

Wie sinnvoll ist Sport mit **Spielkonsolen**?

# Wii oder was?



© Ben Hupfer

*Jan S. ist 15 und ein Computerfreak. Seit ihm seine Eltern eine Spielkonsole geschenkt haben, ist er nur schwer dazu zu bewegen, nach draußen zu gehen. Lieber spielt er mit seiner Wii – zum Beispiel Tennis. Und die Eltern freuen sich: ihr Sohn treibt endlich Sport!*

So klischeehaft konstruiert das Fallbeispiel anmutet, gibt es doch eine wahre Begebenheit wieder. Seit Spielkonsolen wie die Playstation von Sony oder die Xbox, vor allem aber die mit dem Kunstbegriff Wii (inkl. aller Nachfolgenerationen wie Wii Sports, Wii Fit usw.) eingängig benamste Nintendo-Konsole, den Markt der Computerspiele erobert haben, schicken sie sich an, auch die Sport- und Fitnesswelt zu verändern. Und natürlich streiten sich auch hier die Geister, ob und wenn ja wie sinnvoll es ist, im Wohnzimmer Sport zu treiben anstatt in der Sporthalle oder gar im Freien. Ob Tennis oder Golf, Boxen oder Frisbee, vieles, fast alles lässt sich komfortabel in den eigenen vier Wänden praktizieren.

Ganz neu ist das Phänomen vom Prinzip her freilich nicht: Wo man heute mittels Fernbedienung (Controller) und Bewegungssensoren, auf einem »Balance Board« stehend auf einen Bildschirm reagiert, absolvierte man früher nach Anweisungen aus dem Radio Gymnastikeinheiten oder folgte Jane Fondas Video-Yogalektionen. Hat damals eigentlich auch jemand gewarnt vor drohender Vereinsamung und anderen negativen Folgen?

Denn dass soziale Isolation und der Verlust kommunikativer Fähigkeiten als Konsequenz des Konsolensports drohen,

gehört zu den gängigen Vorurteilen gegenüber der digitalen Simulation, die manches ersetzen kann, aber nicht die Herausforderungen und Möglichkeiten des guten alten analogen Sports. Auch wenn heute natürlich die Vernetzung mit einer gleichgesinnten »Fitness Community« Teil des Programms ist: der unmittelbare Austausch mit Gegnern und Gleichgesinnten, nicht nur, aber vor allem im Mannschaftsport, ist ebenso wenig ersetzbar wie frische Luft. Und ein Langstreckenlauf durch Wald und Flur ist immer noch etwas anderes als dessen Wohnzimmervariante.

Aber eigentlich hat auch niemand etwas anderes behauptet: Konsolensport ist allenfalls als Ergänzung zum analogen Sport sinnvoll, als zusätzliche Möglichkeit, sich zu bewegen, mit hohem Spaßfaktor, auch zu zweit oder in der Kleingruppe.

Es gibt Fälle, in denen die Sinnhaftigkeit von Wii und Konsorten gar nicht zu bestreiten ist. Deren Vorteile nutzen immer mehr Reha- und Alteneinrichtungen. Denn Menschen mit eingeschränkter Mobilität, zum Beispiel solche, die im Rollstuhl sitzen, können mit dem Controller komfortabler Sport treiben bzw. gezielte Bewegungsabläufe durchführen. Statt schmerzhafter Nebeneffekte von Krankengymnastik ein wenig Spaß – die Hemmschwelle wird gesenkt.

Letzteres gilt auch für jüngere Sportabstinenten: Wii-Propagandisten argumentieren damit, dass der Spaßfaktor auch Zeitgenossen zum Sport bringt, die eigentlich schwer oder gar nicht zu motivieren sind. Der Umstand, dass man allein Sport treiben kann, ohne mit seinen eventuellen Schwächen einer kritischen Öffentlichkeit ausgesetzt zu sein, kann durchaus förderlich wirken. Man spart Zeit und Geld, weil man sich z.B. nicht ins Fitnessstudio begeben muss, man kann kurze Sporteinheiten zeitlich flexibel absolvieren, benötigt allerdings auch als digitaler Sporttreibender die Selbstdisziplin, sich regelmäßig aufzuraffen (denn nur dann kann sich auch Wii-Sport positiv auf Kondition, Kreislauf und Stoffwechsel auswirken).

