

DEWEZET

Peter Gerfen gibt in seinem neuen Buch Tipps, wie Eltern Ihre Kinder animieren, sich mehr zu bewegen

Couchkids durch Corona? Das rät der Fitness-Experte

Peter Gerfen ist Ex-Handballprofi, Sportwissenschaftler und hat gerade sein neues Buch „Kinder in Bewegung“ veröffentlicht, das Bewegungsmangel und Fehlernährung bei Kindern thematisiert. „Corona hat diese Probleme noch verstärkt“, sagt Gerfen im Dewezet-Interview.

veröffentlicht am 03.07.2020 um 16:00 Uhr



Beim Spielen: Peter Gerfen mit seinem jüngsten Sohn Jan (4 Jahre alt). Foto: Anja Kunisch / citifoto Hildesheim

Autor: Andreas Rosslan, Sportreporter

Viele Hamelner Handballfans kennen ihn noch von früher: 1995 wechselte Peter Gerfen als Bundesliga-Torschützenkönig vom VfL Bad Schwartau zur SG VfL/BHW Hameln. Es war damals allerdings nur ein kurzes Intermezzo und für den inzwischen 50 Jahre alten Ex-Nationalspieler ein „Seuchenjahr“: Lungenentzündung, Pfeiffersches Drüsenfieber, Depression, Angststörungen und Panikattacken. Erst nach seiner Karriere, die er unter anderem 2008/ 2009 beim damaligen Oberligisten TSG Emmerthal ausklingen ließ, machte Gerfen als erster Handball-Profi 2010 in der Sport Bild seinen Burn-Out öffentlich. Seinen Weg aus der Krankheit verankerte er nicht zuletzt seinem unbändigen Willen und einem zertifizierten Sport- und Motivationsprogramm, das er ihm selbst entwickelt wurde. Inzwischen gilt der studierte Sport- und Fitnessökonom und zweifache Vizepräsident als absoluter Fitnessexperte und als einer der gefragtesten Personal-Fitness-Trainer und Ernährungscoachs in Deutschland. Gerade ist sein zweites Buch mit dem Titel „Kinder in Bewegung“ erschienen, das Bewegungsmangel und Fehlernährung bei Kindern thematisiert. „Corona hat diese Probleme noch verstärkt“, sagt Gerfen im Dewezet-Interview.

Peter Gerfen, Sie sind Ex-Handballprofi, Sportwissenschaftler und haben gerade ihr neues Buch „Kinder in Bewegung – 100 Tipps gegen Bewegungsmangel und Fehlernährung“ veröffentlicht. Hand aufs Herz: Haben Sie sich als Kind eigentlich viel bewegt und gesund ernährt?

Peter Gerfen: Ja, das habe ich wirklich. Ich bin, wenn man das so sagen kann, in einem fast paradiesischen Umfeld aufgewachsen. Wir waren sozusagen Selbstversorger. Angefangen von Nutztieren wie Hühner, Enten, Puten, Gänsen und Schweinen, bis hin zu einem großen Stück Land, wo Obst und Gemüse geerntet wurde. Elterntaxis wie heute gab es nicht, wir waren immer mit dem Rad unterwegs, haben in der Natur gespielt oder auf dem Fußballplatz gebolzt.

Keine Kita, keine Schule, kein Training im Sportverein: Gerade während des wochenlangen Corona-Lockdowns sind viele Kinder zu Couchkids geworden, die auf dem Sofa vor dem Fernseher sitzen oder mit dem Smartphone im Internet surfen. Sie sind selbst Vater von zwei Söhnen. Welches Verhalten haben Sie bei Ihren beiden Kindern beobachtet?

Ich habe sehr stark die Unausgeglichenheit bei meinen Kindern gespürt. In der Phase als die Kontaktbeschränkung sehr streng war, fehlte es den Kindern an Spielzeit mit Freunden. Dies führte zum Teil zu aggressiven Verhalten untereinander oder zu Disputen mit uns Eltern. Diese Zeit war ein großes Experiment für uns alle. Ein Ergebnis daraus ist, dass ausreichende Bewegung in der Natur und Treffen mit Freunden, Ventile für Kinder sind, um Druck und Stress abzubauen. Wenn diese Rahmenbedingungen wegbrechen, wie im Lockdown geschehen, eskalieren ansonsten harmlose Situationen im Familienleben viel schneller.



Das Buch „Kinder in Bewegung: 100 Tipps gegen Bewegungsmangel und Fehlernährung“ (ISBN 978-3-8403-7695-5, 256 Seiten, 20 Euro) ist im Meyer & Meyer Verlag erschienen.

Multiple und internationale Studien kommen übereinstimmend zu dem Ergebnis, dass Kinder sich heute weniger bewegen und schlechter ernähren als früher. Hat Corona diese Probleme noch verstärkt?

Ja, absolut. Kein Sportunterricht in den Schulen – auch wenn dies vor Corona auch schon oft der Fall war –, Training im Sportverein, keine Treffen mit Freunden. Bewegungsfreudige Kinder können das sicherlich

eine Zeit lang gut kompensieren. Bei Kindern, die auch schon vor Corona wenig körperlich aktiv waren, dreht sich die Abwärtsspirale nun noch schneller. Als Autor ist es mir an dieser Stelle jedoch wichtig zu betonen, dass jederzeit ein Umdenken und ein Aufhalten dieser Spirale möglich sind. In meinem Buch gebe ich, zusammen mit 12 weiteren Autoren und Experten aus Psychologie, Ernährungsmedizin und Sportwissenschaft, Antworten darauf.

Die Corona-Zeit ist nicht nur für Kinder, sondern auch für viele Eltern, die Homeoffice und Homeschooling unter einen Hut bringen müssen, eine große Herausforderung. Für Sie auch?

