

# Effekte des Sports

## Hoffnung, Gewissheit und günstige Voraussetzungen

TIM BINDEL

Prof. Dr. Tim Bindel lehrt an der Johannes Gutenberg Universität Mainz in der Abteilung Sportpädagogik und Sportdidaktik.  
www.uni-mainz.de

**Entgegen von Alltagsannahmen lassen sich viele, dem Sport zugeschrieben positiven Wirkungen wissenschaftlich nur schwer nachweisen. Das heißt aber nicht, dass sich Bewegungsangebote in der Sozialen Arbeit nicht doch positiv auf Menschen auswirken können.**

Sport spielt im Kontext sozialer Verantwortung eine herausragende Rolle, wofür zwei Gründe anzuführen sind. Zum einen scheinen sportive Angebote gerade für Kinder und Jugendliche höchst attraktiv zu sein (vgl. Grgic & Züchner, 2013), zum anderen werden ihnen positive Effekte auf den Menschen zugesprochen. Wir sprechen demnach über zwei Phänomene: Zugang und Wirkung.

In diesem Beitrag soll der Fokus auf Wirkungen gelegt und aus sportwissenschaftlicher Sicht geklärt werden, was »der Sport« im Rahmen Sozialer Arbeit kann und was nicht. Vorweg genommen sei jedoch, dass diese Frage so nicht zu beantworten ist und es wird in einer Zuspitzung der folgenden Ausführungen darum gehen, wie sportliche Inszenierungen aussehen sollten, um Wirksamkeiten überhaupt erst möglich zu machen.

»Der Sport« ist kein Medikament für Wohlbefinden, ja nicht einmal eine Methode Sozialer Arbeit. Zunächst wird in diesem Beitrag veranschaulicht, welche Hoffnungen an den Sport herangetragen werden und warum dies der Fall ist. Dann werden zwei Wirkungsfelder – verkürzt: Gesundheit und Soziales – thematisiert und synoptisch nach Befunden gesucht. Der Beitrag schließt mit begründeten Indikatoren für wirkungsvolle Arbeit mit Sport.

Die Kampagne »Das habe ich beim Sport gelernt«, die in Nordrhein-Westfalen mit eindrucklichen Bildern wirbt, kann stellvertretend dafür gesehen werden, wie dem Sport nicht nur hierzulande zahlreiche Potentiale zugesprochen werden (vgl. Landessportbund NRW, 2015).

Judoka, die sich voreinander verbeugen, verbunden mit der Bildunterschrift »Res-

pekt erweisen! Das habe ich beim Sport gelernt«. Bild- und Schriftsprache werden wie Paare in einem Memory eingesetzt. Während personale und soziale Kompetenzen als Effekte des Sports zumindest noch erklärungsbedürftig erscheinen, ist die positive Auswirkung des Sporttreibens auf Wohlbefinden und Gesundheit quasi historisch gesetzt. Bewegung, die in den Rahmen des Sports eingnäht scheint, wird mit positiven Effekten auf ein gesundes, langes und jüngst auch erfolgreiches Leben verknüpft. Kindern ist schon beim Schuleintritt bekannt, dass Sport gesundheitliche Effekte hat (Balz, Bindel & Frohn, 2017; Hunger, 2001), was verdeutlicht, wie stark sich die Idee eines gesunden Sports in unsere Gesellschaft eingelagert hat.

Bevor nun nach wissenschaftlichen Gewissheiten für die allseits bekannten skizzierten körperlichen, psychischen und sozialen Zusammenhänge gesucht wird, soll von Hoffnungen gesprochen werden, die an den Sport herangetragen werden. Tradition und Semantik lassen sich als vorwissenschaftliche Gründe dafür ausmachen, wieso sich ausgerechnet der Sport im Lichte vollumfänglicher Effekte auf das menschliche Leben sonnen kann.

Traditionell wird der Imperativ des Bewegens an der frischen Luft von Generation zu Generation weitergegeben, das Natürliche jeglicher Form des Künstlichen vorgezogen, das Aktive dem Passiven entgegengehalten (vgl. Bindel, 2015).

Auch die Semantik der zentralen Begriffe deutet den positiven Effekt an. Etwas, das in Bewegung ist, kommt voran und bleibt nicht stehen. Der Sport – vor allem in seiner kompetitiven Interpretation – bringt gleich mehrere tugendhafte

Begriffe ins Bewusstsein: durchhalten, verteidigen, alles geben etc. Da liegt es erst einmal nahe davon auszugehen, dass Sport eine Schule fürs Leben ist.

### **Effekte des Sports – Was ist Gewissheit?**

Hoffnungen werden im Raum des politischen Engagements zu tragfähigen Argumentation. Man kann Sport damit als Bildungs- oder Gesundheitsthema lancieren und ihn sogar zum Instrument für friedvolles Zusammenleben erklären (vgl. United Nations, 2003). Mit Coalter (2007, S. 4) kann von einem »mythopoeic statues of sport« gesprochen werden. Es fehlt, so der Autor, an empirischen Nachweisen. »In other words, there is a lack of understanding of what processes produce what effects, for which participants, in what circumstances.« (ebd., S. 2 f.)

Die Bedenken Coalters beziehen sich auf soziale Effekte des Sports. Er versteht die Vorstellung, Sport könne metasportliche Wirkungen erzielen, als eine in der Argumentation komplexer werdende Kette, deren erstes Glied die Frage nach sporting outcomes – also nach im Sport selbst sichtbaren Integrationsleistungen (etwa Teilnahme bestimmter Adressaten) darstellt, bevor nach sporting impacts (z. B. verbessertes Fair-Play im Sport) und erst viel später nach intermediate und strategic social outcomes (Effekte auf sportferne Bereiche des Sports) gefragt wird.