Zu differenzieren ist im Übrigen auch bei der Auswahl der Aktivitäten. »Reales« Tennis zum Beispiel ist per Wii 1:1 nicht zu ersetzen: Zwar kann man die Bewegungsabläufe simulieren, muss und kann aber nicht die Kraft aufwenden, die man beim Umgang mit dem echten Schläger trainiert.

Sinnvoll und gesund ist die Bewegung vor dem Bildschirm immer dann, wenn sich die Vorlage aus dem echten Leben weitgehend perfekt nachgestalten lässt, wenn es also weniger um Kraft geht, sondern um Bewegungsabläufe. Ein Beispiel dafür sind Yogaübungen, bei denen ein virtueller und deshalb unbestechlicher Yogatrainer (wahlweise auch eine Trainerin) nicht nur Anleitungen gibt, sondern auch Fehler korrigiert oder Fortschritte lobt. Dass er keinen menschlichen Lehrer mit allen humanen Eigenschaften ersetzen kann und zudem Mängel aufweist – weil er z.B. (noch) nicht in der Lage ist, die beim Yoga so wichtige korrekte Atmung zu erkennen –, sollte einleuchten.

Das ist eine Binsenweisheit, die man zu vergessen neigt, wenn man sich der unglaublichen Vielfalt der Möglichkeiten hingibt, wie sie die heutige Konsolengeneration »Wii Fit U« offeriert: etwa die Aufzeichnung von Leistungsentwicklungen, die Vergleichbarkeit mit anderen Mitspielenden, die Errechnung des Body-Maß-Indexes, die Erstellung eines individuellen Trainingsplans durch einen Personal Trainer etc. pp.

Aus ursprünglichen Spielzeugen werden ganzheitlich vernetzte Lebenswelten, die dem in Gänze durchdigitalisierten Haushalt entsprechen. Und ob es nun um den intelligenten Kühlschrank geht, das komplett computerisierte Auto oder eben eine Konsole, die mehr über des Users Körper, seine Leistungsgrenzen und -möglichkeiten, gesundheitlichen Einschränkungen und so weiter weiß als der Hausarzt – ob und wie man derlei nutzen will, inwieweit man bereit ist, Einblicke in die eigenen vier Wände und den eigenen Fitnesshaushalt zu gewähren, wie mündig man also die gegebenen Möglichkeiten nutzen will, das muss jeder für sich entscheiden.

Als Spaßfaktor und Ergänzung zum wirklichen Leben sind Wii und Co. kein Problem. Die Wirklichkeit können sie aber nicht ersetzen: Nach wie vor gilt, was der legendäre Fußballtrainer Adi Preißler erkannt hat: »Die Wahrheit liegt aufm Platz.« (ts)

**Werben mit den Profis!**



**DIE SIGNMAKER<sup>®</sup>**  
G M B H  
T A D R O W S K A



werbeland<sup>®</sup>  
Für Ihre Werbung das Beste.

**Lichtwerbung mit Köpfchen!**

Die Signmaker GmbH und der Werbelandverband Deutschland bieten Unternehmenskommunikation aus einer Hand – und das bundesweit. Professionelle Lichtwerbung, Fahrzeugwerbung von einfachen Beschriftungen bis zu Vollverklebungen, Filialbeschriftung, Corporate Fashion – alles ist möglich!

**KRINNER**  
Schraubfundamente  
Vertrieb Mitte

Dipl.-Kfm., Dipl.-Hdl. Michael Tadrowska  
tadrowska-krinner@gmx.de • www.schraubfundamente.de

- schnell, kostengünstig, effizient: spart Material, Transport und Arbeitszeit
- umweltfreundlich, rückbaubar
- standsicher durch Verdichtung des Bodens
- diverse Modelle für unterschiedlichste Anwendungen: Holzbau, Fahnenmasten, Zäune, Werbeanlagen, Terrassen, Bänke, Photovoltaikanlagen, u.v.m.



**Glas- & Alu-Designrückwände**  
für Küche, Bad, Wohn- und Arbeitsbereiche

- fugenlose Designwände
- leichte Reinigung
- als Spritzschutz, Trennwand oder Deko-Objekt
- brillante Farben
- trendige Motive
- transparente Bereiche möglich



Hans-Böckler-Straße 8 • 37079 Göttingen  
Tel. 0551 / 50 51 8-0 • Fax 50 51 8 19  
www.die-signmaker.de • info@die-signmaker.de