

# „Mehr als Bewegung - ist Sport systemrelevant?“

Karikatur zum Thema Corona-Regeln

Beschreibung:

Die Bundeskanzlerin fragt den sehr korpulent  
dargestellten Wirtschaftsminister:

„Sollen wir beim Sport lockern?“

Dieser antwortet: „Braucht keiner!“

*Abbildung 1: Karikatur*

*Quelle: <https://debeste.de/180724/Sollen-wir-beim-Sport-lockern>*

Hanna Braun

Käthe-Kollwitz-Schule Bruchsal SG J1/3

Schuljahr 2020/21

Fach: Sport

Fachlehrer: Kerstin Kopitz

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung .....	1
2. Worterklärungen .....	1
2.1 Sport .....	1
2.2 Systemrelevanz .....	2
3. Systemrelevanz von Sport in verschiedenen Bereichen .....	2
3.1 Gesundheit .....	2
3.1.1 Metabolisches Syndrom.....	2
3.1.2 Bewegungsapparat .....	3
3.1.3 Psyche .....	4
3.2 Entwicklung.....	5
3.2.1 Motorische Entwicklung .....	5
3.2.2 Kognitive Entwicklung .....	6
3.2.3 Sozialverhalten .....	7
3.3 Hochleistungssport .....	8
3.4 Wirtschaft.....	9
4. Experten-Interviews .....	10
5. Fazit.....	11
I. Literaturverzeichnis.....	I
II. Interviews im Wortlaut.....	V
a. Erfahrene Grundschullehrerin .....	V
b. Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde.....	VII
c. Trainer eines Bundeliganachwuchsteams.....	VIII
d. Psychologin (M.Sc.) .....	IX
e. Leiterin einer Tagespflegeeinrichtung .....	XI
III. Eigenständigkeitserklärung .....	XII

## 1. Einleitung

Sicherlich hat der Dialog, der auf der Karikatur auf der Titelseite dargestellt ist, so nie stattgefunden. Die Worte wurden der Bundeskanzlerin und dem Wirtschaftsminister in den Mund gelegt. Trotzdem spiegelt sie eine aktuelle Frage sehr gut wider. Welche Relevanz hat Sport in der Gesellschaft? Die Coronapandemie hat das Leben vieler ordentlich auf den Kopf gestellt. Schulen und Kitas mussten schließen und viele Berufe wurden ins Home-Office verlegt. Sportvereine, Fitness-Studios und Spielplätze wurden auf unbestimmte Dauer geschlossen, der Schulsportunterricht entfiel. Der natürliche Bewegungsradius vieler Menschen wurde extrem klein. Die fehlende Bewegung wurde versucht durch Online-Kurse und selbstorganisierten Sport auszugleichen. Da ich selbst viel Sport mache, war diese Zeit auch für mich sehr anstrengend. So wurde mein Interesse am Thema „Mehr als Bewegung - Ist Sport systemrelevant?“ geweckt, womit sich die folgende Arbeit beschäftigt.

## 2. Worterklärungen

Bevor die Auseinandersetzung mit dem eigentlichen Thema beginnt, müssen die zwei zentralen Begriffe `Sport` und `systemrelevant` geklärt werden.

### 2.1 Sport

Schon in der Antike fanden 776 v. Chr. in Olympia zu Ehren der Götter die ersten Olympischen Spiele statt. Sport spielte also schon damals im Leben der Menschen eine große Rolle.<sup>1</sup>

Während man bis zum 19. Jh. von „Leibesübungen“ sprach, wurde nun der Begriff `Sport` populärer. Sport abgeleitet aus dem Englischen to disport (=sich vergnügen), diente nun vor allem der Unterhaltung. Daraufhin bildeten sich zahlreiche Sportvereine. Durch die „Versportung“ wurde Sport zur Massenbewegung und der Breitensport entwickelte sich.<sup>2</sup>

Unter Breitensport wird der Sport verstanden, der von großen Bevölkerungsmassen betrieben wird aus Freude am Sport und um fit zu bleiben. Damit grenzt sich der Breitensport vom Spitzensport ab.<sup>3</sup>

Eine eindeutige Definition für Sport fällt selbst der Sportwissenschaft sehr schwer und wird von vielen Autoren sogar als unmöglich bezeichnet. Heinemann definierte 1980 Sport wie folgt:

„Sport ist körperliche Bewegung, Sport unterliegt dem Leistungsprinzip, Sport ist durch soziale Normen geregelt, Sport ist unproduktiv!“<sup>4</sup>. Heute wird der Begriff weiter gefasst, wie an folgender Definition des digitalen Wörterbuchs der deutschen Sprache hervorgeht: Sport ist eine „nach bestimmten festgesetzten Regeln wettkampfmäßig oder spielerisch durchgeführte körperliche Betätigung, die der Kräftigung und Gesundheit des Menschen dient und seine Leistungsfähigkeit steigert“,<sup>5</sup> nun ist auch der Gesundheits- und Freizeitaspekt erkennbar.

---

<sup>1</sup>vgl. (Remijsen, 2015)

<sup>2</sup>vgl. (Haut Dr., 2017)

<sup>3</sup>vgl. (Krüger Dr. paed. habil., 1993)

<sup>4</sup>(Heinemann, 1980)

<sup>5</sup>(Digitales Wörterbuch der Deutschen Sprache, 2021)

## 2.2 Systemrelevanz

Ursprünglich stammt der Begriff „systemrelevant“ aus der Zeit der Finanzkrise (2007) und bezeichnete damals Unternehmen, kritische Infrastrukturen oder Berufe, die volkswirtschaftlich so bedeutend waren, dass ihre Insolvenz die Gesellschaft in schwere Nöte gebracht hätte. Während der Corona-Pandemie wurde der Begriff dann auf Branchen und Berufe angewendet, die für das öffentliche Leben, die Sicherheit und die Versorgung der Menschen unbedingt notwendig sind<sup>6</sup>.

## 3. Systemrelevanz von Sport in verschiedenen Bereichen

Sport hat Einfluss auf viele verschiedene Lebensbereiche. In diesem Kapitel soll erläutert werden, wie sich Sporttreiben oder fehlende Bewegung auf die Gesellschaft auswirkt.

### 3.1 Gesundheit

Viele ehemals anstrengende Tätigkeiten werden heutzutage durch technischen Fortschritt von Maschinen oder vom Schreibtisch aus erledigt. Fahrstühle ersetzen Treppen, kurze Fußwege werden mit dem Auto zurückgelegt. Allerdings bringen diese Veränderungen auch Nachteile für die Gesundheit mit sich. Bewegungsmangel, der jetzt schon mehr als ¼ der Menschheit und jeden Zweiten in Deutschland betrifft, entsteht. Zusätzlich gefördert wird dieser seit dem Jahr 2020 durch die Corona-Pandemie. Wege zur Schule oder ins Geschäft fielen durch Online-Schooling und Home-Office weg. Zusätzlich wurden Freizeiteinrichtungen wie Fitnessstudios oder Sportvereine auf unbestimmte Dauer geschlossen, sodass ein Ausgleich zum täglichen Sitzen schwieriger wurde. Fehlende Bewegung verursacht aber leider viele Erkrankungen, die im Folgenden genauer erklärt werden.<sup>7</sup>

#### 3.1.1 Metabolisches Syndrom

Das metabolische Syndrom ist ein Sammelbegriff für Krankheiten und Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen, an dem jeder Vierte Deutsche erkrankt. Zum Metabolischen oder Wohlstands-Syndrom gehören Adipositas, Bluthochdruck, Diabetes-Typ-2 sowie erhöhte Fett- bzw. Cholesterinwerte im Blut. All diese Krankheiten bedingen und verstärken sich gegenseitig und haben langfristig sehr schwerwiegende Folgen.<sup>8</sup>

Übergewicht (Body-Mass-Index 25-30kg/m<sup>2</sup>) und Adipositas (Body-Mass-Index > 30kg/m<sup>2</sup>) treten zwar meist in höherem Alter auf, allerdings sind inzwischen auch vermehrt Kinder und Jugendliche davon betroffen. Die Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS Welle 2, 2014-2017) bestätigt, dass 15,4% der Kinder zwischen drei und siebzehn Jahren an Übergewichtigkeit und 5,9% an Adipositas leiden. Ein entscheidender Grund dafür ist – schon vor Corona - die unzureichende Bewegung der Kinder.<sup>9</sup> Laut RKI leiden

<sup>6</sup>vgl. (Wikipedia, "Systemrelevanz", 2021)

<sup>7</sup>vgl. (Hollstein, 2019)

<sup>8</sup>vgl. (Dupont Dr., 2021)

<sup>9</sup>vgl. (Schienkiewitz, Brettschneider, Damerow, & Schaffrath Rosario, 2018)

mehr als 54% der Erwachsenen an Übergewicht, wie die GEDA-Studie (2014/5) zeigt.<sup>10</sup> Aufgrund der Pandemie steigt die Anzahl der Übergewichtigen weiter an. 50% der erwachsenen Deutschen haben sich in dieser Zeit weniger bewegt und 40% haben an Gewicht zugenommen, wie eine Umfrage der TU München zeigt.<sup>11</sup> Wie die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin warnt, leiden auch deutlich mehr Kinder und Jugendliche seit der Pandemie an Übergewicht und Adipositas, was als „Stille Pandemie“ bezeichnet wird.<sup>12</sup> Durch Bewegungsmangel steigt zudem das Risiko schon jung an Diabetes-Typ-2 zu erkranken.<sup>13</sup>

An einem zu hohen Blutdruck leiden etwa 25 Millionen Erwachsene in Deutschland. Auch hier stellt der Bewegungsmangel neben dem Übergewicht einen der Hauptrisikofaktoren dar.<sup>14</sup> Etwa 15-20% der erwachsenen Deutschen weisen im Blut erhöhte Fettwerte auf.<sup>15</sup> Befindet sich zu viel Cholesterin im Blut, so sammelt es sich in den Arterienwänden an, was zu Arteriosklerose führt.

