

Darum sollte sich Ihr Kind vor der Prüfung bewegen

Sebastian Ludyga Die Vorbereitung auf einen Test findet nicht nur am Pult statt. Der Sportwissenschaftler erklärt im Interview, wie Sport entspannt, warum Kinder davon lange profitieren – und wann eine Runde Fussball schadet.

Marisa Kuny

Die Uhr an der Wand tickt, das Pochen in Theos Schläfen folgt dem gleichen Takt. Vor ihm liegt die Matheprüfung, ein Zahlensalat auf weissem Papier. Seine Hände schwitzen, der Kopf ist wie leer gefegt. Aufgaben, die gestern noch logisch schienen, sind plötzlich unlösbar.

Theo ist im Prüfungsstress – und damit nicht allein. Solche Szenen spielen sich täglich in unzähligen Schweizer Schulzimmern ab.

Doch was ist, wenn die wirksamste Vorbereitung nicht allein am Pult, sondern auch auf dem Pausenplatz stattfindet? Genau das hat Sebastian Ludyga, Professor für Sportpädagogik und Gesundheitsentwicklung an der Universität Basel, in einer Studie mit 10- bis 13-jährigen Schweizer Kindern untersucht. Die Erkenntnisse zeigen: Regelmässige Bewegung bereitet den Körper wie eine Achterbahnfahrt darauf vor, in Stresssituationen gelassen zu bleiben.

Sebastian Ludyga, starten wir mit einer Frage, die viele Eltern umtreibt: Sind unsere Kinder tatsächlich gestresster als früher?

Ja, das sind sie. Studien, auch hier in der Schweiz, zeigen das leider deutlich. Der Anteil der Schulkinder, die über Stress klagen, steigt. Vor allem aber verlagert sich der Stress weiter nach vorne im Lebensverlauf. Wenn man dann genau hinschaut, woher er kommt, ist es in erster Linie der sogenannte Evaluationsstress.

Was bedeutet das genau?

Evaluationsstress entsteht in Situationen, in denen die Kinder Leistung erbringen müssen und dafür bewertet werden. Das kann eine mündliche oder schriftliche Prüfung sein, aber auch eine sportliche Übung, die man vor der ganzen Klasse vorzeigen muss. Genau dieser Druck ist es, der sich negativ auf die Leistung auswirken kann. Etwas, das man als Eltern und als Kind ja eigentlich vermeiden möchte.

Sie haben als Sportwissenschaftler untersucht, ob Sport und Bewegung Kindern in solchen Situationen helfen können. Was ist die wichtigste Erkenntnis?

Wir konnten nachweisen, dass regelmässig aktive Kinder eine geringere physiologische Stressreaktion haben. Einfach gesagt: Ihr Körper reagiert auf eine Prüfungssituation weniger heftig. Die Ausschüttung von Stresshormonen, insbesondere von Cortisol, ist bei Kindern, die sich viel bewegen, deutlich geringer.

Was passiert da genau im Körper der Kinder?

Es ist ein faszinierender Anpassungseffekt. Wenn wir Sport treiben, zum Beispiel intensiv Velo fahren, schüttet unser Körper ebenfalls Stresshormone wie Cortisol aus. Die körperliche Reaktion ist also sehr ähnlich wie bei einer Prüfung, bei der wir



Prüfungsstress beginnt häufig bereits in der Primarschule. Dagegen hilft Bewegung – und die beginnt oft schon auf dem Pausenplatz. Foto: Georgios Kefalas (Keystone)

aber ganz ruhig sitzen. Wenn ein Kind sich nun regelmässig bewegt, gewöhnt sich sein Körper an diese Hormonausschüttung. Er lernt, dass diese Reaktion nicht gefährlich ist.

Inwiefern?

Man kann diesen Effekt mit einer Achterbahnfahrt vergleichen: Beim ersten Mal hat man vielleicht noch Angst, und der Körper ist voller Stresshormone. Aber man merkt, man überlebt es, und beim nächsten Mal ist die Reaktion schon viel geringer. Genau dieser Gewöhnungseffekt sorgt dafür, dass der Körper eines aktiven Kindes in einer Prüfungssituation gelassener bleibt.

Gibt es bei dieser körperlichen Stressreaktion Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen?

Ja, wir sehen über unsere Experimente hinweg die Tendenz, dass die Cortisolausschüttung bei Mädchen in Stresssituationen stärker ist. Wir vermuten, dass Mädchen in der untersuchten Altersphase von 10 bis 13 Jahren oft einen höheren Leistungsanspruch an sich selbst haben und sich mehr hinterfragen als Jungs. Dies, weil sie in der Entwicklung weiter sind.

Heisst das im Umkehrschluss, dass Mädchen besonders von mehr Bewegung profitieren würden?

Theoretisch ja, was die reine Stresshormon-Reaktion betrifft. Aber die Frage ist nicht so einfach zu beantworten. Es hängt auch davon ab, wie gern ein

Kind Sport treibt. Zudem sehen wir, dass Jungen in anderen Bereichen, etwa bei der kognitiven Leistungssteigerung durch Sport, oft stärker profitieren. Wer insgesamt den grössten Nutzen hat, ist deshalb noch unklar.

