

# Sportverbot erhöht Depressionsrate unter Kindern

Studie belegt Zusammenhang zwischen Bewegungsmangel und gestiegenen Suizidversuchen / DOSB fordert tägliche Sportstunde

FRANKFURT. Während des Lockdowns im vergangenen Jahr waren Turnhallen, Sportplätze und Schwimmbäder verweist, der Schulsport und der Vereinssport stillgelegt. Ab Herbst nahm die Bewegungsaktivität der Deutschen deutlich ab. Das haben Umfragen des Meinungsforschungsinstituts Yougov ergeben. Besonders betroffen waren Kinder und Jugendliche, die auch wegen der Schulschließungen kaum Chancen auf Sport hatten.

Das Universitätsklinikum Essen hat nun Zahlen einer Studie zur psychischen Situation von Minderjährigen in Corona-Zeiten veröffentlicht: „Die Anzahl der Kinder, die nach einem Suizidversuch auf der Intensivstation behandelt werden müssen, stieg im zweiten Lockdown um rund 400 Prozent im Vergleich zum ersten Lockdown“, heißt es im Resümee. Die 27 untersuchten Kinderintensivstationen meldeten für den Zeitraum von Mitte März bis Ende Mai 2021 insgesamt 93 Suizidversuche – eine deutlich höhere Zahl als in denselben Zeiträumen 2019 (37) und 2020 (22). Auch andere Studien kommen zu einem ähnlichen Ergebnis: „Schutzbefohlene leiden in der Pandemie besonders unter psychischen Erkrankungen“, sagt der Studienleiter Christian Dohna-Schwake: „Wir haben nicht mit dem Anstieg um das Vierfache gerechnet.“ Mittels eines statistischen Verfahrens rechneten die Mediziner die Zahl von 2021 auf alle Kinderintensivstationen in Deutschland hoch. Sie kommen auf etwa 500 Suizidversuche in der Bundesrepublik.

Die Ursachen für die hohe Depressionsrate sei, so das Studienteam, auch mit der Abnahme der Bewegungsaktivität von Kindern und Jugendlichen zu erklären. Das gelte sowohl für den Vereinssport als auch für den Schulsport. Warum ist das so? In den meisten Bundesländern sind die Mitgliederzahlen von Vereinen um drei bis fünf Prozent gesunken. Besonders extrem ist der Rückgang bei Kindern bis zu 14 Jahren. Das ist alarmierend, weil Bewegungsangebote unter anderem ein wichtiges Element der Prävention von Depressionen sind. Studien der Universitätsklinik in Hamburg oder des Karlsruher Instituts für Technologie haben ergeben, dass

Kinder und Jugendliche, die regelmäßig Sport treiben, zufriedener mit ihren Lebensumständen sind. Sport, das ist lange bewiesen, fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das psychische Wohlbefinden. Dazu gibt es Untersuchungen, die auch die Korrelation von körperlicher und geistiger Entwicklung bestätigen.

„Das hätte auch beim Lockdown beachtet werden müssen“, sagt Anne Eppinger Ruiz de Zarate, die an der Universität Tübingen am Lehrstuhl für Schulpsychologie arbeitet und zu Sport als Präventionsmittel gegen Depressionen bei Kindern forscht. Sie ist von den Ergebnissen der Essener Studie wenig überrascht: „Sport ist ein Faktor, der eine gesunde Psyche gibt.“ Zum einen zeigen Studien, dass Kinder und Jugendliche, die Sport treiben, eine bessere Selbstwahrnehmung und ein besseres Körpergefühl entwickeln, „das ist für den Aufbau von Selbstbewusstsein bedeutend“. Des Weiteren werde die Emotionsregulierung durch die ausgeschütteten Glückshormone angeregt, und die Zusammenarbeit im Team bei Mannschaftssportarten Sorge dafür, dass Kinder soziale Unterstützung erfahren. „Neuronal hat Sport positive Effekte – Depressionen und Antriebslosigkeit gehen oft miteinander einher.“ Beim Vereinssport steigern sich die Effekte nochmals: „Gerade in der Phase, wo Jugendliche sich von den Eltern lösen und nach ihrer ‚Peer Group‘ suchen“, sagt Anne Eppinger, „spielt die Vereinssportkultur eine wichtige Rolle.“

Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation attestierte 2019, dass sich 80 Prozent der Kinder in der westlichen Welt zu wenig bewegen. Während der Pandemie stieg die Zahl. Im ersten Lockdown seien zwar kurzzeitig positive Effekte beobachtet worden. „Der organisierte Sport wurde“, laut Anne Eppinger, „durch Freizeitsportaktivitäten kompensiert.“ Das habe sich allerdings im zweiten Lockdown gewandelt. „Die Bewegungsaktivitäten haben in allen Altersgruppen abgenommen, denn Sport im Freien war nicht möglich.“ In dieser Phase haben auch die Depressionsraten unter Kindern und Jugendlichen zugenommen. Die Universität Tübingen untersucht zurzeit das Wohlbefinden von Sport treibenden Jugendlichen im Alter von zwölf bis neunzehn Jahren. Bei diesem Versuch habe sich gezeigt, dass eine höhere Sportfrequenz im Alltag mit einem erhöhten Wohlbefinden einhergehe. Durch die Pandemie habe bei vielen der Kinder, die Sport treiben, die Lebenszufriedenheit abgenommen, weil ihnen die Bewegung verwehrt wurde, besonders in sozioökonomisch schwächeren Gruppen.

Kerstin Holze, Kinderärztin aus Schwerin, stellvertretende Vorsitzende der Stiftung Kinderturnen und seit Dezember Vizepräsidentin des Deutschen Olympischen Sportbundes, hat ebenfalls den Eindruck, dass die Depressionsrate durch die Pandemie zugenommen habe: „Wir können es uns nicht erlauben, Sportangebote über zwei Jahre nicht bereitzustellen. Der Bewegungstrieb ist uns Menschen ange-

boren und darf nicht unterdrückt werden.“ Ziel der aktuellen Sportpolitik, auch angesichts der Essener Studie, müsse sein, durch organisierten Sport die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu verbessern. Dafür hat die Bundesregierung das Programm „Aufholen nach Corona“ verabschiedet und dafür zwei Milliarden Euro bereitgestellt. Es umfasst Unterstützung für den Jugendsport, insbesondere für Kinder aus einem sozial schwierigen Umfeld. Doch für Kerstin Holze und die meisten Sportverbände ist das Programm „ein Tropfen auf den heißen Stein“. Es gebe weder Zuwendungen für das „direkte Sporttreiben“ noch spezifische Gelder für den Sport als Schulfach. Sie hätte sich ein übergreifendes Signal der Politik für den Kinder- und Jugendsport gewünscht. „Eine Sportstunde jeden Tag. Um das Interagieren in einer Gruppe wieder zu lernen, Stress zu verarbeiten und Kindern einen Raum zu geben, Gefühle zu verarbeiten.“ Die Medizinerin wünscht sich von der Politik Kreativität bei der Förderung des Jugendsports in der Pandemie. Pauschale Schließungen von Vereinen und die Unterbrechung des Schulsports hält sie für gefährlich, „weil es psychosozial wieder Folgen haben könnte“. Sport mit strengen Hygienemaßnahmen sei immer noch besser als gar kein Sport: „Die Politik muss auch auf die Vereine zugehen, die sich viele Gedanken gemacht haben. Sie sind zivilgesellschaftlich wichtige Institutionen.“ Kevin Hanschke