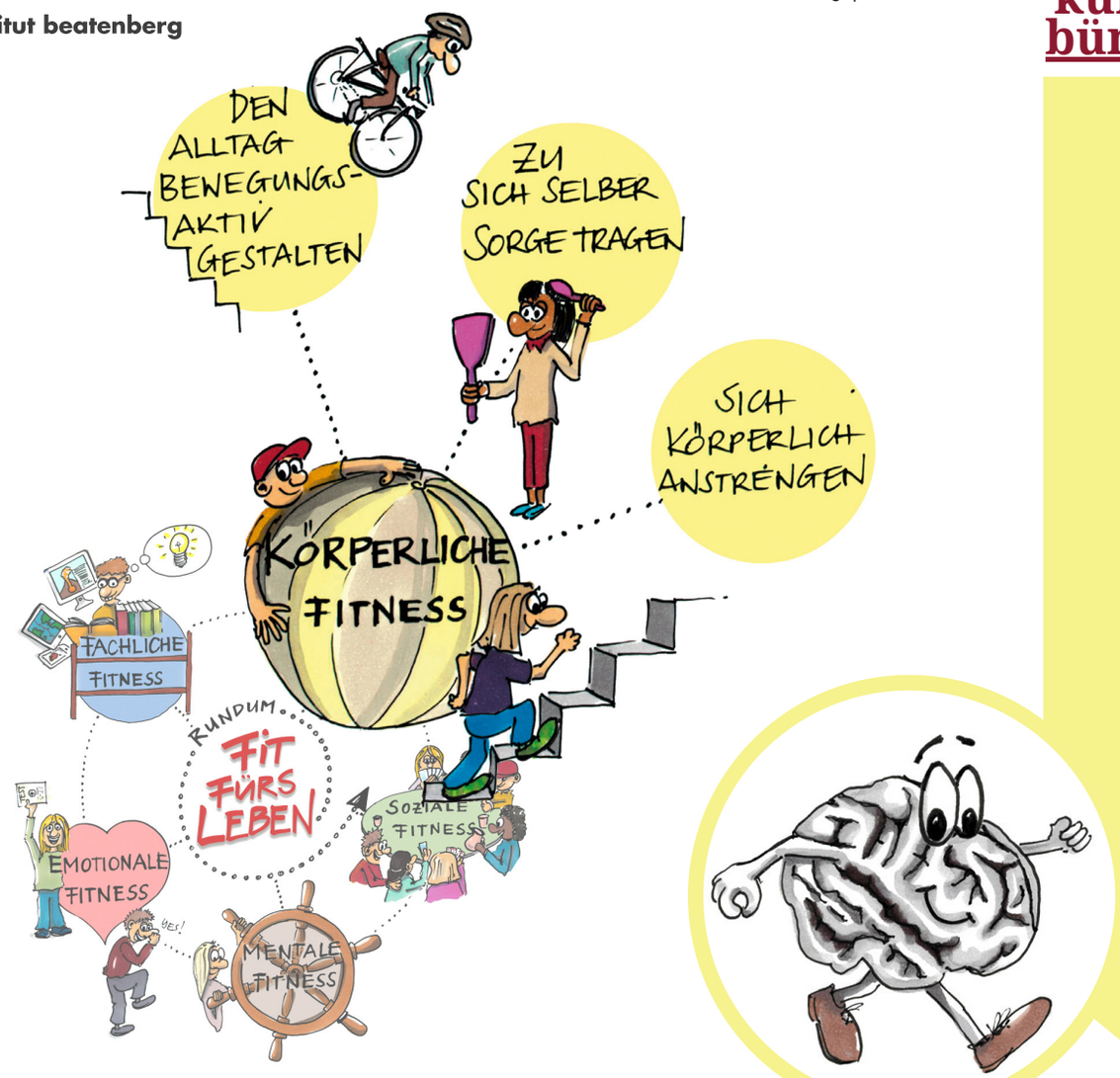


10'000 Schritte

Jeder Schritt ein Fortschritt

Bewegung ist für Körper und Geist essentiell. Das ist klar. Ein Blick auf die Rolltreppen oder die Mengen an E-Scootern, welche Menschen im Alltag gerade im städtischen Bereich nutzen, zeigt jedoch auch klar – Wissen alleine reicht nicht.