All diese Krankheiten bedingen und verstärken sich gegenseitig und haben langfristig sehr schwerwiegende Folgen. Es kommt zu einer Verkalkung der Arterien (Arteriosklerose) und im Weiteren zu vollständigen Gefäßverschlüssen, die je nach Lokalisation einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall im Gehirn, Blindheit, Verschluss der Beinarterien oder Nierenschwäche auslösen und damit im schlimmsten Falle tödlich enden können.<sup>16</sup>

Das Risiko an einem metabolischen Syndrom zu erkranken kann durch Kraft- und Ausdauertraining im besten Fall halbiert werden. Durch Bewegung wird die Herzfrequenz, die Herzarbeit und der Sauerstoffverbrauch des Herzens sowohl bei Belastung als auch im Ruhezustand gesenkt. Das Herz wird also geschont und der Blutdruck gesenkt.<sup>17</sup>

### 3.1.2 Bewegungsapparat

Unter dem Bewegungsapparat versteht man die Kopplung von Skelett und Muskulatur.<sup>18</sup> Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung, unter der etwa 5 Millionen Deutsche leiden. Man versteht darunter einen fortschreitenden Verschleiß der Gelenke, der zu Gelenkschmerzen führt.<sup>19</sup> Durch Bewegung wird mehr Gelenkflüssigkeit produziert, die die Nährstoffe für den Knorpel enthält, außerdem werden die Muskeln trainiert, die die Gelenke stabilisieren. Sport verhindert so Arthrosen und kann auch therapeutisch genutzt werden.<sup>20</sup>

Ver mehrt im Alter tritt zusätzlich Osteoporose auf. Osteoporose ist eine Krankheit, bei der die Knochenmasse abnimmt und sich dadurch die Knochenstruktur verändert, wodurch eine

<sup>10</sup>vgl. (Schienkiewitz, Mensink, Kuhnert, & Lange, 2017)

<sup>11</sup>vgl. (Hauner Prof. Dr. med., 2021)

<sup>12</sup>vgl. (Lunau Dr., 2021)

<sup>13</sup>vgl. (dpa/aerzteblatt.de, Ärzteblatt, 2021)

<sup>14</sup>vgl. (Halle Prof. Dr., 2019)

<sup>15</sup>vgl. (Parhofer & Laufs, 2019)

<sup>16</sup>vgl. (Dupont Dr., 2021)

<sup>17</sup>vgl. (Sigmund Dr., 2019)/

<sup>18</sup>vgl. (Bellmann, Dr. Bremer-Roth, Dr. Groger, & Dr. Schlömer, 2021)

<sup>19</sup>vgl. (Vetter, 2010)

<sup>20</sup>vgl. (Rosch Dr. med., 2020)

höhere Knochenbrüchigkeit entsteht.<sup>21</sup> Deutschlandweit passieren im Jahr etwa 450000 Frakturen aufgrund von Osteoporose. Vor allem die typischen Schenkelhalsfrakturen bedeuten eine große seelische und körperliche Belastung für Betroffene. Durch Sport lässt sich das Risiko an Osteoporose zu erkranken senken, da durch Bewegung einerseits die Knochendichte und Knochenstruktur verbessert werden, andererseits werden aber auch die koordinativen Fähigkeiten besser erhalten und dadurch die Sturzhäufigkeit reduziert bzw. die Möglichkeit einen Sturz abzufangen erweitert.<sup>22</sup>

Durch ausreichende Bewegung wird auch Haltungsfehlern vorgebeugt. Skoliose, eine Fehlstellung der Wirbelsäule, die vor allem Mädchen in der Pubertät betrifft, kann mit Hilfe von Sport sowohl präventiv verhindert als auch therapiert werden.<sup>23</sup>

Des Weiteren kann durch Bewegung sowohl einem Rundrücken als auch einem Hohlkreuz vorgebeugt werden. Kid-Check, eine Studie der Universität des Saarlandes, untersucht seit 1999 Haltungsfehler von Kindern. 55% der Kinder zwischen acht und 17 Jahren haben eine falsche Körperhaltung. Davon leiden 42,5% an einem Hohlkreuz. Als häufige Ursache von Haltungsfehlern werden eine unzureichende oder verkürzte Muskulatur des Rumpfes oder der Schulter genannt. Durch gezielte Übungen, die die Muskulatur dehnen und/ oder stärken sollen, können diese Haltungsfehler allerdings innerhalb von vier Monaten wegtrainiert werden.<sup>24</sup>

### 3.1.3 Psyche

Regelmäßige Bewegung ist für die psychische Gesundheit besonders wichtig. Depressionen und Angststörungen können durch Sport verhindert und behandelt werden.

20% der Deutschen erlitten schon einmal in ihrem Leben eine Depression. Menschen, mit Depressionen sind häufig von Symptomen wie Müdigkeit, Traurigkeit und Antriebslosigkeit betroffen. Aber auch das eigene Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein können stark darunter leiden.<sup>25</sup> Im menschlichen Gehirn können sich lebenslang neue Nervenzellen bilden (Neuroneogenese) und verändern (neuronalen Plastizität). Bei einer Depression ist die Veränderungsfähigkeit von Synapsen, Nervenzellen oder Hirnarealen gestört. Vor allem das Neurotrophin Brain-derived neurotrophic factor (BDNF) wird gebraucht, um die Neurogenese und die Neuroplastizität im Erwachsenenalter zu erhalten. Die Menge an BDNF im Gehirn ist bei depressiven Menschen deutlich geringer als bei Menschen, die nicht an Depressionen leiden. Durch sportliche Aktivität kann die Stimmung depressiver Menschen deutlich verbessert werden, da der BDNF-Spiegel bei Bewegung steigt. Studien haben gezeigt, dass eine Sporttherapie bei Depressionen eine ähnliche Wirkung erzielt, wie Anti-Depressiva. Aber auch die Hormone Serotonin und Dopamin werden beim Sporttreiben

<sup>21</sup>vgl. (Bellmann, Dr. Bremer-Roth, Dr. Groger, & Dr. Schlömer, 2021, S. 210ff)

<sup>22</sup>vgl. (Stengel von Dr., 2021)

<sup>23</sup>vgl. (Menche Dr. med., Lauster, & Drescher, Pflege heute, 2014)

<sup>24</sup>vgl. (Lindemann, 2012)

<sup>25</sup>vgl. (Krambeck, 2017)

vermehrt ausgeschüttet und wirken stimmungsaufhellend, da die Neurogenese und die Neuroplastizität positiv beeinflusst werden.<sup>26</sup>

Auch bei Angststörungen kann Bewegungstherapie hilfreich sein. Durch Sporttreiben kann realisiert werden, dass Schwitzen, eine schnelle Atmung und eine erhöhte Herzfrequenz auch ohne gleichzeitige Angst auftreten können. Somit kann ein Desensitivierungsprozess einsetzen. Zusätzlich sinkt durch regelmäßige körperliche Aktivität das Risiko an einer Demenz zu erkranken um 28%, an Morbus Alzheimer zu erkranken um 48%.<sup>27</sup>

Eine Studie der Cambridge-Universität fand heraus, dass Jugendliche, die Sport betreiben deutlich seltener von psychischen Krankheiten betroffen sind.<sup>28</sup> Das KIT (Karlsruher Institut für Technologie) führte eine Befragung von 1711 Kindern und Jugendlichen durch und zeigt den Zusammenhang zwischen psychischem Wohlbefinden und körperlicher Aktivität im ersten Lockdown (Frühjahr 2020). Es wurde bestätigt, dass sich die mentale Gesundheit deutlich verschlechterte. Außerdem seien Kinder bis 10 Jahre, die vor dem Lockdown eine stabile mentale Gesundheit aufwiesen, im Lockdown deutlich aktiver gewesen.<sup>29</sup> Das bedeutet, dass eine stabile mentale Gesundheit die sportliche Aktivität fördert und aber Bewegung auch umgekehrt unser Wohlbefinden fördert.

## 3.2 Entwicklung

Gerade für die Entwicklung junger Menschen spielt Sport in verschiedenen Bereichen eine entscheidende Rolle, aber auch ältere Menschen profitieren vom Sporttreiben:

### 3.2.1 Motorische Entwicklung

Unter Motorik versteht man das Zusammenspiel der einzelnen Muskeln. Unterschieden werden kann dabei zwischen Fein- und Grobmotorik.<sup>30</sup>

Gerade in der kindlichen Entwicklung spielt Motorik eine große Rolle. Babys beginnen damit ihren Kopf zu bewegen, lernen sich selbstständig zu drehen und zu sitzen, bis sie schließlich Gehen können. Später werden Fähigkeiten wie Werfen, Fangen, Balancieren, Schreiben und Malen oder das Bedienen von Geräten wie einem Computer geübt.<sup>31</sup> Um all dies erlernen zu können, muss den Kindern Freiraum gegeben und Bewegung ermöglicht werden, damit sich Muskulatur aufbauen kann und die Abläufe gefestigt werden. Um motorische Fähigkeiten zu perfektionieren, helfen Kindergärten und Schulen, aber vor allem auch Sportvereine und ein aktiv vorgelebter Alltag der Eltern. Durch viele, möglichst verschiedene sportliche Angebote, können motorische Fähigkeiten verbessert werden. Eine gut ausgebildete Motorik verbessert einerseits die Fitness und damit verbunden die Gesundheit sowie das Wohlbefinden,

<sup>26</sup>vgl. (IMD-Labor, 2021)

<sup>27</sup>vgl. (Schulz, Meyer, & Langguth, 2011)

<sup>28</sup>vgl. (Ströhle, et al., 2007)

<sup>29</sup>vgl. (Wunsch, et al., 2021)

<sup>30</sup>vgl. (Graf von Westphalen & Antwerpes Dr., 2018)

<sup>31</sup>vgl. (Vogler, 2020)

andererseits lässt sich dadurch der Alltag besser meistern. Einkäufe tragen, Treppen steigen, putzen und vieles mehr wird durch eine geübte Motorik einfacher.<sup>32</sup>

Der Fitnessbarometer 2021 der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg und dem KIT haben untersucht, wie sich wichtige motorische Fähigkeiten wie Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft und Koordination von Kindern zwischen drei und zehn Jahren im Lockdown verändert haben. Insgesamt konnten 934 Kinder getestet werden. Nach dem ersten Lockdown lässt sich bereits ein Abfall der Ausdauer sowie der Schnelligkeit erkennen, was vor allem auf den Ausfall von Sportvereinen zurückzuführen ist. Zudem fehlte den Kindern das Toben im Kindergarten bzw. auf dem Schulhof. Während die Koordination etwa gleichblieb, haben sich Kraft sowie Beweglichkeit mancher Kinder sogar verbessert. Das liegt u.a. daran, dass durch Online- Angebote von Vereinen diese Fähigkeiten durch Workouts vor dem Fernseher trainiert werden konnten.<sup>33</sup> Leider sind im Online-Training die Rahmenbedingungen (z. B. Umfeld) nicht gegeben und psychische Fähigkeiten (z. B. Durchhalten), die Technik und taktische-kognitive Fähigkeiten (z. B. Wahrnehmung) können kaum trainiert werden.<sup>34</sup>

