

Mädchen stärken – Bewegung fördern!

Ein erheblicher Anteil der österreichischen Jugendlichen weist Defizite in sportlicher und motorischer Hinsicht aufgrund von Bewegungsmangel auf. Sie sind meistens die Folge von Entwicklungen, die bereits in der Kindheit beginnen. Einerseits fehlen Vorbilder, andererseits räumliche Voraussetzungen, Motivation oder ansprechende Inhalte im Schulsport.

Während Buben in der Kindheit ihre Körperlichkeit aber noch eher durch aktive, raumerobernde Spiele erfahren (was auch keine speziellen Rückzugsgebiete erforderlich macht), kommen Mädchen durch die Summe verschiedener Faktoren ins Hintertreffen. Einerseits sind ihre Spiele grundsätzlich weniger raumgreifend oder erobernd und mehr kooperativ; andererseits wird das Ausüben von Spielen oder Sportarten, die eindeutig männlich besetzt sind (z. B. kämpferische Ballsportarten), spätestens ab der Pubertät für Mädchen als problematisch bewertet. Dies führt dazu, dass sich ihre Interessen und Aktivitäten häufig auf außersportliche Bereiche konzentrieren. Je weiter aus dem Blickfeld der Sport für die Mädchen rückt, desto schwieriger wird es, Defizite auszugleichen und einen positiven Zugang zu finden.

Gerade für Mädchen sind Bewegung und Sport aber besonders wichtige Elemente (Komponenten?), um langfristig körperlich, geistig und seelisch im Gleichgewicht zu bleiben. Sportliche Aktivitäten, die von Kindesbeinen eingeübt und ins tägliche Leben integriert worden sind, fördern die Entwicklung eines positiven Verhältnisses zum eigenen Körper sowie durch die bessere Motorik und Körperbeherrschung auch das Selbstbewusstsein. Mädchen, die sich ihres Körpers und seiner Fähigkeiten bewusst sind, lassen sich nicht so leicht unterkriegen! Selbstbewusstsein und Vertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten sind wichtig, um die eigenen Grenzen wahrnehmen, behaupten und verteidigen zu können. Das heißt, dass selbstbewusste Mädchen sich auch leichter gegen Übergriffe zur Wehr setzen können.

Leider haben manche Mädchen nicht die Möglichkeiten oder Gelegenheiten, diese maßgeblichen Lebensbausteine von Kindesbeinen an zu nutzen. Gesundheitsförderung von Frauen schließt daher auch Bewegungsförderung von Mädchen ein! Es gilt, Maßnahmen zu planen, die einerseits etwaige Schwellenängste der Mädchen gegenüber Bewegung und Sport abbauen; andererseits Angebote zu schaffen, die den Lebenswelten der Mädchen gerecht werden und die weibliche Perspektive einnehmen. Dazu ist die Umsetzung geschlechtsspezifischer und -gerechter Sportförderungsprogramme erforderlich. Aus den selbstbewussten Mädchen von heute werden die aktiven, sich ihres Standortes bewussten Frauen von morgen!

Literatur

<http://www.gesundes-leben.at/bewegen/fakten/gesunde-bewegung-fuer-aktive-kids>, 2004;
„Mädchen stärken – selbst verteidigen“, FrauenForumLeibeserziehung, Krems, 2002
„Wilde Spiele“, FrauenForumLeibeserziehung, Krems, 2004