

SWR2 Wissen

Bewegt Euch – Wie Kinder Lust auf Sport bekommen

Von Marc Bädorf

Sendung vom: Montag, 13. September 2021, 8:30 Uhr

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2021

Vier von fünf Kindern und Jugendlichen bewegen sich keine 45 Minuten am Tag. Dabei fördert Sport ihre kognitive und soziale Entwicklung. Nicht nur Fußballvereine arbeiten an neuen Konzepten.

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

Atmo:

Turnhalle

Sprecherin:

In einer AT Turnhalle in Mülheim an der Ruhr. Am Barren turnt der 15-jährige Lukas.

O-Ton Lukas:

Natürlich gibt es Tage, da bin ich schlecht gelaunt und dann möchte ich einfach im Bett liegen bleiben und gar nicht aufstehen. Aber ich weiß, dass wenn ich hier hinkomme, dann ist der Stress ganz schnell weg.

Sprecherin:

Sport ist ein fester Bestandteil seines Lebens. Bei Max, sieben Jahre alt, sah das während der Corona-Pandemie manchmal anders aus.

O-Ton Max:

2020 war das, da hatten wir mal ganz lange kein Fußballtraining. Ich hab weniger Sport gemacht. Bisschen hab ich da gespielt, manchmal eine Fahrradtour gemacht, und ich hab auch manchmal ein bisschen Fernsehen geguckt.

Sprecherin:

Eine Ausnahme ist Max damit nicht: Viele Kinder und Jugendliche machen nur wenig Sport – oder gar keinen. Während der Corona-Pandemie haben die Sportvereine in Deutschland Alarm geschlagen.

Ansage:

Bewegt euch – Wie Kinder Lust auf Sport bekommen. Von Marc Bädorf.

O-Ton Marie:

Ich heiße Marie und gehe gerne Reiten.

O-Ton Ida:

Hallo, ich heiße Ida. Ich voltigiere in einem Verein und turne gerne zu Hause.

Sprecherin:

Für die Schwestern Ida und Marie, neun und elf Jahre alt, gehört Sport zum Leben.

O-Ton Ida:

Ich mache gerne Sport, weil ich dann ausgelastet bin. Und ich mag gerne, auf dem Pferd Kunststücke zu machen.

Sprecherin:

In ihrem Garten haben die Schwestern viele Möglichkeiten sich auszutoben: Stangen fürs Turnen, eine Slackline, ein Übungspferd. Trotzdem sind sie auch im Verein angemeldet.

O-Ton Marie:

Weil es mir Spaß macht, mit einem Pferd in der Natur unterwegs zu sein.

Sprecherin:

Die Corona-Pandemie vermasselte Marie diesen Spaß.

O-Ton Marie:

Während des Lockdowns konnte ich leider nicht reiten. Dafür habe ich oft geklettert, gewandert und bin mit dem Fahrrad gefahren.

*Musikakzent***Sprecherin:**

Marie und Ida hatten viele Möglichkeiten, während des Lockdowns auf eigene Faust Sport zu machen. Viele andere Kinder hatten das nicht. Eine Studie des Karlsruher Instituts für Technologie fand heraus, dass sich vor der Pandemie Vier- und Fünfjährige 189 Minuten am Tag bewegten¹. Das sind mehr als drei Stunden. Während der Pandemie waren es nur noch 63 Minuten, also eine Stunde. Das bemerken auch die Vereine: Die Dachorganisation des deutschen Sports, der DOSB, meldete einen Mitgliederschwund von einer Million. Hauptursache sind die fehlenden Neuanmeldungen der Jüngsten. Die Aufgabe für die Gesellschaft ist groß: Kinder und Jugendliche müssen wieder für Sport begeistert werden.

Atmo:

Fußballtraining

Sprecherin:

Ein Freitagabend auf einem Kunstrasen in Euskirchen. Die U12-Juniorenmannschaft des Euskirchener TSC trainiert – noch mit Abstand und in einer Fünfer-Gruppe.

Fußball ist die mit Abstand beliebteste Sportart bei Jungen und Mädchen in Deutschland. 2,1 Millionen jugendliche Mitglieder hat der deutsche Fußball-Bund. Dass die Sportart sich deswegen keine Sorgen um den Nachwuchs machen müsste, ist jedoch ein Fehlschluss.

