



Im Boot: im selben Takt paddeln

„Wir sollten die Sportart den Bedürfnissen des Kindes anpassen!“

Ein Kommentar

Schon seit mehr als 20 Jahren beschäftige ich mich mit diesem Thema. Als in den 1990er-Jahren die ersten Herzsportgruppen speziell für Kinder gegründet wurden, stießen die Initiatoren nicht nur auf Zuspruch – auch unter vielen Kinderkardiologen nicht. Zu gering waren die Erfahrungen, ob diese Kinder überhaupt Sport treiben können, ohne ein Risiko einzugehen. Zu groß war die Angst vor Überlastung. Viel Überzeugungsarbeit war notwendig. Was damals noch undenkbar war, fließt heute bereits in die Behandlungsleitlinien der Fachgesellschaft ein: Herzkrankte Kinder und Jugendliche sollen sich körperlich betätigen und Sport treiben. Nur für eine kleine Gruppe gibt es noch deutliche Einschränkungen bis hin zu einem Verbot. Kinder mit Herzfehler dürfen also am Sport teilnehmen. Aber

warum erreichen nur circa neun Prozent dieser Kinder die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen 60 Minuten Aktivität pro Tag? Das hat verschiedene Ursachen. Bei den Eltern besteht nicht selten das Gefühl, die eigenen Kinder vor einer Überforderung schützen zu müssen. Gut gemeint, aber die Eltern erreichen nicht selten das Gegenteil. Die betroffenen Kinder lernen so ihre eigenen Grenzen nicht kennen. Wenn sie dann doch die Möglichkeit erhalten, sich zu bewegen, können sie sich nicht einschätzen. Es fehlt das nötige Körpergefühl. Aber Kinder, die schon frühzeitig diese Erfahrungen machen durften, gehen in der Regel nicht über ihre individuelle Grenze hinaus. Kinder sind hier viel vernünftiger als Erwachsene.

Ein weiterer Grund ist die mangelnde Kenntnis darüber, welche Sportart überhaupt möglich ist. Wo liegen die Anforderungen? Wie kann man verschiedene Sportarten den Bedürfnissen der Kinder anpassen?

Positive Bewegungserfahrungen vermitteln

Und manchmal liegt es auch an den Kindern selbst. Wer immer vom Sport ferngehalten wird, der kann auch keine positiven Erfahrungen damit verknüpfen. Dann entwickelt sich ein Teufelskreis: kein Sport = reduzierte Bewegungserfahrungen = reduzierte motorische Entwicklung = mangelnde motorische Fertigkeiten = keine Freude am Sport = Sportvermeidung = weiter reduzierte Erfahrung ...

Wenn wir also auch Kindern mit einem angeborenen Herzfehler den Spaß an körperlichen Aktivitäten und Sport vermitteln möchten, müssen wir die Weichen dahin früh stellen. Kleine Kinder bewegen sich gerne und viel, die muss man nicht antreiben. Eine Eltern-Kind-Gruppe kann ein guter Einstieg sein. Die Kinder machen hier unterschiedlichste Bewegungserfahrungen. Gleichzeitig sind die Eltern vor Ort und können ihrem Kind Vertrauen und Geborgenheit vermitteln. Haben die Kinder die ersten Bewegungserfahrungen gemacht, sollte man gemeinsam überlegen, welcher Sport infrage kommt. Wenn die Eltern zu große Angst haben, ihren Kindern die notwendigen Bewegungserfahrungen zu erlauben, kann ein Gespräch mit dem behandelnden Kinderkardiologen helfen und die Sorgen mindern. Natürlich ist nicht jede Disziplin geeignet. Aber auch wenn das Kind keine Freude an einer Sportart hat, sind alle Bemühungen zum Scheitern verurteilt. Nach meiner Überzeugung ist es besser, die Sportart den Bedürfnissen des Kindes anzupassen als umgekehrt.

Nehmen wir das Beispiel Klettern: Sofort haben wir das Bild von einem Kletterer in einer überhängenden Wand ohne Seilsicherung vor Augen. Hohe statische Belastung, verbunden mit hoher Verletzungsgefahr. Wir können das Klettern aber modifizieren und Kletterwände wählen, die die Kinder nicht überfordern. Eine enge Seilsicherung durch erfahrene Kletterpartner ermöglicht jederzeit eine Pause und reduziert die Gefahr eines Sturzes. So können die äußeren Bedingungen individuell auf das Kind abgestimmt werden.

Alternative Sportarten finden

Das gilt auch für viele andere Disziplinen. Ein guter Trainer kann das Anforderungsprofil seiner Sportart sehr genau definieren. Schwierig wird es nicht selten, wenn die Kinder in ein Alter kommen, wo ihre Sportart nur noch wettkampforientiert angeboten wird. Das kann beim Fußball schon bei den Kleins-



An der Wand: mit Mut klettern

ten so sein. Wer dann nicht mithalten kann, ist schnell außen vor. Hier hilft es nicht, an dieser einen Sportart festzuhalten. Gemeinsam mit dem Kind, dem behandelnden Arzt und vielleicht auch mit Unterstützung eines Sportwissenschaftlers sollte nach Alternativen gesucht werden. Ein Probetraining eröffnet nicht selten ganz neue Möglichkeiten.

Insgesamt sollten Bewegung und Sport bei den Kindern und Jugendlichen positiv besetzt sein. Die Eltern haben hier eine klare Vorbildfunktion. Wer selbst kürzeste Strecken mit dem Auto zurücklegt und auch sonst im Alltag wenig aktiv ist, sollte sich über mangelnde Motivation beim Nachwuchs nicht wundern. Wer aber mit gutem Beispiel vorangeht, überzeugt auch seine Kinder. Bewegung lässt sich ganz einfach in den Alltag einbauen: eine Station früher aus dem Bus oder der Straßenbahn aussteigen, die Treppe nehmen statt Aufzug. Und Kinder bringt man spielerisch in Bewegung. Während Spaziergehen häufig als langweilig empfunden wird, ist eine Schatzsuche per Smartphone oder GPS-Gerät viel interessanter. Wenn die Eltern den Kindern mal die Planung des Weges überlassen, kann es für beide Seiten spannend werden ...

Kai Rügenbrink

Siehe dazu auch den Text „Prävention: Jede Bewegung zählt!“ in dieser Ausgabe auf Seite 8.