Ein weiteres Problem, das durch die Pandemie verstärkt wurde, ist die Nichtschwimmerrate. Wie der Kinderschutzbund warnt, können durch die Schließung von Schwimmvereinen und Schwimmbädern zwei Schuljahrgänge praktisch nicht schwimmen.<sup>35</sup>

Auch bei Erwachsenen und Senioren ist es wichtig, dass durch genügend Bewegung die motorischen Fähigkeiten weitmöglichst trainiert werden. Gebrechlichkeit und Hilfsbedürftigkeit können länger vermieden werden, wenn regelmäßig Sport betrieben wird.<sup>36</sup>

### 3.2.2 Kognitive Entwicklung

Unter der kognitiven Entwicklung versteht man laut Jean Piaget, einem Professor für Psychologie an der Universität Genf, der sich hauptsächlich mit der kognitiven Entwicklung von Kindern und Jugendlichen beschäftigte, die Entwicklung der Intelligenz. Darunter fallen Fähigkeiten wie das Denken, das Problemlösen oder das Erlernen einer Sprache.<sup>37</sup>

Kinder bis etwa zehn Jahre lernen vor allem mit Hilfe von Bewegung. Sie müssen selbst rutschen, um zu begreifen, dass man auf einer steileren Rutsche schneller rutscht oder dass man mit einem Roller sowohl bremsen als auch beschleunigen kann. Das räumliche Denken wird durch Bewegung im Raum gefördert und bildet eine Grundlage für mathematische Fähigkeiten. Durch bestimmte Bewegungen wird unser Nervensystem ausgebaut und neue Strukturen werden gebildet. Nur so können sich verschiedene Nervenzellen im Gehirn verknüpfen und Bereiche im Gehirn zusammenspielen, sodass schließlich Denkprozesse möglich sind.<sup>38</sup> Durch Bewegung werden Gehirnregionen angeregt, die eng mit kognitiven

<sup>32</sup>vgl. (Behringer Prof. Dr. Dr., et al., 2021)

<sup>33</sup>vgl. (Bös Prof. Dr. & Niessner Dr., 2021)

<sup>34</sup>vgl. (Friedmann, 2014, S. 5)

<sup>35</sup>vgl. (Deutscher Kinderschutzbund Bundesverband e.V., 2021)

<sup>36</sup>vgl. (Ruppe Dr., 2020)

<sup>37</sup>vgl. (Hobmair, 2014, S. 139ff)

<sup>38</sup>vgl. (Reichartzeder, 2012)



Fähigkeiten zusammenhängen. So können durch Sport zum Beispiel die Konzentration-, die Lern-, oder die Merkfähigkeit deutlich verbessert werden.<sup>39</sup>

Die Trois-Rivières-Studie aus Kanada testete, ob die fachliche Leistung von Schulkindern sich verbessert, wenn sie sich täglich in der Schule mehr bewegen. Das Ergebnis zeigt, dass schulische Leistungen gleichblieben oder sich verbesserten, trotz der anders genutzten Unterrichtszeit.<sup>40</sup>

Kinder brauchen deutlich mehr Bewegung als Erwachsene, da sich ihre Organsysteme, ihr Denkvermögen sowie ihre Persönlichkeit noch entwickeln. Sichtbar wird dieser Unterschied am Bewegungsdrang von Kindern, der sich oft in spielerischer Weise durch Toben, Fangen oder Klettern zeigt.<sup>41</sup>

Zusätzlich bedingen sich kognitive und motorische Fähigkeiten. Die MODALIS Studie, in der 85 Kindergartenkinder zwischen vier und sechs Jahren untersucht wurden, fand heraus, dass Kinder, die motorisch fit sind, auch in kognitiven Aufgaben besser abschneiden.<sup>42</sup>

Hier wird der Zusammenhang zwischen Motorik und Kognition deutlich. Man spricht hier von Psychomotorik. Durch psychomotorische Methoden können Lernen und Bewegung vereint werden, wie eine Studie der Universität Wien, die Kinder zwischen sechs und vierzehn Jahren untersuchte, belegt. Zusätzlich können so Lernerfolge gesteigert werden. Ein Beispiel wäre im Fach Deutsch das Buchstaben ablaufen, um sie sich besser merken zu können. Die Studie zeigt, dass durch psychomotorische Lernmethoden die Merkfähigkeit gefördert wird, die Motivation steigt und dass weniger Konflikte in der Klasse auftreten, da der natürliche Bewegungsdrang der Kinder gestillt werden kann.<sup>43</sup>

### 3.2.3 Sozialverhalten

Durch Sport wird die eigene Persönlichkeit mitgeformt, aus der schließlich das Sozialverhalten also der Umgang mit anderen hervorgeht.

Man lernt Verantwortung zu übernehmen und Konflikte zu lösen, was schließlich auf Situationen im Alltag, der Schule oder dem Beruf aber auch in Freundschaften oder Partnerschaften übertragen werden kann. Im Sport begegnet man sich auf Augenhöhe, respektiert einander und hilft anderen in schwierigen Situationen. So feuert man sich beispielsweise beim Turnwettkampf gegenseitig an, unterstützt sich und lernt bei einer Niederlage damit umzugehen und daraus stärker zu werden. So bilden sich das Selbstbewusstsein, das Selbstwertgefühl, die eigenen Werte, man traut sich mehr zu, lässt sich nicht so leicht einschüchtern und ist dementsprechend auch in der Lage ein kooperatives Sozialverhalten zu zeigen.<sup>44</sup>

<sup>39</sup>vgl. (Behringer Prof. Dr. Dr., et al., 2021, S. 41ff)

<sup>40</sup>vgl. (Shephard, 1985)

<sup>41</sup>vgl. (Zander Dr. Dipl. Psych., 2006)

<sup>42</sup>vgl. (Voelcker-Rehage, 2005)

<sup>43</sup>vgl. (Nowotny, 2019)

<sup>44</sup>vgl. (DOSB, 2021)

Auch Fähigkeiten wie Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit und Kritikfähigkeit werden gefördert.<sup>45</sup> Gerade der Schulsport ist somit unumgänglich. Die Kinder lernen Regeln zu akzeptieren und einzuhalten und Aggressionen oder Wutausbrüche zu vermeiden. Zusätzlich wird ein Verständnis für Demokratie entwickelt. Durch das eigenständige Organisieren von Spielen und das demokratische Wählen von Teams werden erste Grundbausteine einer funktionierenden Demokratie verstanden.<sup>46</sup>

Gerade durch die Pandemie, die Kontaktbeschränkungen und die damit verbundene Schließung von Vereinen, Spielplätzen, Kitas und Schulen konnten soziale Interaktionen nur noch vereinzelt stattfinden, was zu negativen Veränderungen der Kinder in Bezug auf das Sozialverhalten führt.<sup>47</sup>

Zusätzlich kann durch Sport sowohl Integration als auch Inklusion stattfinden. Das Bundesprogramm „Integration durch Sport“ will genau das erreichen. Menschen mit und ohne Migrationshintergrund sollen motiviert werden, aktiv im Vereinsleben teilzunehmen. Durch Sport können Grenzen wie unterschiedliche Sprachen überwunden werden und jeder kann Teil der Gemeinschaft sein. Zusätzlich wird durch dieses Projekt die Knüpfung neuer Kontakte und Freundschaften gefördert, was es Flüchtlingen deutlich erleichtert sich zu integrieren und die Toleranz gegenüber Menschen mit Migrationshintergrund steigt.<sup>48</sup>

### 3.3 Hochleistungssport

Unter Hochleistungssport versteht man „Sport, der mit dem Ziel betrieben wird, bei Wettkämpfen Hochleistungen zu erzielen.“<sup>49</sup> Hochleistungssport ist nicht nur persönlich für die Athleten, sondern auch für die Gesellschaft von hoher Bedeutung.

Der Spitzensport ist für einige deutsche Bürger von großer Relevanz. Bei einer Bevölkerungsbefragung der Deutschen Sporthilfe in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln kam heraus, dass gerade die Vorbildfunktion von großer Bedeutung ist. 90% der Befragten gaben an, dass vor allem der Leistungswille und 87%, dass die Fairness von Spitzensportlern als Vorbild gesehen werden. Zudem kann durch Erfolge vor allem die jüngere Bevölkerung animiert werden, sich selbst sportlich zu betätigen oder sogar eine ganz bestimmte Sportart zu beginnen. Zusätzlich kann sich durch den Spitzensport die Heimatverbundenheit der Bevölkerung steigern, da man stolz auf die Erfolge des eigenen Landes ist. Aus diesem Grund werden beispielsweise vor Fußballspielen die Nationalhymnen gespielt, da so ein Gemeinschaftsgefühl innerhalb des Staates geschaffen werden kann. Allerdings ist die Relevanz einer Sportart je nach Land und Kultur verschieden.<sup>50</sup>

Während der Pandemie durfte der Profisport weitestgehend stattfinden. Fußball- oder

---

<sup>45</sup>vgl. (Jenkins, 2017)

<sup>46</sup>vgl. (Grieshammer, 2001)

<sup>47</sup>vgl. (Kaul & Gebhardt, 2020)

<sup>48</sup>vgl. (Bundesministerium des Inneren, für Bau und Heimat, 2021)

<sup>49</sup>vgl. (Borde Dr. paed. habil., 2021)

<sup>50</sup>vgl. (Breuer & Hallmann, 2011)

Handballspiele konnten - zwar teils ohne Zuschauer - weiterhin stattfinden. Dies stieß bei einigen auf Unverständnis. Der Profisport diente während der Lockdowns im Sinne von „Brot und Spiele“ vor allem der Unterhaltung. Man wollte es den Menschen zumindest ermöglichen, Sport im TV zu schauen, wenn sie schon nicht selbst trainieren konnten. Die Bevölkerung sollte bei Laune gehalten werden.<sup>51</sup>

### 3.4 Wirtschaft

Sport spielt auch in ökonomischer Hinsicht eine wichtige Rolle. Da es viele Verbindungen zu anderen Branchen (z.B. Tourismus, Handel, Gesundheit...) gibt, lässt sich schwer beurteilen, welchen Anteil Sport allein an der Wirtschaftsleistung hat.<sup>52</sup>

Gerade an Großveranstaltungen wie den olympischen Spielen oder der Fußball-EM oder -WM hängen Milliarden von Euros. Zusätzlich profitiert davon der Sporttourismus. Damit gemeint sind weitere Wirtschaftszweige wie die Beherbergungsbranche oder die Gastronomie, die durch die Touristen, die speziell für sportliche Events anreisen, gefördert werden.