O-Ton Markus Hirte:

Es gibt seit vielen, vielen Jahren eigentlich zwei Entwicklungen, die augenfällig sind. Die erste Entwicklung ist, dass wir immer früher immer mehr Kinder aus dem Fußballverein verlieren. Der zweite Punkt ist, dass wir auch feststellen, dass bestimmte Spielertypen, die sehr initiativ sind, die kreativ sind, die Lösungen finden, halt auch ein Stück weit weniger werden und Mangel sozusagen letztendlich sind.

Sprecherin:

Markus Hirte, Sportlicher Leiter der Talentförderung des Deutschen Fußball-Bundes. Er kümmert sich um die Kinderspielreform, an der in Deutschland seit einigen Jahren gearbeitet wird. Damit, sagt er, reagiere der DFB auch auf gesellschaftliche Veränderungen.

O-Ton Markus Hirte:

Eine gesellschaftliche Entwicklung, die auch schon sehr langfristig anhält, ist halt der Mangel an Freiräumen von Kindern, in denen sie selbstbestimmt agieren können. Die Freiräume für Kinder, auch häufig vielleicht aus Befürchtungen, Ängstlichkeit heraus, dass Kinder überall sozusagen an die Hand genommen werden, ihnen alles sozusagen präsentiert wird, mit Regeln versehen wird, organisiert wird.

Atmo:

Fußball-Training

Sprecherin:

Bisher sieht Fußball in den jüngeren Altersklassen so aus: Gespielt wird sieben gegen sieben, meistens zwei mal zwanzig Minuten. Oft müssen Kinder am Spielfeldrand auf ihre Einwechslung warten, weil die Trainer sie nicht für gut genug halten. Wenn sie auf dem Platz sind, berühren sie kaum einmal den Ball – geschweige denn, dass sie ein Tor schießen, das haben Studien herausgefunden.ⁱⁱ Deswegen meint Hirte: In dieser Form sei das Spiel nicht für die gemacht, die es spielen.

O-Ton Markus Hirte:

Die Idee ist halt einfach, dass wir den Fußball kindgerechter gestalten, mehr schauen: Wie sind Kinder, was können Kinder, was wollen Kinder und was brauchen Kinder? Also uns einfach mal auf die Ebene der Kinder wieder ein Stück zurückbegeben und nicht alles aus erwachsenen Augen zu sehen.

Sprecherin:

„Reform“ nennt Hirte das, was der DFB schon bald in allen Teilen Deutschlands umsetzen will. „Revolution“ träfe es besser, das zeigen die diskutierten Ideen: Die Kinder sollen – statt sieben gegen sieben – drei gegen drei spielen oder zwei gegen zwei. Dazu gibt es auf jeder Seite zwei Mini-Tore anstatt eines großen Tores. Es finden gleichzeitig mehrere Spiele statt, damit niemand mehr auf der Bank warten muss. Das bedeutet auch, dass sich die Trainer höchstens auf zwei Spiele gleichzeitig konzentrieren, auf den anderen Feldern sind die Kinder weitestgehend sich selbst überlassen. In Berlin und Bayern findet schon ein Großteil des Spielbetriebs in dieser Form statt, die Ergebnisse sind positiv.

O-Ton Markus Hirte:

Wir haben also auch in den Pilotprojekten das wissenschaftlich begleiten lassen von der Sporthochschule in Köln, aber auch von der Universität in Rostock, und die Ergebnisse sind sehr, sehr eindeutig, dass in den kleinen Spielformen die Anzahl der Torschüsse, die Anzahl der erzielten Tore, auch die Anzahl der Pässe, ein Vielfaches von dem betragen wie im Sieben gegen Sieben. Und das ist ja das, was Fußball attraktiv macht.

Sprecherin:

Gleichzeitig verändert sich in dieser Konstellation vor allem eine Rolle: die des Trainers oder der Trainerin:

O-Ton Markus Hirte:

Das ist vielleicht der Paradigmenwechsel schlechthin, das Selbstbild des Trainers weg von demjenigen, der dort die Richtung vorgibt, der vielleicht so ein bisschen wie der Puppenspieler agiert, der die Strippen in der Hand hat, der weiß, was richtig und falsch ist. Mehr zum Spielebegleiter, zum Organisator, zum, ja, Ratgeber vielleicht und zum positiven Unterstützer von Aktionen der Kinder und auch die Akzeptanz halt einfach von weniger guten Aktionen, von Fehlern.

Atmo

Training Euskirchen

Sprecherin:

Ilyas Taha, Fußball-Trainer beim Euskirchener TSC, sieht das genauso wie Markus Hirte. Er trainiert heute die Zehn- und Elfjährigen des Vereins. Sie spielen engagiert, obwohl es heftig zu regnen angefangen hat.