Natürlich, da sitzen wir alle in demselben Boot. Augen zu und durch hilft uns hier aber nicht weiter. Wir sollten uns vielmehr immer bewusst machen, was uns im Leben am wichtigsten ist. Ein Webex- oder Zoom-Meeting werden wir nicht verschieben, doch wie sieht es mit versprochener Spielzeit für unsere Kinder aus? Wo setzen wir unsere Prioritäten? Oft hört man den Satz: „Kinder stehen an erster Stelle“. Jeder sollte sich hier fragen, ob er diesen leicht daher gesagten Satz auch Taten folgen lässt. Wir haben beispielsweise bei uns zu Hause feste Spielzeiten und gemeinsame Mahlzeiten mit und für unsere Kinder reserviert. Tablet und Smartphone aus, Spielfreude und Spaß an! Das hilft nicht nur den Kindern, sondern entspannt auch uns als Eltern.

Sport ist wichtig für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung. Haben Sie Tipps, was Eltern tun können, falls es den Kindern an Motivation mangeln sollte?

Vielleicht ein paar konkrete Beispiele: Eine Joggingrunde oder ein Fahrradausflug mag für uns Erwachsene interessant und entspannend sein, für Kinder oder Jugendliche jedoch eher öde und langweilig. Allgemein steht der Spaßfaktor beim Sport für Kinder viel mehr im Vordergrund als bei uns Erwachsenen. Warum nicht Kompromisse bei der Joggingrunde eingehen und beispielsweise das Kind fragen, ob ein mitgenommener Ball im Rucksack zu einem kleinen Fußballspiel für zwischendurch einladen könnte? Oder, ein weiterer Anreiz gerade bei Kindern, den Eifer und Ehrgeiz durch einen kleinen Wettkampf mit Worten anheizen, wie: „Ich wette, dass ich den Hügel am Berg schneller hochlaufe – oder fahre – als Du! Das sind kleine Tricks, die Kinder schnell animieren und begeistern können.

Wie wichtig sind die Eltern als Vorbilder? Es gibt ja Mütter und Väter, die kein Interesse an Sport haben. Wirkt sich das negativ auf die Kinder aus?

Dazu ein Beispiel aus einer Studie: Bei einer Mutter, die kein Interesse an Sport hat, nimmt das Kind nur zu 28 Prozent regelmäßig an sportlichen Aktivitäten teil. Treibt die Mutter wenigstens einmal die Woche Sport, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind sportlich aktiv ist, schon um mehr als das Doppelte auf 57 Prozent. Der erste Schritt, die Initialzündung des Verhaltens (sowohl bei der Ernährung als auch bei der Bewegung), wird also durch die Eltern getätigt. Dies geschieht aber in der Regel nur, wenn dieses Verhalten zu Hause vorgelebt wird, was heißen soll, dass sich Eltern ihrer Verantwortung bewusst sein müssen und sich schon nach der Geburt des Kindes genau überlegen sollten, welche Art von Eltern sie sein möchten. Ihre Verhaltensweisen (positiv wie negativ) werden ab einem bestimmten Alter genau beobachtet und imitiert.

Es heißt: Kinder wachsen an ihren Herausforderungen. Aber wenn es um die eigenen Kinder geht, sind viele Mütter und Väter übervorsichtig. Täuscht der Eindruck?

Nein, das täuscht nicht. Im Laufe unseres Lebens gewinnen wir mehr und mehr an Erfahrung, damit aber auch, was die Fachwelt Erfahrungsangst nennt. Ganz unbewusst benutzen Kinder eine Technik, die als eine der wirksamsten zur Behandlung von Angststörungen eingesetzt wird, die Verhaltenstherapie. Stelle dich der Gefahr, halte sie aus und wachse daran. Kinder lernen, wie beispielsweise beim Hinaufklettern von Bäumen, sich Step by Step in kleinen Etappen und Erfolgsschritten der „großen“ Angst zu nähern und sie zu überwinden. Werden, aufgrund eigener negativer Erlebnisse aus der Kindheit, vermeintlich gefährliche Situationen, wie das Klettern auf hohen Bäumen, nun ständig eingeschränkt, angstvoll kommentiert oder verboten, bleibt die Angst des Kindes bestehen. Ängstliche Eltern schaffen damit ängstliche Kinder, oder, so befürchten einige Wissenschaftler, sogar angstgestörte Kinder, die später zu angstgestörten Erwachsenen werden. Auf der anderen Seite können übertriebene Anforderungen der Eltern auch zu Furcht und Frust bei Kindern führen. Wer sich als Kind infolge dieser externen Erwartungshaltungen nicht sicher bewegt, hat auch an anderen Spielfeldern Probleme. Das fängt beim Turnunterricht an, den ängstliche und motorisch unsichere Kinder nicht selten als demütigend und ausgrenzend erleben.

Wie wichtig ist, dass Kinder das Vertrauen ihrer Eltern spüren?

Vertrauen wird Selbstvertrauen! Hierzu ein Tipp von insgesamt 100 aus unserem Buch „Kinder in

Bewegung“: Vertrauen Sie auf die eigenen Fähigkeiten Ihres Kindes. Vertrauen Sie darauf, dass es alles in sich hat, um zu einem selbstbewussten, glücklichen Erwachsenen heranzuwachsen.

Interview: Andreas Rosslan

Copyright © Deister- und Weserzeitung 2020

Texte und Fotos von dewezet.de sind urheberrechtlich geschützt.

Weiterverwendung nur mit Genehmigung der Chefredaktion.



**Final
SALE bis
zu -60%**

Jetzt bis zu
-60 % auf
viele
ausgewählte

Sommer-Looks!

© DEISTER- UND WESERZEITUNG VERLAGSGESELLSCHAFT MBH & CO. KG