2015 wurden in Deutschland 56,2 Milliarden Euro für den aktiven Sport ausgegeben. Die meisten Ausgaben betrafen die Fitnessbranche. Das liegt vor allem daran, dass die Eintritte für Fitnessstudios teuer sind. Der Radsport liegt an zweiter Stelle, da ihn viele deutsche Bürger ausüben. Die Ausgaben des passiven Sports in Deutschland beliefen sich 2015 auf 8,8 Milliarden Euro, wobei 58% davon etwas mit Fußball zu tun hatten. Die meisten Ausgaben betreffen Pay-TV sowie Spenden an Vereine und passive Mitgliedschaften sowie Eintritte. Zur Sportwirtschaft gehören auch öffentliche und personenbezogene Dienstleister, das Handelsgewerbe, das für den Verkauf von Sport- und Fanartikeln verantwortlich ist, die Bauindustrie, die Sportstätten plant und baut sowie viele weitere. Folglich ist der Sport auch im Arbeitsmarkt relevant. Insgesamt arbeiteten 1.242.000 Menschen in der Sportbranche, was auf dem Arbeitsmarkt einem Anteil von 2,9% entspricht.<sup>53</sup> Im Jahr 2018 betrug der Anteil von Sport am Bruttoinlandsprodukt etwa 2,3% (70 Milliarden Euro).<sup>54</sup>

Da regelmäßige Bewegung auch positiven Einfluss auf unsere Gesundheit hat, werden durch Sport auch „volkswirtschaftliche Kosten gespart“.

Der Mitgliederschwund in den Sportvereinen von mehr als einer Million Menschen, überwiegend Kinder und Jugendliche, wirkte sich nicht nur negativ auf deren Gesundheit, sondern auch auf die Sportwirtschaft aus.<sup>55</sup> Zudem wurden im Jahr 2020 weniger Sportartikel als zuvor gekauft. Außerdem war die Schließung von Sportstätten, Fitnessstudios, Skiliften und vielem mehr für die Betreiber oft nicht leicht. Ein Anstieg konnte allerdings bei der Nutzung von Online-Sportprogrammen und Fitness-Apps verzeichnet werden.<sup>56</sup>

---

<sup>51</sup>vgl. (Bellinger, 2021)

<sup>52</sup>vgl. (Repenning, Meyrahn, Schramm, & Heiden an der, SportSatellitenKonto, 2021)

<sup>53</sup>vgl. (Herrmann, 2018)

<sup>54</sup>vgl. (Ahlert, Repenning, & Heiden an der, 2021)

<sup>55</sup>vgl. (Göbel & Klauser, 2021)

<sup>56</sup>vgl. (Repenning, Meyrahn, & Schramm, BMWI, 2021)

#### 4. Experten-Interviews

Die Relevanz von Sport für die Gesellschaft wird vor allem durch die Corona-Pandemie deutlich. Wie oben ausgeführt hat sich der Bewegungsmangel während dieser Zeit deutlich verschlimmert, was ernsthafte Folgen nach sich ziehen wird. Allerdings ist die Studienlage in dieser Hinsicht noch unzureichend bzw. werden aktuell einige Studien, die die unzureichende Bewegung während der Pandemie untersuchen, gerade noch durchgeführt. Deswegen habe ich mich für ein Interview mit Experten, die mit den Folgen der fehlenden Bewegung in Verbindung mit den Lockdowns im Alltag konfrontiert sind, entschieden. Im Anhang finden sich die vollständigen Interviews der Grundschullehrerin, der Psychologin, der Kinderärztin, des Trainers eines Bundesliganachwuchsteams und der Leiterin einer Tagespflege. Im folgenden Abschnitt werden die Kernaussagen nach Altersgruppen sortiert kurz zusammengefasst.

Nach beiden Lockdowns konnten bei Kindern deutliche Gewichtszunahmen und mehr Adipositas-Erkrankungen aufgrund von mangelnder körperlicher Aktivität festgestellt werden, wie die Kinderärztin und die Grundschullehrerin feststellen. Gerade Kinder, die schon vor dem Lockdown Gewichtsprobleme hatten, sind betroffen. Auch die Anzahl der Kinder, die wegen diverser Infekte behandelt werden musste, nahm zu. Zudem verschlechterten sich kognitive Fähigkeiten wie die Konzentrations- und die Aufmerksamkeitsfähigkeit in der Schule, da während der Lockdowns viel Zeit vor Computer und Handy verbracht wurde und der sportliche Ausgleich dazu fehlte. Zusätzlich waren Kinder auf der einen Seite schneller ermüdet und träge (Lethargie), was vor allem bei der Bearbeitung von Aufgaben in der Schule auffiel, auf der anderen Seite stieg aber auch das Aggressionspotential, da sich durch den Bewegungsmangel Energien nicht entladen konnten. Damit wuchs das familiäre Konfliktpotential, wie die Kinderärztin warnt. Außerdem hatten Kinder nach den Lockdowns sowohl grob- als auch feinmotorische Schwierigkeiten. Einige Grundschulkinder hatten Probleme in der Schule die Schreibrift formgerecht auszuführen. Zudem konnten bei ärztlichen Routineuntersuchen oft Gleichgewichtsstörungen festgestellt werden. Allgemein konnte sowohl im Schulsport als auch im Vereinssport ein deutlicher Abfall der körperlichen Fitness und der sportartspezifischen Leistungen festgestellt werden. Gerade jüngere Kinder waren davon betroffen. Zwar wurden durch Online-Training der Vereine, Online-Kurse oder Sportpakete der Lehrer (Sammlung von Sportübungen zum zuhause trainieren) für die SchülerInnen versucht, die sportlichen Fähigkeiten aufrecht zu erhalten, allerdings können online, wenn überhaupt, nur eingeschränkt Fähigkeiten wie Kraft und Beweglichkeiten trainiert werden, wie der Bundesligatrainer betont.

Zudem sind Notbetreuungen mit „Sportangebot“ für Kinder in prekären Situationen wichtig, sagt die Grundschullehrerin. Gerade Kinder, die in schwierigen Verhältnissen leben, keinen Garten haben und keinen Zugang zu Bewegung müssen speziell gefördert und dürfen nicht vernachlässigt werden.

Für mögliche weitere Lockdowns wird vor allem erhofft, dass sportlichen Aktivitäten eine größere

Relevanz zugesprochen werden. Spielplätze können im Freien mit Abstandsregeln geöffnet bleiben und Vereinssport kann mit gewissen Regeln stattfinden, wie die Kinderärztin klarstellt. Auch die Anzahl der Menschen, die an Depressionen erkrankten, nahm während der Pandemie zu. Vor allem Jugendliche und Erwachsene sind betroffen. Durch den verbotenen Schulsport sowie die geschlossenen Fitnessstudios und Sportvereine kann man sich in einer Abwärtsspirale verfangen, d.h. durch die fehlenden positiven Erlebnisse hat man weniger Lust etwas zu tun und die Stimmung verschlechtert sich. Dadurch fühlt man sich zunehmend hilflos und hat das Gefühl, seine Stimmungen nicht mehr unter Kontrolle zu haben, warnt die Psychologin.

Bei älteren Menschen zeigten sich nach den Lockdowns überwiegend Gehprobleme, aber auch die Sprache wurde teils verlernt. Tagespflege-Senioren werden normalerweise an mehreren Tagen pro Woche mit einem Bus in die Einrichtung gebracht und abends wieder abgeholt. „Alleine die Wege in den Bus und wieder heraus sind wichtige Schritte für die Besucher“, sagt die Tagespflegeleiterin. Für Senioren ist jede Bewegung für die körperliche und geistige Fitness, die Sturzprävention und die Rehabilitation wichtig. In Tagespflegeeinrichtungen gibt es dementsprechend viele Bewegungsangebote wie Hand- und Armgymnastik, Kräftigungsübungen, Sitztanz und Spaziergänge. Auch der Kontakt zu anderen Menschen wird durch Bewegung ermöglicht. So kann die Lebensqualität gesteigert werden. Die Senioren selbst stufen Sport als wichtigen Teil ihres Lebens ein. So bleiben sie gesund und beweglich, denn „ohne Bewegung schlafen die Knochen ein“.

## 5. Fazit

Zusammenfassend konnte ich feststellen, dass Sport für die Gesellschaft sehr wichtig ist. Dabei spielt die Altersgruppe eine wichtige Rolle, da Kinder und Senioren aus oben genannten Gründen noch anfälliger sind für Bewegungsmangel als die mittlere Bevölkerungsgruppe. Hier können schon kürzere bewegungsfreie Zeiten gefährliche Folgen haben. Längerfristige Sportverbote betreffen die gesamte Gesellschaft. Der Einzelne kann sich zwar auch allein oder im Online-Training bewegen, allerdings lässt hier die Motivation oft schnell nach, die Freude am Sport verschwindet und die sozialen Aspekte verlieren ihre wichtige Funktion.

Die Karikatur auf dem Titelbild zeigt noch einen weiteren typischen Aspekt – gerade die Menschen, die die Bewegung am dringendsten bräuchten, sind sich dessen nicht bewusst. Das gilt für Menschen mit typischen Risikofaktoren genauso wie für Kinder aus sozial schwierigen Verhältnissen. Gerade für diese Gruppen sind Sportangebote extrem wichtig, da sie sich nicht aus eigenem Antrieb zur Bewegung aufrufen können und unter den Folgen dann um so mehr leiden. Sollte jemals wieder ein Lockdown nötig sein, würde ich mir wünschen, dass man durch konsequentes Testen und kreative Lösungen wie kleine Sportgruppen oder Trainingsmöglichkeiten im Freien die Sportangebote für möglichst viele weiter anbieten kann.