O-Ton Ilyas Taha:

Ich glaube, dass das eine gute Möglichkeit ist, um auch die Eltern mit einzubinden, um auch zu sagen: Ich bin vielleicht auch ein Stück weit überfordert. Ich habe nur zwei Augen. Ich kann nur einen oder vielleicht maximal zwei Felder sehen. Deswegen, glaube ich, ist das auch eine gute Möglichkeit, um neue ehrenamtliche Trainer zu formen und zu finden.

Sprecherin:

Grundsätzlich gefällt dem 24-jährigen IlyasTaha, dessen Mannschaft Freundschaftsspiele oft im neuen Format bestreitet, die Kinderspielreform.

O-Ton Ilyas Taha (Regen drunter):

In den vergangenen Jahren habe ich so ein paar Spiele erlebt, wo sehr viel Druck auf dem Kessel war, der dann oftmals durch externe Faktoren, also noch nicht einmal selbst von den Kindern, produziert wurde, sondern oftmals von Eltern oder oftmals auch von Trainern, die unbedingt ein Spiel gewinnen wollten mit einer U8 oder U7, wo man sich manchmal gedacht hat, dass wir jetzt hier in einem Champions League Finale stehen. Und ich glaube, dass das für die kindliche Entwicklung nicht immer so förderlich ist.

Atmo:

Fußballtraining, Pfiff

Sprecherin:

Der siebenjährige Max spielt in einer F-Juniorenmannschaft Fußball. Immer wieder erlebt er dabei Kinder, die lange auf ihre Einwechslung warten müssen.

O-Ton Max:

Das finde ich sehr schlecht.

Sprecherin:

Genauso sieht er das, wenn er selbst am Rand warten muss.

O-Ton Max:

Das find ich auch sehr doof. Dann kann ich ja nicht mehr spielen.

Sprecherin:

Grundsätzlich spielt Max sehr gerne Fußball, er hat Spaß am Spielen, am Rennen, Kämpfen, Springen. Wie viele Kinder.

Atmo:

Pfiff

O-Ton Christoph Breuer:

Zunächst einmal muss man sagen, dass Sport und Bewegung die attraktivste Form der Freizeitbeschäftigung für Kinder und Jugendliche darstellt. Noch immer gilt dies, digitalen Medien und Games zum Trotz. Und das hängt natürlich zum einen damit zusammen, dass es eine Form der Freizeitbeschäftigung ist, die sehr vielen Kindern und Jugendlichen Spaß macht. Aber neben dieser Spaß- und Unterhaltungsfunktion hat Sport und Bewegung natürlich auch eine wichtige Funktion im Bereich der kindlichen und jugendlichen Entwicklung.

Sprecherin:

Professor Christoph Breuer ist Sportökonom an der Sporthochschule Köln. Gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen hat er den vierten Kinder- und Jugendsportbericht erstellt, der Ende 2020 erschienen ist. ⁱⁱⁱ.

O-Ton Christoph Breuer:

Zielsetzung ist nicht, neue Primär-Forschung zum Kinder-Jugend-Sport aufzusetzen, sondern zu zentralen Politikfeldern, zu zentralen Segmenten des Kinder-Jugend-Sports den jeweiligen Forschungsstand aufzuarbeiten und auf dieser Basis Empfehlungen zur Verbesserung des Kinder- und Jugend-Sport abzuleiten.

Musikakzent

Sprecherin:

Der vierte Kinder- und Jugendsportbericht ist ein gewaltiges Werk: Auf mehr als 400 Seiten untersuchen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus Sportsoziologie, Sportökonomie oder Sportpädagogik den Kinder- und Jugendsport in Deutschland. Er zeichnet sich vor allem durch die Vielzahl an Vereinen aus. Wer nicht in einem der Vereine aktiv ist, bewegt sich weniger:

O-Ton Christoph Breuer:

Ein zentraler Befund des Kinder-, Jugend-Sportsberichts war, dass eben 80 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland nicht die Bewegungs-Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation erfüllen. Und der Anteil der Kinder, die diese Bewegungs-Empfehlung nicht erfüllen, steigt an.

