



der spatz

Magazin für Ökologie und Gesundheit

32. Jahrgang | Nr. 1/2021 | März / April | www.derspatz.de | kostenlos

Frühjahrs-/Sommermode
Waschen und putzen
Biologisch gärtnern
Resilienz



Ökologisch bauen

Immer am Ball – trotz Corona!

Nasen-Mund-Masken, Lockdown, Hygieneregeln, Corona-Mutante, 7-Tage-Inzidenzen und Infektionszahlen – die Pandemie sorgt nun schon seit über einem Jahr für Wirbel. In Form von Notständen, Krisen und Protesten, die unsere Solidarität, Demokratie und Politik auf eine besondere Probe stellen. Leider werden dabei sehr oft die wichtigsten Mitglieder unserer modernen Gesellschaft vergessen – und zwar die Kinder und Jugendlichen.

Durch Schließungen von Kindergärten, Schulen, Sportvereinen, Jugendzentren, Spielplätzen und Sportplätzen, verbunden mit Ausgangssperren, wird der Spiel- und Lebensraum gerade für Jungs und Mädels extrem stark eingeschränkt. Und das hat nicht nur physische sondern auch psychische Folgen.

Was also tun? Einfach nur „gesund bleiben“ reicht nicht, geht nicht. **Bewegung**, also Sport, ist für Erwachsene und besonders für Kinder gut und wichtig. Um auch so aus der sozialen Isolation und dem notgedrungenen **Bewegungsmangel** herauszukommen. „Auch während Corona und Lockdown bleiben wir am Ball“, sagt Max Rabe. Er tritt für die interkulturellen **Straßenfußball-Ligen** von **bunkicktgut** gegen das runde Leder, die in **München, Berlin, Hamburg, Düsseldorf, Ludwigshafen am Rhein** und **Niederbayern** aktiv sind.

Max ist einer der Koordinatoren, kümmert sich um die Organisation der Liga in München und Niederbayern, veranstaltet **Trainings** und auch **Workshops** für sogenannte **Street Football Worker**, die in den Städten und an Schulen oft in sozialen Brennpunkten Teams und Kinder betreuen und begleiten. Im Sommer wie im Winter wird normalerweise bei **bunkicktgut** gekickt, gestalten die Kids die Straßen-Liga, kämpfen mit ihren Mannschaften um Tore, Punkte und Pokale. **Corona hat da einen Strich durchgemacht.**

Das heißt jedoch nicht, dass **bunkicktgut** pausiert. „Gerade jetzt müssen wir für die Jungs und Mädels da sein“, meint Max. „Wir haben uns von der Straße ins Internet gestürzt und **Online-Formate für die Kids** entwickelt. Unser Motto lautet: **„Homekick statt Homeoffice.“** Wie eine digitale Sportschau mit Fitnessübungen und Trainingseinheiten. „Die Kids können dabei erzählen, wie es ihnen so geht, was die Schule macht und verraten uns auch ihre alltäglichen Sorgen.“ Dazu gebe es dann noch ein **Quiz** mit Fragen zur Pandemie sowie rund um die Welt. „Schließlich ist Corona nicht alles. Unsere Erde bleibt bunt und vielseitig. Das ist uns ganz wichtig, dass die Kinder und Jugendlichen wissen und spüren, dass sie eine Perspektive haben und nicht verzweifeln.“



bunkicktgut: Hoffen auf eine baldige Öffnung der Bolzplätze.



Sport übers Internet: Max Rabe mit seinem Kollegen Sokol Lamaj

Allerdings hätten viele Kids auch nicht die technischen Voraussetzungen und Möglichkeiten bei dem Online-Sportprogramm von **bunkicktgut** mitzumachen, haben **keinen Computer oder Laptop**. Oder sie werden von ihren Eltern, die mit der Situation überfordert sind, dass ihre Kinder fast den gesamten Tag in den eigenen vier Wänden verbringen, einfach vor den **Fernseher**, die **Spielkonsole** oder das **Handy** gesetzt.

Der **Bewegungsmangel** wirkt sich recht schnell aus. „Schon beim ersten Lockdown haben meine Kids massiv zugelegt“, meint Rabe. „Die Jungs und Mädels haben teilweise zehn Kilo zugelegt, sind zwischen 10 und 16 Jahre alt und haben mit dem **Übergewicht** zu kämpfen. Das nagt am Selbstwertgefühl der Jugendlichen.“ Und so verbringt Max Rabe (31) auch viel Zeit mit seinem Handy. „Statt Training auf dem Bolzplatz, tauschen wir uns viel direkt übers Handy aus. Ich gebe den Kindern auch kleine **Ernährungspläne**. Neben Sport ist natürlich auch ein gesunder und ausgewogener Speiseplan wichtig. Also keine Chips und Limo, sondern Wasser, Obst und Gemüse. Da ich selber gerne koche, kann ich auch entsprechende Tipps für leckere Rezepte weitergeben.“

Nun rückt der Frühling immer näher, die Temperaturen steigen und damit die Hoffnung, dass Corona in den Hintergrund rückt und die **Sport- und Bolzplätze wieder geöffnet werden**. „Die Kids und ich können es kaum noch erwarten“, sagt Max. Auch wenn sich bei **bunkicktgut** nicht alles nur ums Tore schießen drehe und über den Fußball Werte wie **Respekt, Fairplay und Toleranz** spielerisch vermittelt werden: „Bewegung ist einfach sehr elementar für jeden Menschen – für junge und alte Menschen. Mit oder ohne Ball. Ob du nun ein Baby, Kind, Jugendlicher, Erwachsener oder ein Opa bist.“

Sebastian Schulke