## ANHANG

### I. Literaturverzeichnis

- Ahlert, G., Repenning, S., & Heiden an der, I. (2021). *GWS-Themenreport21-1*. Abgerufen am 27. 08. 2021 von Die ökonomische Bedeutung des Sports in Deutschland - Satellitenkonto (SSK) 2018: [https://www.bmwi.de/Redaktion/DE/Publikationen/Wirtschaft/gws-themenreport21-1.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=10](https://www.bmwi.de/Redaktion/DE/Publikationen/Wirtschaft/gws-themenreport21-1.pdf?__blob=publicationFile&v=10)
- Behringer Prof. Dr. Dr., M., Bischof Dr., G., Brecht, P., Büsch Prof. Dr., D., Carlsohn Prof. Dr., A., Cassel Dr. , M., & Dreiskämper Dr. , D. (2021). *Pädiatrische Sportmedizin*. (I. Mentrath, C. Graf, U. Granacher, & S. Kriemler, Hrsg.) Berlin: Springer. Abgerufen am 30. 08. 2021 von <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F978-3-662-61588-1.pdf>
- Bellinger, A. (25. 01. 2021). *NDR*. Abgerufen am 30. 08. 2021 von Sport, Corona und die Frage: Warum dürfen nur die Profis?: [https://www.ndr.de/sport/mehr\\_sport/Sport-Corona-und-die-Frage-Warum-duerfen-nur-die-Profis-,corona6484.html](https://www.ndr.de/sport/mehr_sport/Sport-Corona-und-die-Frage-Warum-duerfen-nur-die-Profis-,corona6484.html)
- Bellmann, A., Dr. Bremer-Roth, F., Dr. Groger, U., & Dr. Schlömer, G. (2021). *Weiter Wissen Gesundheit*. Berlin: Cornelsen.
- Borde Dr. paed. habil., A. (2021). *Lexikon sportwissenschaftlicher Begriffe*. Abgerufen am 12. 08. 2021 von Hochleistungssport: <http://spolex.de/lexikon/hochleistungssport/>
- Bös Prof. Dr. , K., & Niessner Dr. , C. (2021). *Factsheet-Fitnessbarometer-2021*. Abgerufen am 26. 08. 2021 von Wie fit und aktiv sind Kinder? Welche Auswirkungen hat Corona?: <https://www.kinderturnstiftung-bw.de/wp-content/uploads/2021/06/Factsheet-Fitnessbarometer-2021.pdf>
- Breuer, C., & Hallmann, K. (2011). *Deutsche Sporthilfe*. Abgerufen am 17. 08. 2021 von Die gesellschaftliche Relevanz des Spitzensports in Deutschland: [https://www.sporthilfe.de/fileadmin/pdf/Die\\_gesellschaftliche\\_Relevanz\\_des\\_Spitzensports\\_in\\_Deutschland\\_2011.pdf](https://www.sporthilfe.de/fileadmin/pdf/Die_gesellschaftliche_Relevanz_des_Spitzensports_in_Deutschland_2011.pdf)
- Bundesministerium des Inneren, für Bau und Heimat. (2021). *Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat*. Abgerufen am 28. 08. 2021 von Integration durch Sport: <https://www.bmi.bund.de/DE/themen/heimat-integration/integration/integration-sport/integration-sport-node.html>
- Deutscher Kinderschutzbund Bundesverband e.V. (24. 04. 2021). *Der Kinderschutzbund Bundesverband*. Abgerufen am 25. 08. 2021 von Nach dem Lockdown ist die Pandemie noch nicht vorbei: <https://www.dksb.de/de/artikel/detail/nach-dem-lockdown-ist-die-pandemie-noch-nicht-vorbei/>
- Digitales Wörterbuch der Deutschen Sprache*. (2021). Abgerufen am 13. 08. 2021 von <https://www.dwds.de/wb/Sport>
- DOSB. (2021). *Deutscher Olympischer Sportbund*. Abgerufen am 20. 08. 2021 von Sport für Entwicklung: <https://www.dosb.de/sportentwicklung/internationales/entwicklungszusammenarbeit>
- dpa/aerzteblatt.de. (27. 08. 2021). *Ärzteblatt*. Abgerufen am 29. 08. 2021 von Kinderstudie: Mehr Kilos, weniger Fitness im ersten Pandemiejahr: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/126755/Kinderstudie-Mehr-Kilos-weniger-Fitness-im-ersten-Pandemiejahr>

- dpa/aerzteblatt.de. (11. 05. 2021). *Ärzteblatt*. Abgerufen am 16. 08. 2021 von WHO Europa: Coronapandemie mit Folgen für Fettleibigkeit bei Kindern: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/123759/WHO-Europa-Coronapandemie-mit-Folgen-fuer-Fettleibigkeit-bei-Kindern>
- Dupont Dr., F. (19. 07. 2021). *NetDoktor*. Abgerufen am 15. 08. 2021 von Metabolisches Syndrom: <https://www.netdoktor.at/krankheiten/metabolisches-syndrom/>
- Friedmann, K. (2014). *Fit sein durch Ausdauer und Kraft - Sporttheorie in der Schule* (8. Aufl.). Lichtenstein: Promos-Verlag.
- Göbel, J., & Klauser, F. (13. 04. 2021). *ZDF.de*. Abgerufen am 26. 08. 2021 von Sportvereine in der Krise Mitgliederschwund wegen Corona-Beschränkungen: <https://www.zdf.de/nachrichten/politik/corona-sportvereine-krise-100.html>
- Graf von Westphalen, G., & Antwerpes Dr., F. (23. 07. 2018). *DocCheckFlexikon*. Abgerufen am 25. 08. 2021 von Motorik: <https://flexikon.doccheck.com/de/Motorik>
- Grieshammer, T. (2001). *GRIN*. Abgerufen am 22. 08. 2021 von Aufgaben des Sports für die Gesundheit, das Sozial- und Freizeitverhalten: <https://www.grin.com/document/101262>
- Halle Prof. Dr., M. (17. 05. 2019). *Deutsches Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung e.V.*. Abgerufen am 21. 08. 2021 von Bewegung senkt den Blutdruck besonders effektiv: <https://dzhk.de/aktuelles/news/artikel/bewegung-senkt-den-blutdruck-besonders-effektiv/>
- Haut Dr., J. (2017). *Geschichte und Entwicklung des modernen Sports*. Abgerufen am 15. 08. 2021 von [https://www.uni-frankfurt.de/69020130/2\\_GeschichteDesModernenSports.pdf](https://www.uni-frankfurt.de/69020130/2_GeschichteDesModernenSports.pdf)
- Herrmann, J. (18. 06. 2018). *iwd Der Informationsdienst des Instituts der deutschen Wirtschaft*. Abgerufen am 28. 08. 2021 von Wirtschaftsfaktor Sport: <https://www.iwd.de/artikel/wirtschaftsfaktor-sport-390895/>
- Hobmair, H. (2014). *Pädagogik/Psychologie für das berufliche Gymnasium* (Bd. 2). Köln: Bildungsvlg. EINS.
- Hollstein, T. (2019). *Ärzteblatt*. Abgerufen am 15. 08. 2021 von Sport als Prävention: Fakten und Zahlen für das individuelle Maß an Bewegung: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/209444/Sport-als-Praevention-Fakten-und-Zahlen-fuer-das-individuelle-Mass-an-Bewegung>
- IMD-Labor. (2021). *Diagnostikinformation IMD-Labor Berlin*. Abgerufen am 24. 08. 2021 von BDNF - ein Serummarker bei Depression und Burnout: <https://www.imd-berlin.de/fachinformationen/diagnostikinformationen/bdnf-ein-serum-marker-bei-depression-und-burnout-zur-objektivierung-des-behandlungserfolges.html>
- Jenkins, B. (07. 05. 2017). *sozialekompetenz.org*. Abgerufen am 20. 08. 2021 von Wie Fußball das Sozialverhalten beeinflusst: <http://www.sozialekompetenz.org/wie-fussball-das-sozialverhalten-beeinflusst/>
- Kaul, Y., & Gebhardt, L. (09. 2020). *Universität Mannheim - Forum das Magazin von Absolventen und der Universität Mannheim*. Abgerufen am 30. 08. 2021 von Mannheimer Corona-Studie belegt gesellschaftliche Veränderungen: <https://www.uni-mannheim.de/newsroom/forum/ausgabe-1-2020/forschung/mannheimer-corona-studie/>
- Krambeck, S. (12. 10. 2017). *Sport-Gesundheitspark Zentrum für Sportmedizin*. Abgerufen am 23. 08. 2021 von Sport gegen Depressionen: <https://www.sportgesundheitspark.de/ueber-uns/presse-medien/medienspiegel-2017/1062-sport-gegen-depressionen>

- Krüger Dr. paed. habil., U. (1993). *Lexikon sportwissenschaftlicher Begriffe*. Abgerufen am 17. 08. 2021 von <https://spolex.de/lexikon/breitensport/>
- Lindemann, M. (06. 01. 2012). Saar-Uni kämpft gegen schlechte Körperhaltung. *Saarbrücker Zeitung*, 5. Abgerufen am 20. 08. 2021 von [https://circuit-training-dehnen-dr-klée.de/dokumente/Kid\\_Check\\_Saarbruecker\\_Zeitung.pdf](https://circuit-training-dehnen-dr-klée.de/dokumente/Kid_Check_Saarbruecker_Zeitung.pdf)
- Lunau Dr., S. (21. 06. 2021). *Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin*. Abgerufen am 20. 08. 2021 von Adipositas bei Kindern: eine „stille“ Pandemie: <https://www.dgkj.de/pi-adipositas>
- Menche Dr. med., N. (2012). *Biologie Anatomie Physiologie* (7. Aufl.). München: Urban & Fischer.
- Menche Dr. med., N., Lauster, M., & Drescher, A. (2014). *Pflege heute* (6. Aufl.). München: Urban & Fischer.
- Nowotny, M. (23. 03. 2019). *science ORF.at*. Abgerufen am 15. 08. 2021 von Wer sich bewegt, lernt mehr: <https://science.orf.at/v2/stories/2970898/>
- Parhofer, K. G., & Laufs, U. (6.. 12. 2019). *Ärzteblatt*. Abgerufen am 21.. 08. 2021 von Diagnose und Therapie der Hypertriglyceridämie.
- Reichartzeder, A. (2012). *Entwicklung der Sinne*. Abgerufen am 22. 08. 2021 von Mit allen Sinnen die Welt begreifen lernen: <https://www.yumpu.com/de/document/view/25688963/mit-allen-sinnen-die-welt-begreifen-lernen-reichartzederat>
- Remijnsen, S. (2015). *Sport und Spiele in der Antike*. Abgerufen am 15. 08. 2021 von <http://antikersport.uni-mannheim.de/Griechenland/spiel01.html>
- Repenning, S., Meyrahn, F., & Schramm, J. (19. 05. 2021). *BMWi*. Abgerufen am 29. 08. 2021 von Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf die Sportwirtschaft: [https://www.bmwi.de/Redaktion/DE/Publikationen/Wirtschaft/auswirkungen-covid-19-pandemie-auf-sportwirtschaft.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=12](https://www.bmwi.de/Redaktion/DE/Publikationen/Wirtschaft/auswirkungen-covid-19-pandemie-auf-sportwirtschaft.pdf?__blob=publicationFile&v=12)
- Repenning, S., Meyrahn, F., Schramm, J., & Heiden an der, I. (01. 2021). *SportSatellitenKonto*. Abgerufen am 21. 08. 2021 von Wirtschaftsfaktor Kinder- und Jugendsport: [https://www.bisp.de/SharedDocs/Downloads/Publikationen/Publikationssuche\\_SSK/Wirtschaftsfaktor\\_KinderJugendsport.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=4](https://www.bisp.de/SharedDocs/Downloads/Publikationen/Publikationssuche_SSK/Wirtschaftsfaktor_KinderJugendsport.pdf?__blob=publicationFile&v=4)
- Rosch Dr. med., L. (15. 09. 2020). *Gesundheit.de*. Abgerufen am 23. 08. 2021 von Sport bei Arthrose: <https://www.gesundheit.de/krankheiten/rheuma-erkrankungen/arthrose/sport-bei-arthrose>
- Ruppe Dr., G. (28. 09. 2020). *Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs*. Abgerufen am 26. 08. 2021 von Gesunde Bewegung im Alter: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/altern/ernaehrung-im-alter/bewegung-senioren>
- Schienkiewitz, A., Brettschneider, A.-K., Damerow, S., & Schaffrath Rosario, A. (2018). *Gesundheitsmonitoring RKI*. Abgerufen am 16. 08. 2021 von Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends: [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/Journal-of-Health-Monitoring\\_01\\_2018\\_KiGGS-Welle2\\_erste\\_Ergebnisse.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/Journal-of-Health-Monitoring_01_2018_KiGGS-Welle2_erste_Ergebnisse.pdf?__blob=publicationFile)
- Schmitt, H., & Carstens, C. (2004). Skoliose und Sport. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, S. 163-164. Von