Sprecherin:

Vier von fünf Kindern- und Jugendlichen bewegen sich zu wenig. Das heißt, nach Kriterien der WHO: Sie bewegen sich keine 45 Minuten am Tag. Dabei kann Sport einiges zur Entwicklung von Kindern und Jugendlichen beitragen – zur körperlichen, sozialen und geistigen Entwicklung, betont Christoph Breuer:

O-Ton Christoph Breuer:

Wir wissen aus der Neurowissenschaft um neue Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und der Entwicklung des Gehirns bei Kindern und Jugendlichen. Und daraus folgt auch, dass Sport und Bewegung ganz anders eingesetzt werden können, beispielsweise im schulischen Kontext, um die kognitive Entwicklung, auch die Entwicklung und die Erfolge von Kindern, Jugendlichen im Fachunterricht jenseits des Sportunterrichts verbessert werden können.

Atmo:

KTV Ruhr-West

Sprecherin:

In der Turnhalle der Kunst-Turn-Vereinigung Ruhr West reibt Lukas seine Hände mit Magnesia ein. In diesem Jahr hat der 15-jährige Turner große Pläne.

O-Ton Lukas:

Ich möchte mich vor allem bei den Deutschen Meisterschaften dieses Jahr fürs Finale am Pferd und am Barren qualifizieren. Letztes Jahr war ich schon am Barren im Finale, bin Fünfter geworden in ganz Deutschland, in meinem Alter.

Sprecherin:

Dafür investiert er viel.

O-Ton Lukas:

Aktuell bin ich sechsmal die Woche hier, drei Stunden jeden Tag, außer sonntags halt.

Sprecherin:

Lukas ist ein junger Leistungs-Sportler, eindeutig. Neben der Schule drei Stunden täglich zu trainieren, bedeutet: hohe Motivation, starker Leistungswille und der Verzicht auf gechillte Freizeit. Das ist eine der zentralen Fragen des aktuellen Kinder- und Jugendsports: Welche Rolle soll „Leistung“?

O-Ton Christoph Breuer:

Es gab eigentlich in der Vergangenheit viel mehr Kritiker an einem leistungsorientierten Sport-Konzept als Befürworter eines leistungsorientierten Sport-Konzepts. Und natürlich sind die kritischen Stimmen ernst zu nehmen. Und wenn der vierte deutsche Kinder- und Jugend Sport-Bericht darauf aufmerksam macht, dass die Bedeutung einer Leistungsorientierung im Kinder- und Jugendsport rückläufig ist, dann heißt das nicht, dass man alte Leistungs-Konzepte wieder hervorholen möchte.

Sprecherin:

Sagt der Kölner Sportwissenschaftler Christoph Breuer. Diese „alten“ Leistungskonzepte finden sich zum Beispiel bei den Bundesjugendspielen: Die, die am weitesten werfen und am schnellsten laufen, kriegen die Ehrenurkunde. Für den Rest bleiben die Sieger- oder die Teilnahmeurkunde. Viele erinnern sich deswegen nur ungern an die Bundesjugendspiele zurück. Doch grundsätzlich, meint Breuer, habe Leistung einen positiven Einfluss auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

O-Ton Christoph Breuer:

Mit der Leistungskomponente sind ganz bestimmte Kompetenzen verbunden, die in dieser Form eben nur im oder primär im leistungsorientierten Kinder- und Jugendsport zu finden sind. Es geht zum einen um die Frage von Anstrengungsbereitschaft. Es geht um die Frage von Frustrationstoleranz, wenn man verliert oder wenn eine Übung nicht direkt klappt. Es geht um das systematische auf ein Ziel Hinarbeiten und solche Kompetenzen, die lassen sich nicht so ohne weiteres alleine mit einem gesundheitsorientierten oder Spaß orientierten Sport-Modell ansteuern.

Sprecherin:

Den Streit um den „Leistungsgedanken“ führen vor allem die Erwachsenen. Doch was sagen die Kinder und Jugendlichen selbst dazu? Wie wichtig ist es Lukas, Ida und Max, in ihrer Sportart gut zu sein?

O-Ton Lukas:

Für mich hat das anders halt keinen Sinn. Wenn man zum Training kommt, dann möchte man auch was erreichen und nicht: Ich komme jetzt, damit ich einfach nur irgendwas mache, damit ich meine Freizeit irgendwohin verschwende, sondern ich möchte auch wirklich was erreichen.

Musikakzent

O-Ton Ida:

Ich versuche immer gut zu sein. Denn ich bin sehr ehrgeizig.

O-Ton Max:

Sehr, sehr wichtig. Wenn du einmal im Spiel nicht mehr kannst, ist das sehr, sehr doof. Ich möchte keinmal versagen. Gut wäre es, wenn wir immer gewinnen.