Dabei ist Sport so beliebt wie schon lange nicht mehr. Ob Reiten, Fussball, Tennis, Kampfsport (für die Gemobbten) oder Fitness – gerade für Jugendliche gibt es unzählige Möglichkeiten, sich zu bewegen, Menschen zu treffen und etwas für die Gesundheit zu tun. Nichts davon ist falsch. Aber das hat seinen Preis: Vereinsbeiträge, Ausrüstung, Fahrten und vor allem Zeit. Ein Skitag kostet eine Familie mittlerweile ein Vermögen, und auch das Training muss zwischen Schule, Arbeit und anderen Terminen Platz finden.

Doch: **Bewegung ist eben nicht nur Sport**.

Eine im Oktober im «JAMA Network Open» veröffentlichte Studie mit mehr als 5'500 Kindern zwischen 11–12 Jahren zeigt, wie stark das Bewegungsverhalten mit verschiedenen Bereichen der Gesundheit zusammenhängt. Die Kinder trugen drei Wochen lang Schrittzähler. Ein Jahr später zeigten sich bei den weniger aktiven häufiger Symptome psychischer Belastungen. Mit zunehmender Schrittzahl nahm dieser Zusammenhang stark ab; bei jenen Kindern mit mehr als 12'000 Schritten pro Tag waren diese Auffälligkeiten am seltensten.

Doch bevor nun alle einen Schrittzähler erhalten und 12'000 Schritte am Tag schaffen müssen, stellt sich die Frage: Wie viel Bewegung steckt eigentlich im normalen Alltag? Denn ehrlicherweise ist das Letzte, was wir brauchen, noch eine weitere Zahl, an der wir unseren Alltag messen können. Der Psychiater und Harvard-Professor John J. Ratey bringt die Verbindung von Bewegung und Lernen auf den Punkt: ***«Exercise is the single best thing you can do for your brain in terms of mood, memory, and learning.»***

Bewegung ist also nicht bloss ein Ausgleich zum Lernen. Sie kann Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Motivation unterstützen. Bewegung beginnt dort, wo wir sie gar nicht als Sport wahrnehmen: auf dem Schulweg, auf der Treppe, in einer bewegten Pause, beim Spaziergang nach dem Essen oder beim der Arbeit in einer offenen Lernumgebung, die Bewegung erfordert.

Gerade Schule kann/muss Räume und Situationen schaffen, in denen Bewegung natürlich wird – nicht als zusätzliches Programm, sondern als Teil des Lernens und des Alltags. Denn schlussendlich geht es ganz sicher nicht darum, Schritte zu zählen. Es geht darum, Kindern und Jugendlichen eine Vorstellung von sich selbst zu ermöglichen. Der Weg zu dieser Identität führt nicht zwingend über das nächste Fussballtraining, das Fitnessabo oder den Skikurs. Manchmal beginnt er ganz unspektakulär – mit einer Treppe, einem Fussweg oder einer bewegten Pause – mit vielen kleinen Schritten eben.

«Ich bin jemand, der sich bewegt.»
«Ich bin jemand, der aktiv ist.»
«Bewegung gehört zu meinem Leben.»
«Ich mag mich (meistens).»

DU BIST, **WIE** DU ISST

Der Geschmack von Gewohnheiten



Du bist, was du isst», heisst es gemeinhin. Doch Essen ist im Idealfall weit mehr als die reine Aufnahme von Nahrung. Menschen sollen sich gesund ernähren, Essen geniessen können und lernen, auch Lebensmittel wie Schokolade in Massen zu konsumieren.

