

Das Wir-Gefühl nimmt ab – die Kinder nehmen zu

Dr. Andreas Romberg von der Clemens-August-Jugendklinik spricht über die Folgen des Amateursport-Lockdowns für den Nachwuchs

Auszeit – der Heimatsport im Lockdown: In einer Serie beschäftigen wir uns mit den Folgen der Corona-Einschränkungen für den Sport im Landkreis Vechta. Teil drei: Ein Interview mit dem Chefarzt der Clemens-August-Jugendklinik in Neuenkirchen-Vörden.

VON STEFFEN LÜNSMANN

Herr Dr. Romberg, die Corona-Krise trifft den Amateursport hart. Unzählige Kinder und Jugendliche müssen auf das Training mit ihren Freundinnen und Freunden, auf die regelmäßige Bewegung, auf das soziale Miteinander verzichten. Welche Bedeutung hat der organisierte Sport für die Entwicklung unserer Kinder?

Sportvereine sind ein ganz, ganz wichtiger Entwicklungsraum. Zumal ja Bewegung im Alltag immer weniger wird. Kinder sitzen spätestens, wenn sie in die Schule kommen, sechs bis acht Stunden am Tag, sie laufen nicht mehr zur Schule wie früher und fahren in den seltensten Fällen mit dem Fahrrad. Und auch die Aktivitäten am Nachmittag sind recht eingeschränkt.

Also ist der Sportverein für die Kinder so etwas wie ein Bewegungsgarant. Warum ist es gerade für den Nachwuchs so wichtig, dass es ihn gibt?

Im Grunde ist sportliches Aktivsein auf einer dreifachen Ebene hilfreich und sinnvoll: Erstens auf der körperlichen Ebene, da beugt es zum Beispiel vielen Zivilisationserkrankungen wie Übergewicht und Diabetes vor. Zweitens bringt es Kinder mit anderen Gleichaltrigen in Kontakt und Kinder lernen, sich sozial kompetent zu entwickeln und zu verhalten. Und der dritte Bereich ist, dass es für die Kinder durch Sport etwas gibt, was wir in unserer Sprache Selbstwertstärkung und Verbesserung des Selbstwörterlebens nennen. Kinder, die sich innerhalb der familiären Situation oder im schulischen Kontext eher schwertun, erleben stattdessen vielleicht im Sport Erfolge.

Die Zwangspause ist für den gesamten Heimatsport eine große Herausforderung. Welche Auswirkungen hat der Sport-Lockdown für Kinder?

ZUR PERSON

■ Dr. med. Andreas Romberg ist 58 Jahre alt und hat mit seiner Frau Martina Romberg, die als Gemeinderätin und geistliche Begleiterin arbeitet, drei erwachsene Töchter.

■ Seit 20 Jahren arbeitet er als Chefarzt an der Clemens-August-Jugendklinik in Neuenkirchen-Vörden. Die Klinik gibt es bereits seit 45 Jahren, sie ist eine der größten Kinder- und Jugendkliniken in Niedersachsen.

■ Dr. med. Andreas Romberg ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Facharzt für psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren.



Gelände abgesperrt: Für Kinder sind die Lockdown-Erfahrungen große Herausforderungen.

Foto: dpa/Stratenschulte

Es ist für Kinder eine ganz mühsame Situation. Das Problem ist halt, dass auch Online-Angebote diesen direkten Kontakt miteinander natürlich nicht ersetzen können. Momentan ist es ja so, dass wir vielleicht alle ein bis zwei Kilo zugenommen haben, weil die Fitnessstudios zu sind und die Vereine auch für uns Erwachsene nicht so greifbar sind. Kürzlich wurde berichtet, dass die Personaltrainer zurzeit einen großen Zulauf haben. Aber die Kinder haben natürlich keine Möglichkeit, auf solche Angebote zurückzugreifen.

Eine Studie des Universitätsklinikums Münster kam zu dem Ergebnis, dass die Einschränkung des Sportangebots durch Corona das psychische Wohlbefinden sehr stark beeinträchtigt. Die Wissenschaftler waren vom „Ausmaß der negativen Effekte“ überrascht. Sind langfristige Folgen für Kinder bekannt oder zu erwarten?