Sprecherin:

Max ist ehrgeizig – und er hat große Träume:

O-Ton Max:

Profi werden.

Sprecherin:

Beim 1. FC Köln.

O-Ton Max:

Die spielen auch gegen richtig gute Gegner. Dann möchte ich denen auch helfen, wenn die gegen Bayern München spielen, dass wir dann gewinnen.

Sprecherin:

Lukas, Ida und Max ist es also wichtig, in ihrer Sportart gut zu sein. Das ist typisch für jene, die hochmotiviert selbst in einem Verein Sport machen wollen.

O-Ton Christoph Breuer:

Wenn man sich Studien anschaut, die erforschen, was Kindern und Jugendlichen beim Sport wichtig ist: Da spielt der Leistungsvergleich durchaus eine viel größere Rolle als für Erwachsene, die Leistungsdruck von Kindern nehmen möchten, sich oft vorstellen. Also für Kinder ist es selbstverständlich, dass sie sich mit anderen vergleichen. Es gehört zu ihrem Selbstverständnis, sich zu vergleichen.

Sprecherin:

Dass Leistung Kindern und Jugendlichen wichtig ist, bestreitet auch Sebastian Ruin nicht, der seit August 2020 Professor für Bewegungs- und Sportpädagogik an der Universität in Graz ist. Doch wer über Leistung diskutiert, muss vorher klären, was genau darunter verstanden wird.

O-Ton Sebastian Ruin:

Man hat diese Idee, dass im Sport Gleiche unter gleichen Startbedingungen antreten und der Bessere möge gewinnen. Und das finde ich auch eine sehr schöne Idee. Die Frage ist aber, ob diese Chancengleichheit tatsächlich immer zu gewährleisten ist, oder wo sie es nicht ist oder wie man möglicherweise damit umgehen kann, umgehen muss.

Sprecherin:

Chancengleichheit zwischen Kindern ist oft nicht gegeben, vor allem im Schulsport. Hier herrscht ein ganz anderer Kontext vor als im Vereinssport. Die eine spielt schon seit Jahren Basketball, weil sie im Verein aktiv ist – der andere hat noch nie einen Basketball angefasst. Die einen gehen mit den Eltern regelmäßig wandern, die anderen verbringen die Freizeit vor dem Computer. Deswegen müsse Leistung kreativ gemessen werden, meint Ruin.

O-Ton Sebastian Ruin:

Also gerade z.B. kann ja auch als Leistung gewertet werden, im Team für den Zusammenhalt beizutragen. Also zwischenmenschliche, soziale Aspekte sind durchaus auch relevant, auch im Leistungssport.

Sprecherin:

Oft herrsche jedoch das klassische Verständnis von Leistung: Wie schnell kann ein Kind laufen? Wie weit kann es werfen? Und wie hoch springen? Das hält er für zu kurz gedacht.

O-Ton Sebastian Ruin:

Wenn wir quasi starr Leistungsnormen anlegen und dann für alle Schülerinnen und Schüler diese Leistungsnormen als geltend machen oder als geltend setzen, dann

taucht eben das Problem auf, dass manche Schülerinnen und Schüler quasi von vornherein zum Scheitern verurteilt sind. Und dann führen wir nur Scheitern-Erfahrungen im Schulsport z.B. auf oder schaffen beschämende Situationen. Und das, glaube ich, ist dann schon eher etwas Problematisches.

Sprecherin:

Dies ist der eine Aspekt, mit dem Ruin sich beschäftigt. Doch er hat noch etwas festgestellt: Vor allem Jugendlichen geht es oft gar nicht mehr so sehr um die eigentliche Leistung, sondern darum, einen leistungsfähigen Körper zur Schau stellen zu können.

Atmo:

Training

Sprecherin:

Ein Einfamilienhaus in einer Kleinstadt in der Nähe von Köln. Auf einer Hantelbank liegt Moritz Hoch, 15 Jahre, Zehntklässler auf einem Gymnasium.

O-Ton Moritz Hoch:

Momentan trainiere ich sechsmal die Woche. Und sonntags mache ich einen „Rest Day“. Das heißt einen Tag, wo ich nicht trainiere. Ich mache Montag Brust, Schultern und Trizeps. Dienstags Bizeps und Rücken. Mittwochs mache ich einen Leg Day mit Bauch zusammen. Dann wiederholt sich das Ganze wieder.