Dabei spielt die Umgebung eine wichtige Rolle. Wenn Energydrinks im Kühlschrank stehen und Chips auf dem Tisch liegen, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass wir zugreifen. Gerade bei jungen Menschen ist Selbstregulation noch in Entwicklung und wird durch Erfahrungen und die Umgebung mitgeprägt. Mindestens genauso wichtig ist jedoch, WIE wir essen. Allein nach Lust und Laune oder gemeinsam mit anderen am Tisch? Mit Besteck und Serviette oder von der Hand in den Mund? Zu geregelten Zeiten und mit den Lebensmitteln, die Tage zuvor eingekauft wurden – oder immer gerade dann, wenn uns beim Vorbeigehen am Supermarkt spontan die Lust auf XY überkommt? Auch dafür gibt es interessante Hinweise aus der Forschung: Regelmässige gemeinsame Mahlzeiten stehen bei Kindern und Jugendlichen mit einer besseren Ernährungsqualität und gesünderen Essgewohnheiten in Verbindung. Es geht also nicht nur darum, was auf dem Teller liegt. Es geht auch darum, welche Beziehung wir zum Essen entwickeln – und welche Gewohnheiten wir dabei ganz nebenbei lernen. Genau deshalb sind Mahlzeiten im Tagesschulkontext nicht nur Nebensache, sondern Hauptsache.

AROUND THE LAKE

Nicht müssen, sondern wollen

Es gibt Dinge, die muss man nicht unbedingt tun. 42 Kilometer zu Fuss rund um einen See zu gehen, gehört ziemlich eindeutig dazu. Man könnte schliesslich auch gemütlich am See sitzen, ein Glacé essen und den



Tag deutlich entspannter verbringen. Trotzdem machen sich Jahr für Jahr Lernende des Instituts Beatenberg auf den Weg zum Around the Lake.

Was zunächst nach einer verrückten Idee klingt, wird jedes Jahr Kilometer für Kilometer zu einer Erfahrung von Selbstwirksamkeit: Ich kann das. Auch wenn es anstrengend wird. Auch wenn ich zwischendurch keine Lust mehr habe. Auch wenn ich nicht genau weiss, was noch kommt. Besonders in diesem Jahr war die Tatsache, dass es auch die jüngsten Lernenden bravourös und zum Erstaunen aller gemeistert haben. Nicht aus müssen, nicht für eine Belohnung – sondern weil «man» das hier so tut – oder, um es mit den Worten von Peter Drucker zu sagen: *«Culture eats strategy for breakfast.»*



Körperliche Fitness bedeutet für mich, achtsam mit meinem Körper umzugehen und ganzheitlich auf seine Bedürfnisse zu achten. Ein gesundes Gleichgewicht zwischen Bewegung, Ernährung, Erholung und mentalem Wohlbefinden gehört dabei dazu.

FITNESS

Noch eine Runde!

Seit mehreren Jahren gehört Krafttraining für einige unserer Lernenden zum regelmässigen Abendprogramm. Was einst mit einfachsten Mitteln begann, ist inzwischen zu einer festen Gewohnheit geworden.



Doch damit nicht genug: Auch externe Besuche im CrossFit gehören mittlerweile dazu. So wird nach einem langen Schultag gemeinsam trainiert, geschwitzt und sich nochmals richtig an die eigenen Grenzen gebracht

Denn Fitness ist bekanntlich weniger ein Zustand als eine Haltung. Und die lässt sich nicht kaufen – sie entsteht durch Gewohnheiten, Eigeninitiative und vor allem durch das Dranbleiben.



Haben Sie Fragen?
Möchten Sie mehr wissen?
Nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf.

Institut Beatenberg
0041 33 841 81 81
info@institutbeatenberg.ch
www. institutbeatenberg.ch
www.ifwb.ch