Wenn wir von Sport und Bewegung sprechen: Muss es Training im Fussball- oder im Leichtathletikverein sein, oder zählen auch der Schulweg mit dem Velo oder das Trampolin im Garten?

Für den stressreduzierenden Effekt, den wir untersucht haben, ist die Art der Bewegung erst einmal zweitrangig. Entscheidend ist die Dosis. Wir haben uns an

den WHO-Empfehlungen orientiert, die für Kinder mindestens 60 Minuten moderate bis intensive körperliche Aktivität pro Tag vorsehen. Wichtig ist: Es muss nicht eine Stunde Sport am Stück sein. Der Schulweg, das Herumtoben, das Velofahren – all das zählt dazu. Wenn ein Kind zum Beispiel 15 Minuten zur Schule läuft und wieder retour, ist schon die Hälfte geschafft.

Welche Sportarten stärken denn die mentale Widerstandsfähigkeit von Kindern für eine Prüfungssituation?

Hier müssen wir differenzieren. Der erste Weg ist direkt und führt über die klassischen Ausdauersportarten. Mit Joggen oder Schwimmen können Kinder einen direkten Puffer gegen Stresshormone aufbauen.

Was ist mit Teamsport?

Das ist der zweite, indirekte Weg, der aber entscheidend ist für die Konzentration: Es geht darum, die sogenannten höheren kognitiven Funktionen zu schulen – also die Fähigkeit des Gehirns, die eigene Aufmerksamkeit und Impulse zu steuern. Dafür eignen sich alle dynamischen Sportarten, die schnelle Entscheidungen erfordern: Teamsportarten wie Hand- oder Fussball, aber auch Kampfsport oder Tennis. Ein Kind, das darin geübt ist, kann sich in einer Stresssituation sagen: «Okay, der Stress ist da, aber ich konzentriere mich jetzt auf die Aufgabe.»

Das klingt logisch. Trotzdem sagt mir mein Bauchgefühl:

Direkt vor der Prüfung mein Kind noch eine Runde Unihockey spielen zu lassen – das kann nicht gut sein.

Unmittelbar vor einer Prüfung wäre eine kognitiv anspruchsvolle Sportart wie Unihockey tatsächlich schlecht, weil das Kind mentale Ressourcen verbraucht, die in der Prüfung dann fehlen. Die beste Strategie ist stattdessen eine kurze, einfache Ausdauerbelastung: Zehn Minuten zügiges Gehen oder leichtes Laufen reichen aus, um die Aufmerksamkeit für die nächsten ein bis zwei Stunden zu verbessern, ohne den Kopf zu ermüden.

Der Hebel liegt also direkt bei der Schule und ihrer Stundenplanung.

Die wichtigste Lektion ist, dass Prüfungen niemals direkt nach einer intensiven, kognitiv fordernden Turnstunde angesetzt werden sollten. Das ist eine direkte Konsequenz, um den Prüfungsstress für Kinder nicht unnötig zu erhöhen.

Was wir bisher besprochen haben, sind Massnahmen für den Moment. Doch ist eine aktive Kindheit auch ein Schutzfaktor für Erwachsenenalter?

Davon bin ich überzeugt. Zwar gibt es keine Studien, die Kinder bis ins Erwachsenenalter begleiten, aber wir wissen, dass die Art, wie wir auf Stress reagieren, massgeblich in der Kindheit und der Jugend geprägt wird. Ein Kind, das durch Bewegung lernt, dass es Prüfungssituationen mit einer gewissen Gelassen-

heit meistern kann, verinnerlicht dieses positive Gefühl, und diese Erfahrung überträgt sich sehr wahrscheinlich bis ins Erwachsenenalter.

Zum Abschluss eine praktische Frage zu einem Problem, das viele Eltern kennen: Das eigene Kind ist ein «Sportmuffel». Wie motiviert man es zu mehr Bewegung, ohne zu viel Druck zu erzeugen?

Dafür gibt es leider kein Patentrezept. Entscheidend ist aber: Für jedes Kind gibt es eine Form der Bewegung, die ihm Spass machen kann. Das grösste Problem sind oft negative Erfahrungen, insbesondere im Schulsport, zum Beispiel wenn man als Letzter gewählt oder für einen Fehler ausgelacht wird. Man muss also versuchen, dem Kind erst einmal das Gefühl zu geben: «Ich kann das!»

Und was ist Ihr wichtigster Rat an die Eltern, den sie sofort umsetzen können?

Machen Sie sich und Ihrem Kind bewusst, dass zur Prüfungsvorbereitung nicht nur das Pauken des Stoffs gehört, sondern auch ein gesunder Lebensstil. Wenn man einem Kind erklärt: «Du musst vielleicht weniger lernen, wenn du dich dafür etwas mehr bewegst, hast am Ende aber den gleichen oder sogar einen besseren Erfolg», ist das doch ein positiver Anreiz. Es geht darum, Bewegung als hilfreichen Bestandteil des Alltags zu etablieren. So werden Turnschuh und Trampolin zu einem guten Mittel gegen den Prüfungsstress.



«Für jedes Kind gibt es eine Form der Bewegung, die ihm Spass machen kann.»

Sebastian Ludyga
Professor für Sportpädagogik und Gesundheitsentwicklung