[https://www.germanjournalsportsmedicine.com/fileadmin/content/archiv2004/heft06/Standards\\_Schmidt.pdf](https://www.germanjournalsportsmedicine.com/fileadmin/content/archiv2004/heft06/Standards_Schmidt.pdf) abgerufen

- Schulz, K.-H., Meyer, A., & Langguth, N. (24. 12. 2011). Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit. *Bundesgesundheitsblatt* 2012, S. 55-65. Abgerufen am 21. 08. 2021 von [https://www.rki.de/DE/Content/Service/Sozialberatung/BGBL\\_Krprl\\_Akt\\_psych\\_Gesund.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Service/Sozialberatung/BGBL_Krprl_Akt_psych_Gesund.pdf?__blob=publicationFile)
- Shephard, R. (1985). *Sport und Recherche im Fokus - Das Sportinformationsportal*. Abgerufen am 27. 08. 2021 von Langzeitstudien zur körperlichen Aktivität bei Kindern - die Trois-Rivières-Erfahrung: <https://www.bisp-surf.de/Record/PU198807008722>
- Sigmund Dr., E. (12. 06. 2019). *Ordenklinikum Linz*. Abgerufen am 17. 08. 2021 von Moderates Ausdauertraining hilft in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen: <https://www.ordensklinikum.at/de/aktuelles/moderates-ausdauertraining-hilft-in-der-praevention-von-herz-kreislauf-erkrankungen-735/>
- Stengel von Dr., S. (10. 07. 2021). *Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverband e. V.* Abgerufen am 24. 08. 2021 von Osteoporose: Vorbeugung und Therapie: <https://www.osd-ev.org/osteoporose/bni/bewegung-und-sport/>
- Ströhle, A., Höfler, M., Pfister, H., Müller, A.-G., Hoyer, J., Wittchen, H.-U., & Lieb, R. (20. 06. 2007). Physical activity and prevalence and incidence of mental disorders in adolescents and young adults. (C. U. Press, Hrsg.) *Psychological Medicine*, S. 1657-1666. doi:<https://doi.org/10.1017/S003329170700089X>
- Tiedemann Prof. Dr., C. (19. 05 2021). *"Sport" - Vorschlag einer Definition*. Abgerufen am 18. 08. 2021 von <http://sport-geschichte.de/tiedemann/documents/sportdefinition.html#Definition1>
- Vetter, C. (2010). *Ärztblatt*. Abgerufen am 22. 08. 2021 von Arthrose: Kein altersbedingter Verschleiß: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/78924/Arthrose-Kein-altersbedingter-Verschleiss>
- Voelcker-Rehage, C. (2005). Der Zusammenhang zwischen motorischer und kognitiver Entwicklung im frühen Kindesalter – Ein Teilergebnis der MODALIS-Studie. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, S. 358-362. Abgerufen am 27. 08. 2021 von <https://www.germanjournalsportsmedicine.com/fileadmin/content/archiv2005/heft10/358-363.pdf>
- Vogler, C. (2020). *Pflegias - Grundlagen der beruflichen Pflege*. Berlin: Cornelsen.
- Wikipedia, "Systemrelevanz". (14. August 2021). Abgerufen am 21. 08. 2021 von <https://de.wikipedia.org/wiki/Systemrelevanz>
- Wunsch, K., Nigg, C., Niessner, C., Schmidt, S., Oriwol, D., Hanssen-Doose, A., . . . Kolb, S. (02. 02. 2021). *MDPI Open Access Journals*. Abgerufen am 25. 08. 2021 von The Impact of COVID-19 on the Interrelation of Physical Activity, Screen Time and Health-Related Quality of Life in Children and Adolescents in Germany: Results of the Motorik-Modul Study: <https://www.mdpi.com/2227-9067/8/2/98>
- Zander Dr. Dipl. Psych., B. (2006). *Warum Bewegung Kinder klug macht*. Abgerufen am 24. 08. 2021 von [https://www.emden.de/fileadmin/media/stadtemden/PDF/FB\\_600/FD\\_651.1/Downloads/warum\\_bewegung\\_kinder\\_klug\\_macht.pdf](https://www.emden.de/fileadmin/media/stadtemden/PDF/FB_600/FD_651.1/Downloads/warum_bewegung_kinder_klug_macht.pdf)

## II. Interviews im Wortlaut

### a. Erfahrene Grundschullehrerin

#### 1. Welche Veränderungen konnten Sie nach dem 1. bzw. 2. Lockdown bei den Kindern feststellen (z. B. körperlich, motorisch, kognitiv)?

„Vor allem nach dem ersten Lockdown habe ich bei den Kindern Ängste erlebt, weil sie nicht wussten, was jetzt auf sie zukommt. Sie waren zudem nach beiden Lockdowns erkennbar schneller ermüdet, die Unterrichtsformen waren natürlich auch angepasst, so dass wir da durchgängeln mussten - also viel Unterrichtsstoff in kurzer Zeit und alles stringent. Es war keine Zeit für Ausruhen, Erholungen oder auch sportliche Betätigung. Insofern war diese Situation okay, da hat man dadurch, dass alles gut organisiert war, nicht so viel bemerkt, aber als dann wieder der normale Alltag anfang, war es schon spürbar, dass einige Kinder eine größere Unruhe zeigten und viel schneller ermüdet waren. Bei einigen Kindern konnte ich eine starke Gewichtszunahme feststellen. Ich denke der Wissensstand bei allen war okay- er klaffte natürlich auseinander je nachdem wieviel Zeit sich die Eltern zuhause während der Homeschooling-Phase nehmen konnten. Erkennbar von der Motorik war, dass die Schreibschrift, die wir in Klasse 2 in dieser Zeit eingeführt haben, von manchen Kindern nicht formgerecht eingehalten werden konnte. Das zeigt sich bei einzelnen noch bis heute, dass sie bei manchen Buchstaben Schwierigkeiten haben. Ansonsten positiv war, dass sich bei eigentlich allen die Lesefähigkeit stark verbessert hat. Für den Stand zweite Klasse war das bemerkenswert. Man merkt einfach, dass die Eltern dafür jetzt in dieser Phase mehr Zeit hatten. Auch konnte die Selbständigkeit bei manchen weiterentwickelt werden. Das galt aber nicht bei allen denn als dann die Schule wieder losging und Normalbetrieb war, war es so, dass manche eben die Mama oder Papa nebedran meinten in der Schule auch noch haben zu dürfen und das Nachfragen viel größer war als vorher. Das war sehr unterschiedlich je nach Kind.“

#### 2. Welche der Veränderungen der Kinder würden Sie auf Bewegungsmangel zurückführen?

„Der Bewegungsmangel war deutlich spürbar. Gerade bei den übergewichtigen Kindern, die vorher schon Probleme hatten, hat man ganz deutlich gemerkt, dass da vieles noch verstärkt wurde. Auch die Unruhe bei einzelnen und die Energien, die dann manchmal frei wurden im Klassenzimmer, denke ich, waren deutliche Anzeichen dafür, dass die Kinder nicht ausgelastet sind in Bezug auf sportliche Betätigung. Inwieweit die Motorik, also vor allem Fähigkeiten wie Beweglichkeit und so verändert sind, konnte man jetzt in diesen letzten Wochen noch nicht feststellen, weil wir den Sportunterricht im Regelbereich noch gar nicht so richtig durchführen konnten. Die Spanne der Konzentrationsfähigkeit klaffte auch bei vielen Kindern stark auseinander, was sicherlich auch mit der fehlenden Bewegung und dem fehlenden Ausgleich zusammenhing, denn die Kinder konnten außer zuhause spielen – wer Glück hat, hatte einen Garten und Geschwister- nicht viel machen. Dadurch verbrachten einige Kinder ihre Freizeit an Computer und Handy, was dazu führt, dass in der Schule die Konzentrationsfähigkeit nicht mehr die gleiche ist wie vorher.“

#### 3. Konnte ein Leistungsabfall im Fach Sport festgestellt werden? Wenn ja, woran war dieser erkennbar?

„Es war ein eindeutiger Abfall der Leistungsfähigkeit im Bereich Ausdauer erkennbar. Ich war mit ihnen joggen und konnte feststellen, dass nicht mehr so viel Ausdauer vorhanden war wie vorher. Beweglichkeit und Koordination sowie Geräteturnen und Kraft kann ich schwer einschätzen, weil wir, wie gesagt, nur eine kurze Zeit in der

Sporthalle waren und diese Zeit, die wir in der Sporthalle verbringen konnten, mit Spielen zugebracht haben, weil die Kinder das jetzt sehr brauchten. Einfach miteinander spielen.“

#### 4. Konnten in der Zeit ohne Sportunterricht Probleme wie Konzentrationsschwierigkeiten oder eine verminderte Motivation beobachtet werden?

