Worauf es — in der Schule — wirklich ankommt [V]: Körperliche Fitness

Wer sich körperlich fit fühlt, hat es leichter, dem Denken Beine zu machen

Menschen waren «Bewegungstiere». Deshalb sind sie so gebaut, wie sie es eben sind. Überleben hiess: Bewegung - jagen, arbeiten und schneller rennen als der Säbelzahntiger. Das war einmal. Die Menschen sind zu «Sitztieren» verkommen. Mehr als die Hälfte ihrer Zeit verbringen Erwachsene heutzutage auf dem Hintern. Im Durchschnitt. Der gesellschaftliche Wandel hat die Menschen buchstäblich von den Beinen geholt. Und jetzt sind sie — auch buchstäblich — am Arsch. Denn die sitzende Lebensweise bringt den Körper arg in die Bredouille. Er ist nicht konstruiert für dauerguckende Dauersitzer.

Bewegung ergibt sich nicht mehr aus dem Leben heraus. Bewegung muss man künstlich erzeugen. Man muss sich bewegen, um sich zu bewegen. Oder anders gesagt: Das Leben offeriert die Bequemlichkeit. Um es unbequem haben zu können, muss man sich anstrengen.

Und das in einer Überflussgesellschaft, die dazu animiert, es sich gut gehen zu lassen. Doch: «Es sich gut gehen lassen» ist meist und auf Dauer das Gegenteil von «gut». Denn es verbindet sich in aller Regel mit Konsum und Bequemlichkeit — und einem grosszügigen Negieren der mahnenden inneren Stimmen.

Doch wer sich selbst gegenüber zu viel Nachsicht übt, macht sich das Leben schwer — wiederum im wahrsten Sinne des Wortes. Der Blick in die Gesellschaft macht augenfällig: Die Kleidergrössen nehmen in dem Ausmass zu, wie die körperliche Fitness abnimmt. Die Menschen erlahmen und mit ihnen ihr Stoffwechsel. Entsprechend steigen die Krankheitsrisiken.

Sitzen ist das neue Rauchen. Die fehlende Bewegung gefährdet die Gesundheit. Im Gegensatz zu den Zigarettenpckungen sind die Sitzflächen der Stühle noch nicht mit warnenden Aufklebern versehen worden. Und im Gegensatz zum Rauchen schützt man die Heranwachsenden nicht vor übermässigem Sitzen. Im Gegenteil. Heutige Kinder spielen lieber drin bei den Steckdosen. Und man lässt sie. Oder fördert es sogar. Nicht von ungefähr spricht man von «Shut-up-Toys» — gucken, sitzen, Klappe halten. Das ist bequem. Für alle. Das Doofe daran: Es führt zu Entzugserscheinungen — beim Entzug von Bequemlichkeit.

Physisches Wohlbefinden ist nicht gleichzusetzen mit sportlicher Entbehrung oder schweisstreibender Höchstleistung. Das darf zwar duchaus auch sein. Indes: Die Devise «schonen schadet» bezieht sich nicht auf die Extreme. Viel wichtiger ist Regelmässigkeit. Viele kleine Bewegungen — mindestens eine Stunde pro Tag sagt die WHO — bringen mehr als ein Waldlauf pro Woche. James A. Levine, Professor an der Mayo-Klinik in Arizona, fasst seine Forschungen unter dem Begriff «NEAT» zusammen - Non Exercise Activity Thermogenesis. Und er meint damit all die vielen kleinen und grösseren Bewegungen, die sich aus dem Alltag ergeben — wenn man sie nutzt.

Sich immer wieder erheben, stehen statt sitzen, die Treppe nehmen statt den Lift, das macht Gesundheit zu einer Haltung. Es ist eine Haltung, die sich nicht darauf beschränkt, Bewegungsmöglichkeiten aktiv und selbstverständlich zu nutzen. Es ist eine Haltung, eine Charaktereigenschaft, die sich ebenso zeigt im Ess- und Schlafverhalten, die sich zeigt im Umgang mit digitalen Medien und anderen Suchtmitteln, die sich zeigt in schulischen und anderen Herausforderungen. Kurz: Die sich zeigt im Aufbau guter Gewohnheiten.

Gegen zwei Drittel dessen, was wir täglich tun oder lassen, ist von Gewohnheiten gesteuert.

Themenreihe „Fit fürs Leben“

1 Mentale Fitness
- Mit Widerständen produktiv umgehen
- Den inneren Schweinehund an der kurzen Leine führen
- Sich aktiv um den Erfolg kümmern

2 Emotionale Fitness
- An sich und seine Fähigkeiten glauben
- Über der Sache stehen
- Optimistisch in die Welt treten

3 Soziale Fitness
- Bei sich selber anfangen
- Gespür entwickeln für Menschen und Situationen
- Sich respektvoll verhalten

4 Fachliche Fitness
- Bei der Sache sein
- Sich zu helfen wissen
- Relevantes Wissen erweitern und verfügbar machen

5 Körperliche Fitness
- Den Alltag bewegungsaktiv gestalten
- Zu sich selber Sorge tragen
- Sich körperlich anstrengen

Die gleichen guten Gewohnheiten, die uns veranlassen, den Fernseher auszuschalten, das Handy zur Seite zu legen, die Treppe zu nehmen, veranlassen uns auch, nicht gleich mit der erstbesten Lösung zufrieden zu sein, die Aufgabe von einer anderen Seite anzugehen, wenn es nicht auf Anhieb klappen will.

Schulisches Lernen ist mitunter anstrengend. Dinge verstehen wollen, das braucht einen vifen Geist. Es braucht die Bereitschaft und die Fähigkeit, sich anzustrengen, beharrlich zu sein, durchzuhalten, das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Und das alles in einer entkrampften, entspannten Manier. Das gelingt dann besser, wenn man ein gutes Gefühl hat mit sich. Dabei spielt der Körper eine wichtige Rolle.

