

Corona-Lockdown

# Sport ist nicht das Problem, sondern die Lösung

Der Breitensport muss weiter auf Lockerungen und konkrete Pläne warten, er bleibt fast komplett verboten. Das muss aufhören, es ist gefährlich und wird Leben kosten.

Ein Kommentar von **Fabian Scheler**

11. Februar 2021, 16:25 Uhr / [820 Kommentare](#) /

ARTIKEL HÖREN



Der Triathlet Florian Angert beim Heimtraining © Simon Hofmann/  
Bongarts/Getty Images

Vielleicht wäre es für Sportvereine an der Zeit, eine Abteilung für Haarschnitte zu gründen. Das gäbe mehr Perspektive als das Warten auf Lockerungen. Friseure werden bald öffnen, dem Einzelhandel wurde ein Angebot gemacht. Der Sport aber wurde wieder vertröstet. Die Sportminister hatten vor dem Kanzlerin-Ministerpräsidenten-Treffen am Mittwoch vergeblich auf Lockerungen gedrängt [<https://www.idowa.de/inhalt.perspektiven-aufzeigen-forderung-nach-lockerungen-fuer-den-sport.f2ae010c-000e-49a8-a84f-bcaefa926149.html>]. Eine Arbeitsgruppe wurde eingerichtet. Das ist nicht viel mehr als eine gut gemeinte Absichtserklärung, eigentlich ist es nichts. Und nichts ist nicht gut.

Der Sport war in zwölf Monaten mit dem Coronavirus häufiger im Lockdown, als dass er geöffnet war. Dabei ist er systemrelevant. Kinder brauchen ihn, Senioren brauchen ihn,

Mütter brauchen ihn.

## Für manche wird es zu spät sein

Die wirtschaftlichen, aber auch die gesundheitlichen Kosten, die der Sport-Lockdown mit sich bringt, sind mittlerweile hoch. Vor allem die beiden Enden der Alterspyramide sind betroffen. Kinder im entscheidenden Alter ihrer Persönlichkeitsentwicklung werden seit Monaten nicht von Bewegung geprägt. Sie suchen sich Alternativen, meist Tablets, Konsolen oder Smartphones [<https://www.zeit.de/sport/2021-02/sportverbot-lockdown-corona-krise-kinder-gesundheit-vereine-psyche-dosb>]. Forscher und Trainerinnen [<https://www.sueddeutsche.de/sport/amateursport-breitensport-corona-1.5175618>] warnen seit Monaten davor, Kinder und Jugendliche an die Playstation zu verlieren. [<https://www.zeit.de/sport/2020-12/kinder-corona-lockdown-sportvereine-soziale-ungleichheit-bewegung>]

Sie irgendwann wieder von den Vorzügen des Sports zu überzeugen wird eine enorme Aufgabe. Für manche wird es zu spät sein, es gibt biologisch nur begrenzte Abschnitte, die für die Entwicklung eines Körpers entscheidend sind.



**FABIAN SCHELER**

*Redakteur im Ressort  
Sport & Podcast Host*

Und Senioren, die Sport als physische und psychische Vergreisungsprävention nutzen, werden gerade immobiler und antriebsloser. Sie altern schneller, "wir produzieren gerade noch mehr Pflegebedürftige", sagt Ingo Froboese von der Deutschen Sporthochschule in Köln [<https://www.ispo.com/people/ingo-froboese-wir-produzieren-die-kranken-der-zukunft>], "viele Menschen werden nicht austherapiert sein, weil der Reha-Sport wegfällt".

## Sport auf Abstand ist möglich

Es stimmt ja einerseits: Wer den Menschen wie in den vergangenen Wochen jeden Anlass nehmen will, sich zu begegnen, muss auch den Sport verbieten. Angesichts der Mutationen des Virus ist weiterhin Vorsicht geboten. Speziell in Städten sind die Anfahrtswege zum Training ein Problem, niemand kann die Garantie geben, dass es dort nicht zu Ansteckungen kommt. Doch wer sieht, wie zaghaft Empfehlungen an Arbeitgeber gemacht wurden, wenn es denn irgendwie geht, bitte und eventuell auf Homeoffice umzustellen, erkennt unterschiedliche Maßstäbe. Die Kosten, den Sport jetzt noch immer zu verbieten, übersteigen den kurzfristigen Nutzen.

Sport ist nämlich auf Abstand möglich. Das haben im Sommer alle Sportarten bewiesen. Vereine und Fitnessstudios erstellten detaillierte Konzepte, machten den Sport pandemiegerecht und regelten vom unterschiedlichen Ein- und Ausgang des Geländes über

den Abstand der Kabinenbänke bis zu den Jubelgesten während des Spiels alles. Die Inzidenzen blieben unten. Warum sollte das jetzt anders sein? Regeln zu befolgen ist das Prinzip des Sports.

## Die Daten liegen längst vor

Ein Anfang wäre es, würde der Sport eine Rolle in der politischen Debatte spielen. Das aber ist trotz seiner enormen gesellschaftlichen Bedeutung kaum der Fall. Dabei ist kaum zu übersehen: Die Leute wollen und müssen bald raus. Wer entgegnet, dass Joggen immer erlaubt war, dem sei ein Blick auf die krummen Laufstile empfohlen, die man in diesen Tagen beobachten kann. Nur Orthopäden freuen sich über diese Arbeitsbeschaffungsmaßnahme. Bewegung sollte unter Anleitung stattfinden, nur so trägt Sport zum Wohl einer Gesellschaft bei. Alleine laufen, Kondition aufbauen, ist nur die Grundlage, ist Bewegung, aber kein Sport. Der formt zudem Persönlichkeit.