Sprecherin:

Dieses Programm hat Moritz in einem Fitnessstudio begonnen. Als die Corona-Zahlen in die Höhe schnellten, trainierte er zu Hause.

O-Ton Moritz Hoch:

Ich habe das mit dem Training ungefähr vor sechs bis sieben Monaten angefangen. Damals noch mit Zwei-Kilo-Hanteln. Mittlerweile bin ich bei weitaus höheren Gewichten. Und habe auch Supplements, das heißt: Proteine, Proteinpulver, Kreatin, Booster jeglicher Art. Ich glaube, ich bin in drei Monaten zehn bis fünfzehn Kilo schwerer geworden.

Sprecherin:

Fitnesssport gehört für immer mehr Jugendliche in Deutschland zum Alltag: 2013 hatten etwa 900.000 Jugendliche eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio. Fünf Jahre später hatte sich diese Zahl verdoppelt.

O-Ton Moritz Hoch:

Trainiert zu sein, ist mir relativ wichtig. Weil ich mich in meinem Körper wohlfühlen muss und es überhaupt nicht haben kann, wenn mich andere in Disziplinen besiegen. Ich bin extrem ehrgeizig – und das spiegelt sich auch in meinem Körper wider.

Musikakzent

O-Ton Sebastian Ruin:

Also so ein sportiver Lifestyle ist etwas, was an den Tag gelegt doch eine hohe Wertschätzung erfährt und was auch aus sehr, sehr vielen Kanälen eben gerade ja in Social Media und so weiter eine ganz hohe Bedeutung zu haben scheint.

Sprecherin:

Vor allem auf Instagram und YouTube finden sich zahllose, bis auf das letzte Gramm Fett durchtrainierte Fitness-Influencer. Oft haben sie hunderttausende oder gar Millionen Follower – wie die Karlsruherin Pamela Reif (Aussprache: Deutsch), der fast acht Millionen Menschen folgen. Viele Kinder und Jugendlichen eifern diesen Vorbildern nach, weiß Sportpädagoge Sebastian Ruin.

O-Ton Sebastian Ruin:

Und dann geht es eben darum, wie kann ich mich diesen Idealbildern, die da transportiert werden, auf körperlicher Ebene, also so einen gesunden, fitten, jugendlichen Körper zu haben. Das ist offenbar unheimlich bedeutsam. Und wie kann ich denn dann so einen Körper bekommen?

Sprecherin:

Der Sport greift somit viel stärker als früher in Verein oder Schule in alle Lebensbereiche von Jugendlichen ein.

O-Ton Sebastian Ruin:

Also das führt dann auch zu weitreichenden Ernährungsumstellung. Und also noch über das reine Bewegungsverhalten hinaus wird gerade im Hinblick auf Ernährung, teilweise auch im Hinblick auf Sexualität, das betrifft ja ganz schön viele Bereiche.

Sprecherin:

Mädchen sollen dünn sein, Jungs definiert muskulös. Was gut aussieht und erstrebenswert ist, bestimmt das Internet. Weil der Einfluss von Influencerinnen und Influencern zunimmt, sei als Gegenpol die Stimme von Pädagoginnen und Pädagogen wichtig, meint Ruin.

O-Ton Sebastian Ruin:

Ich glaube, der pädagogische Auftrag ist wirklich, den wir haben für die Schule, insbesondere, ist, sich mit diesen Dingen eben auch kritisch, konstruktiv, sag ich mal, auseinanderzusetzen.

Sprecherin:

Diese Rolle können auch die Trainerinnen und Trainer in Sportvereinen übernehmen. Sie sind oft sogar mehr, sind Vorbilder, Ratgeber und Vertraute – weit über den Sport hinaus. Umso schlimmer, wenn diese Rolle missbraucht wird.

O-Ton Bettina Rulofs:

Was wir vorliegen haben, ist die sogenannte „Safe Sport Studie“. Da haben wir uns schwerpunktmäßig mit sexualisierter Gewalt im wettkampf-orientierten Sport im Leistungssport befasst. Wir haben aber auch einen Blick geworfen auf Probleme im

Bereich der psychischen Gewalt und körperlichen Gewalt, aber eben mit einem Fokus auf den Leistungssport.

Sprecherin:

Bettina Rulofs ist Professorin für Sportsoziologin an der Uni Wuppertal. Mit der „Safe Sports Studie“ hat sie eine der umfangreichsten Studien zu Gewalt im deutschen Leistungssport durchgeführt. ^{iv}.