Langfristig ist das nicht abschätzbar. Es gibt eine Studie, die Copsy-Studie aus dem Sommer zwischen dem ersten und zweiten Lockdown, die die Belastungen der Kinder benennt – aber eben vor dem zweiten Lockdown. Und es gibt auch Studien wie die aus Münster, die beschreiben, wie möglicherweise das Outcome durch das Runterfahren aller sportlichen Aktivitäten ist.

Nehmen Sie in Ihrer praktischen Arbeit schon Auswirkungen der Corona-Krise wahr?

Wie viele Kinderärztinnen und Kinderärzte sehen auch wir aktuell, dass eine doch deutlichere Gewichtszunahme auch bei Kindern und Jugendlichen zu verzeichnen ist. Einfach weil die Bewegung fehlt. Und diese Kilos, die Kinder und Jugendliche jetzt zulegen, sind im Laufe des Lebens viel schwerer loszuwerden, als wenn wir Erwachsene mal ein oder zwei Kilo zunehmen. Bei Kindern und Jugendlichen ist das wirklich ein großes Problem.

Wenn man jetzt schon diese gravierenden Folgen sieht, ist es dann nicht an der Zeit, strukturell gegenzusteuern?

Man sollte zumindest mehr in all das investieren, was Kinder und Jugendliche in Bewegung hält. Natürlich ist das jetzt in der Jahreszeit schwieriger als im letzten Frühling oder im Sommer, wo man merkte: Die Kinder bewegen sich vielleicht draußen etwas mehr, entdecken auch ihre Umgebung mehr. Aber es war auch dort keine sehr intensive Bewegung. Da gab es auch eine Studie, die beschrieb, dass sich Kinder im ersten Lockdown etwas mehr bewegt haben. Aber die Bewegungsintensität war geringer als zu der Zeit, als die Kinder im Schulsport oder im Sportverein aktiv waren.

Neben der Bewegung spielt beim Sport auch die soziale Komponente eine Rolle. Auch das fehlt...

Man versucht, auf Distanz in den sozialen Medien in Kontakt zu bleiben, aber das lässt sich nur für eine gewisse Zeit aufrechterhalten. Und all das, was dann

ja auch dazu kommt, sich auf dem Platz wiederzusehen, viele andere Dinge nebenher noch zu besprechen oder einfach mal Dinge auszutauschen, die man eben nicht so gut mit Mama und Papa besprechen kann – all das fehlt im Moment.

Wie verarbeiten Kinder diese Lockdown-Erfahrungen? Verstehen sie überhaupt, was da vor sich geht?

Es gibt Studien, die zeigen, dass Kinder trotz vieler Aufklärungskampagnen und den medialen Angeboten immer noch große Schwierigkeiten haben, zu verstehen: Was ist das überhaupt? Was passiert da? Warum tragen alle Masken? Es gibt viele Fragen bei Kindern und es gibt immer noch ein Bedürfnis, dass man kindgerecht Informationen bekommt und vermittelt. Der Punkt ist: Wenn die Eltern oder die Erwachsenen sich sicher sind, warum diese oder jene Maßnahme notwendig und sinnvoll ist, dann erleben wir eine ganz große Akzeptanz der Kinder. Manchmal auch eine Übervor-

sicht, dass Kinder große Sorgen entwickeln, Oma und Opa anzustechen, wenn sie wieder zu viel Kontakt mit ihnen haben. Aber wenn Eltern unsicher sind oder auch bestimmte Maßnahmen selber schwer tragen oder verstehen können, dann sehen wir auch eine große Verunsicherung bei den Kindern.

Ist es falsch, dass der Sport-Lockdown auch für Kinder gilt? Sollte der gemeinsame Sport speziell für Kinder erlaubt werden?

Keiner weiß im Moment – das ist ja auch ein Argument, das aus der Politik kommt –, was diese Virus-Mutation mit den Kindern und Jugendlichen macht. Ich kriege mit, wie es in anderen Ländern massive Probleme gibt, weil Strategien nicht so konsequent umgesetzt werden wie bei uns in Deutschland. Wir sind da in vielen Dingen schon auf einem sehr, sehr guten Weg. Was vielleicht die Möglichkeit wäre: Kinder und Eltern noch mal gemeinsam zu unterstützen, in Bewegung zu kommen.

Einige Familien wünschen sich sicherlich mehr Unterstützung. Sie werden mit vielen Schwierigkeiten konfrontiert. Was empfehlen Sie für ein gutes Zusammenleben in der Krise?