„Das Fach Sport ist das Lieblingsfach der meisten Kinder. Insofern war es sehr wichtig, dass irgendwann wieder Sport gemacht werden durfte. In der Phase, in der es keinen Sportunterricht gab, waren sie schon gefrustet darüber, dass es keinen Sportunterricht gab. Die Motivation war diesbezüglich natürlich im Keller. Aber inwieweit sich das auf die Konzentrationsfähigkeit ausgewirkt hat, weiß ich nicht, weil ich viel Ausgleich gesucht habe. Wir waren sehr viel im Wald mit Lerngängen beziehungsweise einfach so zum Rumtoben. Ich bin mit ihnen auch so immer raus und hab sie rumrennen lassen. Ob sich also der Verlust des Sportunterrichts auf die Konzentration ausgewirkt hat, kann ich schwer beantworten. Wie ich vorhin schon sagte, hatte der Wegfall des ganzen sportlichen Bereiches sowohl in Freizeit als auch im Schulsport deutliche Auswirkungen auf die Konzentration vieler Kinder.“

#### 5. Wie fand der Sportunterricht während des Lockdowns im Online-Schooling statt?

„Der Sportunterricht im Online-Schooling im ersten Lockdown belief sich auf nicht viel. Ich habe, als ich noch durfte, über Zoom probiert mit ihnen Frühsport zu machen. Das ging über Zoom ganz gut und es waren auch immer viele dabei. Im 2.Lockdown habe ich ihnen täglich Sportpakete über das Padlet zu Verfügung gestellt. Das waren manchmal bestimmte Übungen oder auch aus dem Fitnessstudio Bereich Online-Kurse für Kinder, die ich Ihnen an die Hand gegeben habe. Man fand im Internet viel. Allerdings weiß ich nicht, wie viele das tatsächlich gemacht haben. Manche haben sicherlich alles gemacht, einige immer mal wieder, was ihnen Spaß gemacht hat, doch auch einige gewiss überhaupt nichts, weil das für mich nicht verpflichtend, sondern nur als Angebot zu verstehen war.“

#### 6. Halten Sie persönlich Sport in der Gruppe in Freizeit und Schule wichtig für die Kinder oder reicht es aus, wenn sich die Kinder innerhalb der Familie bewegen? Bitte begründen Sie diese Antwort.

„Sport in der Familie ist sehr wichtig und schafft Grundlagen bzw. legt Spuren, in welche Richtung manches sich entwickelt. Aber Sport in der Familie kann auf keinen Fall die sportlichen Tätigkeiten im Verein, in der Schule oder der Freizeit ersetzen. Schon allein die sozialen Interaktionen, die im Mannschaftssport stattfinden, das Messen mit Gleichaltrigen, die Motivation, die davon ausgeht sowie einfach Spiel und Spaß. Es ist nicht denkbar, dass Sport in der Familie das ganze ersetzt. Ich schätze sehr, was ihn Vereinen passiert und was wir in der Schule leisten können in gewissen Maßen.“

#### 7. Sollte es wieder zu einem Lockdown kommen, welche Lösungsmöglichkeiten würden Sie sich wünschen?

„Ich hoffe, dass es zu keinem harten Lockdown mehr kommt. Wenn doch, hoffe ich, dass ich Kinder, von denen ich weiß, dass sie nicht richtig gefördert werden können, die vernachlässigt werden und die zuhause nicht rauskommen, dass ich vor allem die viel früher wieder in die Schule zurückholen kann. Also nicht so wie beim 1. Lockdown, als Kinder nicht in die Notbetreuung durften, die ich für notwendig erachtet hätte. Das war erst sehr

spät möglich. Ich hoffe, dass ich diese Kinder gleich holen darf. Was den Sport angeht, würde ich mir wünschen, dass Sport nicht zu kurz kommt.“

8. Bitte begründen Sie in kurzen Worten, ob Sie Sport als systemrelevant einstufen würden.

„Wir sehen in den einigen Situationen, dass Energien nicht abgebaut werden können und es zu Auseinandersetzungen kommt. Auch die ganzen Vorfälle in Heidelberg hängen damit zusammen, da jegliche Angebote für Kinder und Jugendliche geschlossen waren. Was den Sport angeht waren es für Jugendliche Fitnessstudios und für die Kleineren jegliche Bewegungsformen, die in Hallen und Parks stattfinden. Wenn ich nur daran denke, dass Spielplätze und Fußballplätze geschlossen waren... Was dadurch angerichtet wurde, werden wir echt viel später noch begreifen. Gerade beim Schwimmen, dass 1000 Kinder jetzt nicht schwimmen lernen. Wobei ich ehrlich sagen muss, dass ich nicht verstehe, weshalb das alles über Schwimmvereine passieren muss, denn ich habe beispielsweise von meinen Eltern Schwimmen gelernt. Trotz allem sehe ich den Sportunterricht oder generell Sport als systemrelevant an und würde alles tun, um Kinder bei einem Lockdown entsprechend rauszuholen und Bewegung näher zu bringen. Nach den Sommerferien hoffe ich, eine etwas normalere Situation anzutreffen, zwar mit Maske, aber ich hoffe, dass ich meinen Unterricht, den ich so liebe, stattfinden lassen kann.“

## b. Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde

1. Welche Veränderungen konnten Sie nach dem 1. bzw. 2. Lockdown bei den Kindern in der Praxis feststellen, die Sie auf einen Bewegungsmangel zurückführen?

„Ich konnte vor allem eine deutliche Gewichtszunahme, motorische Defizite, Unausgeglichenheit, Lethargie und ein erhöhtes familiäres Konfliktpotential feststellen.“

2. Treten vermehrt Krankheiten aufgrund des Bewegungsmangels auf? Wenn ja, welche?

„Vor allem die Infektanfälligkeit von Kindern und die Adipositaserkrankungen nahmen zu.“

3. Halten Sie persönlich Sport in der Gruppe in Freizeit und Schule wichtig für die Kinder oder reicht es aus, wenn sich die Kinder innerhalb der Familie bewegen?

Bitte begründen Sie diese Antwort.

„Definitiv brauchen Kinder zusätzlich zu Bewegung innerhalb der Familie regelmäßige körperliche Betätigung in ihrer Freizeit und in der Schule. Die Gruppendynamik spielt eine große Rolle (Motivation, Peergroup, Teambildung, Sozialverhalten...). Sportliche Betätigung innerhalb der Familie wird nur selten konsequent und dauerhaft durchgeführt.“

4. Wie kann es geschafft werden, dass sich Kinder mehr bewegen?

„Vom Kleinkindalter an muss Bewegung in den Alltag integriert werden (z.B. Laufradfahren zum Bäcker, Fahrradfahren in den Kindergarten, Spielplatz besuchen, ...). Regelmäßige Bewegung innerhalb der Familie (z.B. Radausflüge, Wanderungen) ist sehr wichtig. Den Kindern sollte vermittelt werden, dass Sport Spaß macht. Die Vorbildfunktion der Eltern spielt dementsprechend eine große Rolle. Zudem macht es Sinn den Kindern zu helfen, eine Sportart zu finden, die ihnen Spaß macht.“

5. Gibt es Entwicklungsverzögerungen, die Sie auf mangelnde Bewegung zurückführen würden (motorisch/ kognitiv/sozial)?

„Ich konnte Verzögerungen in der Fein- und Grobmotorik feststellen. Außerdem konnte viele Kinder nicht das Gleichgewicht halten. Zudem treten vermehrt Aufmerksamkeitsdefizite auf und die Teamfähigkeit hat sich verschlechtert.“

6. Sollte es wieder zu einem Lockdown kommen, welche Lösungsmöglichkeiten würden Sie sich wünschen?

„Ich wünsche mir, dass Vereinssport online angeboten und Sport an der frischen Luft weiterhin ermöglicht wird, d.h. Spielplätze offenlassen, Vereinssport in Kleingruppen outdoor zulassen, ...“

7. Bitte begründen Sie in kurzen Worten, ob Sie Sport als systemrelevant einstufen würden.

„Sport ist eindeutig systemrelevant. Sport beeinflusst die Volksgesundheit. Dies wiederum wirkt sich auf das Gesundheitssystem aus und die Finanzierung dessen.“

### c. Trainer eines Bundesliganachwuchsteams

1. Welche Veränderungen waren beim Wiedereinstieg in das Training nach dem 1. bzw. 2. Lockdown bei den Sportlern feststellbar?

„Bei den Kindern konnte nach beiden Lockdowns große Freude und Motivation festgestellt werden. Alle waren sehr froh wieder trainieren zu dürfen. Allerdings hat die körperliche Fitness während der Lockdowns sehr gelitten, was vor allem in den ersten Trainings sehr auffallend war.“

Die folgenden Fragen sind auf den Trainingsbeginn nach dem 2.Lockdown zu beziehen:

2. Sind sportliche Leistungen der Kinder abgefallen bzw. wie haben sie sich verändert?

„Ein starker Abfall an sportlichen Leistungen war vor allem bei jungen Kindern zu beobachten, die weniger als ein Jahr vor der Pandemie mit dem Trampolinspringen begonnen hatten. Vor allem Kondition, Beweglichkeit und die Techniken, die wir vorher gelernt hatten, waren spürbar schlechter. Die Kinder sind deutlich kürzer in einer Runde gesprungen und das Körpergefühl musste sich wieder entwickeln. Zudem war auch eine Angst vor Sprüngen, die eigentlich schon beherrscht wurden erkennbar.“

3. Welche Veränderungen waren in der Ausdauer, der Kraft, der Koordination, der Beweglichkeit sowie der Schnelligkeit festzustellen?