O-Ton Bettina Rulofs:

Auffällig ist, dass die psychische Gewalt z.B. in Form von Bedrohungen, Beleidigungen oder auch häufiges Drangsalieren mit Worten, dass das am häufigsten vorkommt im Kinder- und Jugendsport. 86 Prozent gaben an, schon mal eine Form von psychischer Gewalt im Kontext des Sports erlebt zu haben.

Musikakzent

Sprecherin:

Die elfjährige Marie erinnert sich an eine solche Situation, als sie noch Ballett tanzte.

O-Ton Marie:

Ich habe schon mal eine schlechte Erfahrung gemacht. Meine Ballettlehrerin hat mich „dumm“ genannt, weil ich eine Armposition verwechselt habe.

Sprecherin:

Außerdem gaben 37 Prozent der in der Studie befragten Sportlerinnen und Sportler an, eine Form sexualisierter Gewalt im Sport erlebt zu haben, 30 Prozent sagten, sie seien von körperlicher Gewalt betroffen gewesen.

O-Ton Bettina Rulofs:

Wenn es dort um enge Verhältnisse geht, die beispielsweise zwischen Trainern und Athletinnen und Athleten bestehen und hier auch enge Abhängigkeitsverhältnisse bestehen, dann sind solche Beziehungen, die von Nähe gekennzeichnet sind, von engen Bindungen gekennzeichnet sind, dann auch häufig anfällig für das Ausnutzen von Macht und dann auch für den Missbrauch.

Sprecherin:

Einer Studie Rulofs zufolge verlangt nur jeder vierte Verein ein erweitertes Führungszeugnis, wenn jemand ehrenamtlich Trainer oder Trainerin werden möchte. Aber:

O-Ton Bettina Rulofs:

Wir müssen uns aber auch bei dieser ganzen Diskussion um das Führungszeugnis vor Augen führen, dass das ja nur ein Element des Kinderschutzes im Sportverein sein kann und sicherlich nicht das Element, auf das wir uns alleine verlassen sollten. Was durchaus von vielen Vereinen inzwischen verlangt wird, ist, dass Trainer und Trainerinnen beispielsweise auch einen Verhaltens- oder Ehrenkodex unterschreiben müssen, wenn sie eine Tätigkeit im Trainingsbetrieb eines Vereines aufnehmen. Und das ist, glaube ich, ein wichtiger Punkt. Damit können Vereine deutlich machen, dass

sie genau hinschauen, dass sie den Kinderschutz ernstnehmen und ihren neu anfangenden Trainern somit auch deutlich machen: Darauf legen wir Wert.

Atmo:

Fußballtraining

Sprecherin:

Die Wuppertaler Sportsoziologin hat noch etwas anderes beobachtet: Fast immer war der Missbrauch schon einmal zur Sprache gebracht worden – doch passiert ist nichts.

O-Ton Bettina Rulofs:

Kinder suchen ja in der Regel auch eine Orientierung oder versuchen, eine Hilfe zu bekommen, wenn sie den Eindruck haben, hier passiert etwas mit mir, was nicht in Ordnung ist. Aber ich kann es selber nicht einordnen als Kind.

Sprecherin:

Kinder brauchen einen Erwachsenen an der Seite, der hilft, den Missbrauch zu erkennen. Häufig fehlen diese Erwachsene, meint Rulofs.

O-Ton Bettina Rulofs:

Da merken wir, dass Kinder wirklich oftmals vergeblich Erwachsene darauf aufmerksam machen, dass die Erwachsenen dann zum Teil eben auch beispielsweise mit solchen Bemerkungen wie: Na ja, jetzt aber mal vorsichtig, was du da behauptest und das kann ich mir bei dem gar nicht vorstellen. Das führt natürlich dazu, dass die Kinder dann wieder ins Schweigen gebracht werden und sich nicht trauen, weiter darüber zu reden oder sogar die Schuld sehr stark bei sich suchen.

Sprecherin:

Eine mögliche Lösung dafür: ein Kinderschutz-Beauftragter. Doch den gibt es laut Rulofs erst in jedem zehnten Verein.