Es ist eine Herausforderung für alle, mit Homeoffice und Homeschooling den Tag zu strukturieren. Gut ist, dass wir für die jüngeren Kinder das Wechselmodell haben, dass die Kinder sich teilweise zumindest auch noch live treffen können. Man muss sich als Familie wirklich auch einen Plan machen. Es sind derzeit viele Dinge, die wir alle neu lernen. Man braucht auch Zeiten, die man zu Hause kreativ miteinander verbringt. Wo man versucht, sich gute, positive, stressarme Zeitinseln im Alltag zu geben. Denn die andere Gefahr ist, dass man sich in den digitalen Welten verlieren kann und nicht nur im Homeschooling drin ist, sondern auch gleich weiter mit dem Handy

daddelt. Und vielleicht auch auf Seiten gerät, die nicht so gut tun.

Sie sprechen von „stressarmen Zeitinseln“. Kann Sport dabei helfen – wenn auch nur individuell oder im Kreise der Familie?

Ganz genau. Es braucht Skills, um Stress abzubauen. Zum Beispiel: Ich laufe mal im Haus die Treppe zehnmal rauf und runter. Oder ich versuche mal, ein paar Liegestütze zu machen. Wir nennen das zwar lapidar „auspowern“, aber eigentlich fahren wir damit unseren seelischen Hochstresslevel runter. Wir haben hier in der Klinik zum Beispiel auch Boxsäcke hängen. Man sollte einfach die Möglichkeiten nutzen, kurz rauszugehen und den Körper zu aktivieren. Das ist ganz wichtig und hilfreich.

Wie wichtig ist es gerade jetzt, sich draußen zu bewegen?

Man sollte die Möglichkeiten nutzen, die die Umgebung bietet. Es ist natürlich hier bei uns auf dem Land mehr möglich als in den Städten. Man hat die Möglichkeit, sich draußen an der Luft zu bewegen. Man kann auch bei schlechtem Wetter rausgehen und dort das UV-Licht, was ja auch durch die Wolken kommt, nutzen, um depressiver Symptomatik vorzubeugen. Gerade jetzt in dieser lichtarmen Zeit.

Aber wahrscheinlich ist es auch kein Allheilmittel, einfach vor die Tür zu gehen...

Wir brauchen einen ganz, ganz langen Atem. Man sollte auch Wut, Trauer, Enttäuschung und Ärger einen Raum geben. Da ist es auch noch mal wichtig, wirklich aus einer Konfliktsituation rauszugehen und vielleicht im Nebenraum mal auf den Tisch zu hauen oder draußen laut zu schreien. Es ist eine Situation, die gerade auch für Menschen, die in prekären Lebenssituationen sind, die vielleicht auch alleine sind, eine sehr große Herausforderung ist. Wir wünschen uns, dass sie von der Jugendhilfe nicht allein gelassen werden.

Der Heimatsport steckt nun seit über drei Monaten im Lockdown. Ist zu befürchten, dass die Kinder in dieser Zeit andere Gewohnheiten entwickelt und dadurch das Interesse am Sportverein verloren haben?

Es gibt von vielen Sportvereinen die Befürchtung, dass die Kinder zum Verein ein bisschen den Bezug und die Bindung verlieren. Es ist auf jeden Fall wichtig, dass die Vereine so gut es geht versuchen, Kontakt mit den Kindern zu halten. Vielleicht über die Jugendwarte, über die Trainerinnen und Trainer. Sich vielleicht einfach mal zu melden und zu sagen: „Hallo, wir sind noch da. Wir warten auf dich!“ Jugendfeuerwehren haben teilweise Internetportale aufgebaut, Sportvereine sind da auch zum Teil recht findig. Aber da wäre vielleicht auch noch ein bisschen mehr möglich.

Offenbart die Krise in einigen Bereichen auch die Notwendigkeit von Veränderungen?

Es wird natürlich deutlich, wo unsere Schwachstellen sind. Da stellt sich zum Beispiel die Frage: Wenn man guckt, wie die Freizeit der Kinder mittlerweile verzweckt und durchgeplant wurde – wo ist da noch ein gutes Maß?



Bewegungsmangel als großes Problem: Darüber spricht Dr. med. Andreas Romberg. Foto: Daniel Meier