„Teilweise waren diese Fähigkeiten nicht mehr vorhanden. Gerade Beweglichkeit und Koordination. Die Koordination, die zum Trampolinspringen gebraucht wird, also das Zusammenspiel von Kopf und Körper hat bei eigentlich allen gefehlt.“

4. Konnten Sie eine Veränderung in der Motivation der Sportler bzw. im Trainerteam feststellen? Wenn ja, welche?

„Zu Beginn war die Motivation wie schon erwähnt sehr groß. Jedoch hat diese anfängliche Freude relativ schnell wieder nachgelassen, da es keine wirklichen Ziele wie Wettkämpfe gab, auf die man trainieren konnte. Somit wurden Sprünge zwar geübt und perfektioniert, allerdings konnten sie nie gezeigt werden.“

5. Haben sich Trainer/ Sportler abgemeldet bzw. sind welche dazugekommen?

„Abmeldungen gab es nur nach dem 1. Lockdown. Nach dem 2. Lockdown konnte ich ein sehr großes Interesse feststellen- sogar größer als davor.“

6. Was sind Unterschiede zwischen Online- und Live-Training? Können vergleichbare Erfolge erzielt werden?

„Online können bestenfalls nur Kraft sowie Beweglichkeit erhalten bleiben. Allerdings ist aus meiner Sicht Trampolin online nicht möglich. Vor allem die Koordination und das Überwinden von Ängsten kann zuhause unmöglich trainiert werden.“

7. Wie hat die lange Pause die Stimmung und den Zusammenhalt innerhalb der Gruppe beeinflusst?

„Beim ersten Treffen waren alle etwas zurückhaltender als zuvor. Ansonsten konnte ich keine großen Veränderungen feststellen.“

8. Sollte es wieder zu einem Lockdown kommen, welche Lösungsmöglichkeiten würden Sie sich wünschen?

„Ich würde mir wünschen, dass das Training zumindest in kleinen Gruppen fortgesetzt werden kann. Beim Trampolinspringen kann auf Körperkontakt komplett verzichtet werden und in den Hallen ist genügend Platz, um Mindestabstände einzuhalten.“

9. Bitte begründen Sie in kurzen Worten, ob Sie Sport als systemrelevant einstufen würden.

„Ich würde Sport als systemrelevant einstufen. Durch den Lockdown hat man deutlich gesehen, dass sich sportliche Leistungen stark verschlechtert haben. Die Ausdauer, die Kraft, die Koordination und die Beweglichkeit haben während der Pandemie abgenommen. Das ist nicht nur speziell für Trampolinspringen ein Problem, sondern auch für andere Situationen im Alltag.“

d. Psychologin (M.Sc.)

1. Inwiefern würden Sie den Anstieg der behandlungsbedürftigen Erkrankungen während der Pandemie auf einen Bewegungsmangel zurückführen?

„Studien zufolge scheinen Angsterkrankungen und Depressionen zuzunehmen in Zeiten von Epidemien. Bei Angsterkrankungen würde ich den Anstieg nicht auf einen Bewegungsmangel zurückführen, da es sich hier eher um Ansteckungsängste und Zukunftsängste handelt, die nicht in direktem Zusammenhang mit einem Bewegungsmangel stehen dürften. Bei der Zunahme depressiver Erkrankungen hingegen spielt ein Bewegungsmangel meiner Meinung nach auf jeden Fall eine zentrale Rolle. Im Entstehungsmodell von Depressionen bzw. bei der Frage, wie sich eine depressive Erkrankung entwickelt, ist der Wegfall von positiven Aktivitäten ein zentraler Faktor. Dazu zählen eben auch sportliche Aktivitäten und Hobbies, die durch die Pandemie und die Kontaktbeschränkungen weggefallen sind, wie z. B. der Gang in das eigene Fitnessstudio, Vereinssport oder der Sportunterricht in der Schule. Dann kann es zu einer sogenannten „Abwärtsspirale“ kommen: Fehlende positiven Erlebnisse im Alltag führen dazu, dass die Stimmung schlechter wird und weniger Lust besteht, etwas zu tun. Die Betroffenen ziehen sich sozial zurück, wodurch noch weniger positive Erlebnisse

möglich werden und die Stimmung noch schlechter wird. Außerdem fühlen sich die Personen zunehmend hilfloser und haben das Gefühl, keine Kontrolle mehr über ihre Stimmung bzw. ihr gesamtes Leben zu haben.“

## 2. Wie wird Sport als Therapie genutzt?

„Sport wird vor allem bei depressiven Erkrankungen als wichtiges Element in der Verhaltenstherapie verwendet. Es zählt zum Therapiebaustein „Aufbau positiver Aktivitäten“, welcher neben der Veränderung von Kognitionen bzw. Gedanken, der Verbesserung sozialer Fähigkeiten und einer Stabilisierung des Therapieerfolgs wesentlich zur Behandlung einer depressiven Störung beiträgt. Grundsätzlich ist das Ziel einer Therapie, dass die sogenannte Selbstwirksamkeit bei der Patientin bzw. dem Patienten gesteigert wird, sie oder er also wieder verstärkt das Gefühl verspürt, die Kontrolle über das eigene Leben zu haben. Kontrolle ist neben dem Bedürfnis nach Bindung, einem guten Selbstwert und der Unlustvermeidung ein zentrales psychologisches Grundbedürfnis, welches zentral für die eigene psychische Gesundheit ist, genauso wie körperliche Grundbedürfnisse nach Nahrung, Trinken, Wärme, Schlaf und Atmung überlebensnotwendig sind. Durch sportliche Aktivitäten kommen die Betroffenen diesem Gefühl wieder näher, Kontrolle über das eigene Leben zu haben. Daneben hat Sport auch einen Effekt auf unseren Hormonhaushalt, der bei Depressionen gestört ist. So werden verstärkt Hormone ausgeschüttet, die sich positiv auf unsere Stimmung auswirken. Wichtig ist aber, dass sportliche Aktivitäten ergänzend sind und Psychotherapie bzw. Pharmakotherapie nicht ersetzen können.“

## 3. Konnte während der Pandemie Bewegungstherapie stattfinden?

„Bei uns in der Tagesklinik ist Bewegungstherapie ein wesentlicher Bestandteil des Therapieangebots neben Einzel- und Gruppentherapien, Kunsttherapie und sozialpädagogischer Beratung. Während der Pandemie konnte die Bewegungstherapie glücklicherweise weiterhin stattfinden – mit genügend Abstand in der Halle und weniger Teilnehmenden. Diese besteht aus Körperübungen, Entspannungsübungen sowie sportlicher Betätigung, wie z. B. Federball oder Basketball.“

## 4. Sollte es wieder zu einem Lockdown kommen, welche Lösungsmöglichkeiten würden Sie sich wünschen?

„Ich würde mir wünschen, dass bei einem weiteren Lockdown Bewegungstherapie weiterhin ermöglicht wird mit den notwendigen Sicherheitsvorkehrungen (Abstandsregelungen, 3 G Regel als ausreichende Voraussetzung). Bei sonstigem Sportangebot außerhalb des Therapiesettings gilt das gleiche – dort könnte allerdings auf Online-Angebote oder Sport im Freien ausgewichen werden, sofern dies möglich ist. Dies war bei uns an der Universität der Fall, wo ein Großteil des Sportangebots online angeboten wurde, wie beispielsweise das Konditionstraining. Grundsätzlich sollten sportliche Aktivitäten auf jeden Fall weiter zugänglich sein, eben wegen des Einflusses auf die Psyche.“

## 5. Bitte begründen Sie in kurzen Worten, ob Sie Sport als systemrelevant einstufen würden.

„In meinen Augen ist Sport durchaus systemrelevant, wenn man Systemrelevanz daran festmacht, die Gesundheit des Menschen zu schützen, wie auch durch Krankenhäuser oder Apotheken. In der Zeit des harten Lockdowns, als wir ab einer bestimmten Uhrzeit zuhause bleiben mussten, durften Personen sich dennoch weiterhin draußen sportlich betätigen. Dies zeigt ebenfalls, dass die Wichtigkeit von Bewegung anerkannt wurde – durch ihren hohen Einfluss auf unser psychisches Wohlbefinden. Wir fühlen uns selbstwirksamer, unsere Stimmung und unser Selbstwert verbessern sich, wodurch sich unser Risiko einer depressiven Verstimmung vermindert.“

## e. Leiterin einer Tagespflegeeinrichtung

1. Welche Veränderungen konnte Sie nach dem Lockdown bei den Bewohnern feststellen, die auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind?

„Nach dem dreimonatigen Lockdown konnte sowohl körperliche als auch geistige Schwächen feststellen. Das Gehen fiel einigen deutlich schwerer- manche haben es ganz verlernt. Aber auch die Sprache wurde direkt nach dem Lockdown bei einigen deutlich weniger. Die Senioren haben viel weniger miteinander geredet.“

2. Sollte es wieder zu einem Lockdown kommen, welche Lösungsmöglichkeiten würden Sie sich wünschen?

„Ich hoffe, dass es zu keinem harten Lockdown mehr kommt. Wenn doch wünsche ich mir, dass wir die Tagespflege nicht ganz schließen müssen und zumindest wenige Senioren kommen dürfen. Die Tagespflege ist wichtig für die Tagesgäste, die zu uns kommen. Hier passiert den ganzen Tag etwas und es wird ihnen nie langweilig.“

3. Welche Bewegungsangebote gibt es in der Einrichtung?

„Unsere Einrichtung achtet sehr auf genügend Bewegung der Gäste. Schon bei der Anfahrt und der Abfahrt müssen sie jeweils zum Bus und wieder rauslaufen. Allein die Wege in den Bus und wieder heraus sind wichtige Schritte für die Besucher. In der Einrichtung selbst machen wieder jeden Tag unseren Sitztanz, bei dem die Arme und die Beine zu Musik bewegt werden, es gibt Hand- und Armgymnastik und Gymnastik mit einem Igelball. Zudem machen wir Kräftigungsübungen mit Gewichten an den Beinen und koordinative Übungen wie Achter in die Luft zeichnen, um Stürze zu verhindern. Wir haben auch ein Schwungtuch da, was den Senioren großen Spaß bereitet. All diese Angebote werden weitestgehend im Sitzen angeboten, da einige von Schwindel betroffen sind. Das Highlight ist jeden Mittwoch der Spaziergang zum Wochenmarkt in Bruchsal. Alle, die noch können, laufen mit ihren Rollatoren, die die im Rollstuhl sitzen werden geschoben.“

4. Bitte begründen Sie in kurzen Worten, ob Sie Sport als systemrelevant einstufen würden.

„Sport ist in meinen Augen sehr wichtig. Gerade die Senioren würden ohne Bewegung deutlich schneller abbauen. Auch für die Rehabilitation ist Sport unumgänglich. Durch Sport steigt die Lebensqualität. Ich konnte durch den Lockdown feststellen, wie stark die motorischen und kognitiven Schwächen der Senioren waren. Ohne Bewegung, die mit Musik und Tanz verbunden ist, würden hier einige nicht mehr so fit sein.“



### III. Eigenständigkeitserklärung

#### **Erklärung**

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel verwendet habe.

Insbesondere versichere ich, dass ich alle wörtlichen und sinngemäßen Übernahmen aus anderen Werken als solche kenntlich gemacht habe.

Hambrücken, den 31. August 2021

H. Braun

(Hanna Braun)