegung.eu](http://www.gesundheit-in-bewegung.eu)