Mehr zum Thema

### **Sport im Lockdown**

**Kinder im Corona-Lockdown**

**Die verlorenen Kinder**

[<https://www.zeit.de/sport/2020-12/kinder-corona-lockdown-sportvereine-soziale-ungleichheit-bewegung>]

**Sportverbot im Lockdown**

**Der Gegner ist die Spielkonsole**

[<https://www.zeit.de/sport/2021-02/sportverbot-lockdown-corona-krise-kinder-gesundheit-vereine-psyche-dosb>]

Angesichts der Pläne der Politik wird es Trainerinnen und Vereinsvorständen allerdings angst und bange. Der Landessportbund Niedersachsen etwa schlägt vor, den Sport stufenweise zu öffnen und regulären Sport ab Ende Juli zu erlauben. Falls dann noch jemand da ist, der mitmachen will.

## "Werden eine Diabetes-Epidemie bekommen"

Die Daten, die als Entscheidungsgrundlage dienen können, liegen längst vor. 44 Prozent der deutschen Sportvereine verloren im Vorjahr Mitglieder [<https://www.dshs-koeln.de/aktuelles/meldungen-pressemitteilungen/detail/meldung/zweiter-lockdown-macht-den-sportvereinen-deutlich-mehr-zu-schaffen/>]. Mehr als die Hälfte der Vereine fürchtet in den kommenden zwölf Monaten eine existenzbedrohende Lage [[https://www.deutschlandfunk.de/corona-pandemie-jeder-zweite-sportverein-bangt-gerade-um.2851.de.html?drn:news\\_id=1219027](https://www.deutschlandfunk.de/corona-pandemie-jeder-zweite-sportverein-bangt-gerade-um.2851.de.html?drn:news_id=1219027)]. In Sachsen meldeten sich vor allem Kinder und

Jugendliche [<https://www.faz.net/aktuell/sport/sportpolitik/corona-folgen-sportvereine-verlieren-mitglieder-17190991.html>] aus den Vereinen ab. In Bayern sagten 80 Prozent der Fußballvereine [<https://www.bfv.de/news/corona/2021/01/umfrage-bfv-corona-vereine-zuspruch-steigt>], ihre größte Angst sei es, Mitglieder und Mannschaften zu verlieren. Auch weil 96 Prozent der Schülerinnen und Schüler derzeit keinen Schulsport haben, ist ein Drittel der Kinder in der Pandemie psychisch auffällig geworden [<https://www.zeit.de/news/2021-02/10/fast-jedes-dritte-kind-psychisch-auffaellig-waehrend-pandemie>]. Die Berliner Bevölkerung nahm in der Pandemie im Schnitt drei bis vier Kilogramm zu. All das trifft eine Gesellschaft, die schon vor der Pandemie zu träge war [[https://www.deutschlandfunk.de/sportpsychiater-claussen-eine-pandemie-des-bewegungsmangels.1346.de.html?dram:article\\_id=491771](https://www.deutschlandfunk.de/sportpsychiater-claussen-eine-pandemie-des-bewegungsmangels.1346.de.html?dram:article_id=491771)]. Wir werden bald eine "Diabetes-Epidemie bekommen", sagt der Forscher Froboese.

Welche Zahlen braucht es noch? Wer Gesundheitsprävention und den Schutz des Lebens als Argument für die Maßnahmen hernimmt, darf über die Folgen des Sport-Lockdowns nicht schweigen. Der wird das Gesundheitssystem extrem belasten. Den Sport noch viel länger geschlossen zu halten, wird Leben kosten. Nicht jetzt, aber bald. Die WHO schätzt [<https://www.rnd.de/gesundheit/who-warnt-vor-bewegungsmangel-bei-erwachsenen-und-jugendlichen-BKHZ76U5WXVCXMY3QGLXFOT5VM.html>], dass der Tod von fünf Millionen Menschen, die pro Jahr in Europa an den Folgen des Bewegungsmangels sterben, verhindert werden könnte.

Das Beste aus Z+

## Sport

### Laufen

#### "Ein Marathon ist 12 Kilometer zu lang"

[<https://www.zeit.de/sport/2020-10/sabrina-mockenhaupt-gregor-laueferin-laufen-tipps>]

Vereinsvorstände hoffen auf einen Wiedereintrittsboom nach dem Lockdown. Dafür aber muss endlich klar werden: Sport ist Teil der Lösung und nicht das Problem. Doch in Deutschland herrscht eine sportfeindliche Atmosphäre. Während das Virus am Jahresanfang in Pflegeheimen wütete, wurden Schlittensportlerinnen schikaniert [[https://twitter.com/\\_MartinHagen/status/1348178004002938881](https://twitter.com/_MartinHagen/status/1348178004002938881)]. Und Nachbarn, die Jugendliche auf Bolzplätzen meldeten, verrieten mit ihrem Anruf bei der Polizei [<https://www1.wdr.de/nachrichten/ruhrgebiet/illegales-fussballturnier-in-oberhausen-100.html>] mehr über sich als über die kickenden Kinder.