Der Erfolg mag Menschen, die sich anstrengen. Solche Menschen treten entsprechend in die Welt, gehen unverkrampfter und zuversichtlicher an Herausforderungen heran. Das ist gut und tut gut — auch in der Schule. Denn wer sich körperlich fit fühlt, dem fällt es auch leichter, dem Denken Beine zu machen.

Fit fürs Leben – und was wir dafür tun (V): Körperliche Fitness

In einer gesunden Schule wohnt ein gesunder Geist

Bewegung, Sport, körperliche Aktivitäten spielen eine wichtige Rolle im schulischen Alltag des Instituts. Voneinander und miteinander lernen, das erfordert beispielsweise «Mikrobewegungen» – also aufzustehen, sich zu anderen Arbeitsplätzen zu begeben (s. NEAT/Vorderseite). Täglich ist die zweite Nachmittagshälfte für die sogenannten Aktivs reserviert. Die heissen nicht nur so, sie sind es auch. Sportliche Kurse gehören deshalb zum Standardangebot. Je nach Jahreszeit können die Jugendlichen wählen aus Angeboten wie Unihockey, Fussball, Schwimmen, Tanz, Ski, Snowboard, Outdoor, Biken, Fitness und anderes mehr. Das Feld der Aktivitäten beschränkt sich freilich nicht auf den Sport. Handwerkliche und kreative Tätigkeiten und naturwissenschaftliche oder geschichtliche Exkursionen ergänzen das Angebot. Es läuft etwas – im wahrsten Sinne des Wortes. Dazu kommen in regelmässigen Abständen grössere physische Herausforderungen. Beispielsweise das traditionelle «Around the Lake». Jedes Jahr umrunden die Jugendlichen zu Fuss den Brienzersee. 42 Kilometer misst die Strecke. Alle schaffen es. Und sind stolz auf sich und ihre Leistung. Besondere Herausforderungen warten den Jugendlichen immer auch bei den Sozialprojekten – Go4it genannt. In Kooperation mit verschiedenen ausserschulischen Partnern werden sinn– und anspruchsvolle Arbeitseinsätze geleistet. Da wird man müde und in der Regel auch dreckig – aber die guten Gefühle mit sich und mit dem, was man geleistet hat, machen das alles mehr als nur wett. In regelmässigen Abständen stehen weitere schulische handlungsorientierte Spezialprogramme auf dem Jahresplan. Unter anderem natürlich die wintersportlichen Aktivitäten mit dem jährlichen «Around the Snow» als Highlight. Apropos Highlight: Mit der Schlusswoche findet das Schuljahr immer ein spezielles Ende. In Gruppen sind die Jugendlichen zusammen mit ihren Coaches unterwegs – um sich am Schluss wieder in Beatenberg einzufinden.

Natürliche Bewegung

Bewegung tut gut. Und unterstützt das Gehirn bei seiner Arbeit. Bewegung ist deshalb Alltag im Institut. Das ergibt sich schon aus der räumlichen Struktur. Die verschiedenen Liegenschaften verteilen über eine Distanz von mehr als einem Kilometer. Mehrmals täglich sind die Jugendlichen zwischen den Gebäuden unterwegs. Zu Fuss. Bei jedem Wetter.
Es ist natürliche Bewegung, Bewegung, die sich aus dem Tagesablauf heraus ergibt. Es ist Bewegung, die in selbstverständlicher Weise dazugehört – vor dem Essen, nach dem Essen, in den Pausen. Und es ist Bewegung, die nicht nur den Körper erfreut, sondern auch den Geist und die Seele. Denn es ist auch ein aktives und entspanntes Zusammensein mit den anderen.

Ein klares Bekenntnis: NEIN zu Suchtmitteln

Klar, der Konsum von Suchtmitteln steht im Widerspruch zu einer in einem umfassenden Sinne gesunden Lebensweise. Deshalb gilt im Einflussbereich des Instituts Beatenberg ein klares Rauchverbot. Wenn sich jemand nicht daran halten sollte, warten ein «Raucherfitness» und ein «Raucherbüchlein» auf ihn – mühsam und anstrengend. Und natürlich sind auch Drogen und Alkohol absolut tabu. Besitz oder Konsum von Drogen führen zum sofortigen Ausschluss.
Ein hohes Suchtpotenzial weisen die digitalen Medien auf. Deshalb fördert das Institut einen zurückhaltenden Umgang mit diesen Geräten. Die Jugendlichen geben beispielsweise tagsüber ihre Handys ab. Das entlastet sie ungemein und hilft ihnen, sich auf die Arbeit zu fokussieren.

Gesundheit kann auch ein Spassfaktor sein

Es gibt Jugendliche, die brauchen in ihrer Freizeit vor allem Ruhe. Anderen tut es gut, sich zu bewegen. Sie treffen sich um die Pingpong-Tische, unter dem Basketballkorb, bei den Trampolins oder auf dem Sportplatz. Beides trägt zu einem gesunden Klima bei – die entspannte Ruhe abseits urbaner Hektik und der bewegungsaktive Spass zusammen mit anderen.
Das Internatsleben sorgt auch in anderen Bereichen dafür, dass die Gesundheit nicht zu kurz kommt. Dazu gehört beispielsweise ausreichend lange zu schlafen. Und regelmässiges, ausgewogenes und abwechslungsreiches Essen. Und auch die persönliche Hygiene, sich zu pflegen, Wert zu legen auf die äussere Erscheinung. Denn mit seinem Körper bringt man auch eine Lebenshaltung zum Ausdruck.

Mehr:
www.derbildungsblog.ch
www.institutbeatenberg.ch