Musikakzent

Sprecherin:

Turnen ist eine der Sportarten, in der in den vergangenen Jahren immer wieder Missbrauchsfälle aufgedeckt worden sind. Im Sommer 2020 haben Dutzende Sportlerinnen und Sportler ihre Erfahrungen unter dem Hashtag #gymnastalliance geteilt. Sie berichteten von Trainings trotz Verletzungen, Wettkämpfen mit Ermüdungsbrüchen, Trainern, die in Taschen nach Essen suchen und ihre Turnerinnen wahlweise als "fette Kuh" oder "dickes, dummes Schwein" bezeichnen, von Beleidigungen, Einschüchterung, Gebrüll, geworfenen Schuhen, Einsperren in Abstellkammern und Schlägen. Sino Kroymann, Trainer bei der Kunst- und Turn-Vereinigung Ruhr West, beschäftigt das.

O-Ton Sino Kroymann:

Ich bin mir der Verantwortung sehr bewusst. Ja, und gerade diesen Machtmissbrauch sollte man als Trainer oder Lehrer nicht nötig haben. Für mich ist

jemand bewundernswert, der es schafft, auf eine souveräne Art und Weise Leute zu motivieren, etwas zu vermitteln, als jemand, der das mit der Peitsche versucht.

Sprecherin:

Kroymann war in jungen Jahren selbst Bundesliga-Turner:

O-Ton Sino Kroymann:

Ich habe viele gute Trainer, aber mehr schlechte Trainer gehabt, und erst in den letzten Jahren irgendwie reflektierend mit dem, was mir selber widerfahren ist und mit den modernen Trainingsmethoden, die mir durchs Internet irgendwie über den Weg gelaufen sind. Manchmal hat man dann das Gefühl: Viele Dinge, die bei mir falsch gelaufen sind, könnte ich jetzt besser vermitteln.

Sprecherin:

Zum Beispiel, wie die jungen Turnerinnen und Turner motiviert werden können.

O-Ton Sino Kroymann:

Das war im Turnen früher irgendwo gang und gebe, dass dann, wenn etwas nicht erreicht wurde, eine Strafe ausgesprochen wurde. Aber ich habe festgestellt, dass Menschen auf andere Weise besser zu motivieren sind, also in einem Art Belohnungssystem. Und wenn die Kinder fühlen, dass sie sich selber belohnen können durch ein tolles Gefühl, wenn sie z.B. ein Element erlernt haben, neu erlernt haben oder so, dann sehe ich darin eine viel größere Motivationshilfe für die Leute, für die Kinder.

Sprecherin:

Denn darum geht es doch: Kindern den Spaß an einem Leben mit Sport zu vermitteln. Die beiden Schwestern Marie und Ida haben jedenfalls Lust auf Sport:

O-Ton Marie:

Ohne Sport wäre mein Leben ziemlich langweilig.

O-Ton Ida:

Ohne Sport würde ich untergehen. Weil ich immer in Bewegung bin.

Atmo:

Pfiff

Abspann:

Musikbett mit SWR2 Wissen

Sprecherin:

Bewegt Euch – Wie Kinder Lust auf Sport bekommen, von Marc Bädorf. Sprecherin: Stephanie Lindner, Redaktion: Sonja Striegl, Regie: Günter Maurer.

Abbinder

ⁱ <https://publikationen.bibliothek.kit.edu/1000133697>

ⁱⁱ [https://fis.dshs-koeln.de/portal/en/publications/empirischer-vergleich-der-spielformen-funino-und-7-gg-7-hinsichtlich-ausgewahlter-spielparameter\(6e31659c-6739-4f50-8846-fcf43dc5e37f\).html](https://fis.dshs-koeln.de/portal/en/publications/empirischer-vergleich-der-spielformen-funino-und-7-gg-7-hinsichtlich-ausgewahlter-spielparameter(6e31659c-6739-4f50-8846-fcf43dc5e37f).html)

ⁱⁱⁱ

<https://www.bundestag.de/resource/blob/829816/1fb85e606d75d91f16539bbfcba94f23/20210324-Kernaussagen-data.pdf>

^{iv} [https://fis.dshs-koeln.de/portal/de/projects/safe-sport--schutz-von-kindern-und-jugendlichen-im-organisierten-sport-in-deutschland--analyse-von-ursachen-praeventions-und-interventionsansatzen-bei-sexualisierter-gewalt\(8770344e-007b-4a17-9a12-ebf95ea45190\).html](https://fis.dshs-koeln.de/portal/de/projects/safe-sport--schutz-von-kindern-und-jugendlichen-im-organisierten-sport-in-deutschland--analyse-von-ursachen-praeventions-und-interventionsansatzen-bei-sexualisierter-gewalt(8770344e-007b-4a17-9a12-ebf95ea45190).html)