



Die Lehrerin mit der Trillerpfeife: Karola Luban in der Sport-AG der Regenbogen Grundschule Helene-Weigel-Straße in Cottbus-Sachsendorf. Foto: Michael Heilig

So bringt man Kinder in Bewegung

Eine Cottbuserin beteiligt sich als Einzige der Region an einem bundesweiten Sportprojekt

„Sport gehört schon immer zu meinem Leben“, sagt Karola Luban, 42, und dass sie damit die Wahrheit sagt, sieht man der durchtrainierten Grundschullehrerin an. Um mit ihrer Begeisterung für Bewegung und Fitness aber auch andere anstecken zu können, nimmt sie seit zwei Jahren ehrenamtlich mit ihrer Sport-AG an einem bundesweiten Sportförderprogramm teil – als Einzige aus dem Raum Brandenburg und Ostsachsen.

VON ANDREA HILSCHER

Laufen, Skaten, Schwimmen, Rad fahren, all das ist Alltag und notwendiges Lebensmittel für Karola Luban. Doch bei den Schülern der Cottbuser Regenbogen-Grundschule wie auch bei ihren vielen Schwimmschülern stellte die Lehrerin immer wieder fest, dass sich Probleme mit Übergewicht und Kurzatmigkeit häufen.

„Die Kinder werden einfach immer kräftiger und viele haben Probleme, sich koordiniert zu bewegen.“

Außerdem wurde die Pädagogin hellhörig, als sie vor zwei Jahren auf die Ausschreibung eines bundesweiten, wissenschaftlich begleiteten Sportförderprogramms stieß: „Fit am Ball“. „Ich habe mich für unsere Schule beworben und treffe mich seitdem einmal wöchentlich mit meiner AG in der Turnhalle.“

Ausprobieren, was in ihnen steckt

16 Kinder aus den Klassen vier bis sechs konnte sie zur Teilnahme motivieren. Jungs und Mädchen, einige mit großen Problemen im Sport. „Hier dürfen sie einfach mal ausprobieren, was alles in ihnen steckt“, erklärt die Pädagogin das Konzept ihrer ehrenamtlichen Arbeit. „In unseren Stunden geht es nicht um Leistung, sondern um Spaß, um das

Team, um gemeinsames Erleben.“ Die Kids dribbeln und kicken, lachen, toben, feuern sich gegenseitig an, gehen zwischendurch immer wieder zu ihren Trinkflaschen. Denn auch das gehört zum Programm. „Die Kinder müssen ein Gefühl für ihren Körper bekommen. Sie lernen, regelmäßig zu trinken, und vernünftiger zu essen.“ Kleine, monatliche Verträge mit sich selbst schließen sie dafür ab. „Mehr Fisch“ nehmen sich die Kinder aus den Hochhäusern des Viertels vor oder „weniger Süßes“, und sie sollen auch mit den Eltern über das reden, was täglich auf dem Tisch kommt.

Lebensmut und Lebensfreude für Kinder, die sonst nicht so viel mitbekommen an Optimismus. „Gerade die Kleinen kann man noch gut erreichen“, sagt Karola Luban, und die Begeisterung lässt ihre Augen strahlen.

Von der Anstrengung, die die Gruppe für sie nach einem langen Arbeitstag in Schwimmhalle oder Turnhalle bedeutet, spürt man wenig, viel dagegen von Leidenschaft für den Sport und die Aufgabe. „Viele Kinder finden hier die ersten richtigen Erfolgserlebnisse. Die merken plötzlich, sie können was und blühen regelrecht auf.“ Doch auch die Lehrerin selbst profitiert von dem Projekt.

Auch Kampf gegen die Resignation

„Wir bekommen viel gutes Material an die Hand, waren zur Fortbildung in Leipzig und jetzt mit den Kindern zusammen zu einem großen Schulfest in Magdeburg. Das ist einfach mal was anderes als immer nur Schule. Man knüpft neue Kontakte, poliert sein Wissen auf und wird

selber wieder fit im Kopf.“ Ein bisschen ist es wohl auch der Kampf gegen die Resignation, die viele Pädagogen angesichts von Zwangsverordnungen in den vergangenen Jahren erlitten hat.

Freude der Kinder als Ansporn

Na ja, und dass ihre Gruppe in Magdeburg den siebten Platz gemacht hat, gegen über 30 Schulen aus ganz Deutschland, das sei natürlich auch nicht schlecht gewesen. „Da sind die Kinder derart glücklich mit ihren Medaillen rumgelaufen, da ist man selbst ganz gerührt.“ Diese Freude bei den Kindern sei ihr Ansporn, sich auch im nächsten Schuljahr wieder zu bewerben für die Teilnahme am Programm, die Kinder jedenfalls wollen unbedingt weitermachen.

Karola Luban weiß, dass sie mit ihren 90 Minuten wöchentlich nicht das ganze Leben der Kinder umkrempeln kann. „In vielen Familien fehlt einfach das Geld für Vereine, vielleicht auch die Ideen.“ Aber wo immer sie etwas von kostenlosen Sportangeboten hört, ist sie dabei mit ihren Regenbogen-Schülern. Ihr Mann unterstützt das Engagement der Pädagogin, die eigene Tochter ist längst aus dem Haus. „Da hat man doch genug Zeit, da kann man sich doch kümmern!“

Vorbild will sie sein, solange die Kleinen sich noch an Vorbildern orientieren. „Raus sollen sie, sich nachmittags austoben, nicht einfach immer nur abhängen, denn ist schon viel gewonnen.“ Nur eines kann die Cottbuserin nicht so ganz verstehen – warum sie die einzige Lehrerin aus der gesamten Region ist, die an dem Förderprogramm teilnimmt.

HINTERGRUND

Mit Sport gegen Übergewicht

Nach Angaben des Bundesgesundheitsministeriums ist in Deutschland jedes fünfte Kind zu dick: 7,5 Prozent aller deutschen Männer und 5,9 Prozent aller Frauen. Im Alter zwischen 25 und 69 Jahren haben Übergewicht. Neben Ernährungsumstellungen gilt vor allem ein Mehr an Bewegung als bestes Mittel um ein gesundes Gewicht zu halten.

Die Deutsche Sporthochschule Köln begleitet seit vier Jahren das mittlerweile größte deutsche Projekt zur Schulsportförderung. Über 25.000 Kinder haben bisher in Deutschland teilgenommen, erstmals

haben sich dieses Jahr 23 Schulen aus Österreich angeschlossen. Ziel von „Fit am Ball“ ist es, Kindern mit Gewichtsproblemen oder Bewegungsmangel kostenlos Freude an Sport, Geschicklichkeitsspielen und dem Fußball zu vermitteln.

Unterstützt wird das Projekt von zahlreichen prominenten Fußballern (Otto Rehaagel, Lukas Podolsky, Silke Rottenberg, Dynamo Dresden). Kritiker monieren, dass der Hauptantrieb des Projektes Deutschlands größter Hersteller von Kartoffelchips und Knauberartikeln ist – einem Versucher von Übergewicht bei Kindern.