Je weitreichender die Ziele, umso komplexer ist schließlich die Nachweisbarkeit. Während auf der ersten Ebene Forschung gut möglich ist und zuverlässige Ergebnisse vorhanden sind, wird es schon auf der Ebene der sporting impacts deutlich schwerer. Sygusch & Herrmann (2013) konnten dort zumindest zeigen, dass die Ausbildung psychosozialer Ressourcen im Sport nicht per se gegeben ist und stark von positiven Bewertungen durch den Trainer oder den »Aufgabenzusammenhalt der Gruppe« (ebd., S. 14) abhängt.

Da sich personale Ressourcen erstens nur unter bestimmten Bedingungen im Sport ändern und zweitens auch nur im Sport zur Anwendung kommen, ist bei einem Übertrag des im Sport gelernten oder gezeigten in die allgemeine Lebensführung höchste Skepsis geboten. Kanning & Kappelhoff (2012) konnten zuletzt den Mythos widerlegen, dass Teamsportler auch in der Arbeitswelt die besseren Teamplayer seien.

Bislang können wir nicht davon ausgehen, dass sich ein im Sport zu zeigendes soziales Verhalten auch außerhalb des Sports einstellt. Wir sehen aber – dank der im Sport populären Selbstkonzeptforschung – durchaus Effekte des Sporttreibens auf die Persönlichkeit. Gerlach & Herrmann (2015) fassen zusammen: »Körpernahe personale Ressourcen (wie das Selbstkonzept der eigenen Fähigkeiten im Sport) sind stärker mit dem Sportengagement assoziiert.« Das klingt zurückhaltend und markiert damit den Unterschied zwischen Politik und Wissenschaft.

In Bezug auf körperliche Effekte darf der Sport jedoch etwas selbstbewusster auftreten. Der Zusammenhang zwischen Parametern der Gesundheit und körperlicher Aktivität ist hinreichend dokumentiert (zusammenfassend Völker & Rolfes, 2015). Cardio-vaskuläre Effekte sind ebenso zu beobachten wie positive Auswirkungen auf den Haltungsapparat.

Selbst kognitive Leistungen werden mit Bewegung assoziiert und das von Geburt an (Schwarz; Zimmer). »Toben macht schlau« (Zimmer) darf deshalb nicht nur als politischer Claim verstanden werden, sondern als plakativen Aufruf für mehr Bewegungszeit und Bewegungsraum in den kindlichen Betreuungs- und Lernwelten.

Der Grund für die leichtere Nachweisbarkeit der Effektlinie Bewegung-Gesundheit im Vergleich zu Sport-personale-soziale Ressourcen ist auf die einfacher zu leistende Reduktion messbarer Indikatoren zurückzuführen. Dort wo vagere Begriffe im Visier sind, muss reduziert werden. Dadczinsky & Schiemann (2015) konnten den Einfluss körperlicher Aktivität auf Bildung beispielsweise nur diskutieren, in dem sie Bildung auf Schulnoten reduziert haben. Sie können nach einer Analyse von 14 methodisch hochwertigen Studien bestätigen, dass Bildungsauscomes (also in Form von Schulnoten) positiv von körperlicher Aktivität und mehr noch von Fitness beeinflusst werden.

Eine besondere Hinwendung erfährt jüngst das Phänomen der Befindlichkeit. Nach Balz, Bindel & Frohn (2017, S. 57) steht es für eine »spezifische gesundheitsrelevante Erlebnisqualität der Akteure; in Ergänzung bzw. im Kontrast zu objektiven Gesundheitsdaten z. B. des Körpergewichts oder der körperlichen Leistungsfähigkeit von Kindern, wird ihre subjektiv wahrgenommene und aktuell »gefühlte« Verfassung erhoben«. Erforscht wurde, wie Kinder ihre Befindlichkeit im

Kontext von Spielsituationen erleben und zu beeinflussen lernen.

### **Indikatoren für gelingende Soziale Arbeit mit Sport**

Es wirkt nun so, als sei Sport gar nicht nachweisbar geeignet für die vielen Anliegen Sozialer Arbeit. Bewegung fördert die Gesundheit – dahinter können wir als Sportwissenschaftler stehen. Problematisch ist allenfalls die Dogmatisierung des aktiven Lebensstils und Stigmatisierung des Sitzens (vgl. Gross, 2015).

Für die Soziale Arbeit, die auf Gesundheit fokussiert ist, kommt noch das Motivationsproblem hinzu: Bewegen muss attraktiv gemacht werden, denn gerade die Klientel, für die Gesundheit bedeutsam ist, scheint der Bewegung nicht unbedingt intrinsisch zugeneigt zu sein. Ohnehin können wir vermuten, dass spielerische Aspekte hinzukommen müssen, um auch das Wohlbefinden im Sport zu steigern. Das Aufgehen in der Bewegungshandlung, der Flow beim Spielen oder beim Wettkampf – wir können davon ausgehen, dass sich zumindest gut inszenierte Sport- und Spielhandlungen auf die Befindlichkeit auswirken.

Auch hier sei relativiert: Dass sich die Befindlichkeiten auch nach der Aktivität längerfristig verändert zeigen, scheint eher nicht der Fall zu sein, da andere Problembereiche die kurzfristigen Effekte des Sports überlagern. Für die Soziale Arbeit mag es aber durchaus ausreichend sein, Menschen mit Sport ein Intervall des Wohlfühlens zu schenken. Das kann beispielsweise bei der Arbeit mit chronisch kranken Kindern oder Geflüchteten eine große Rolle spielen.

Skeptisch müssen wir in der Tat sein, wenn es um die Annahme geht, Sport könne überdauernde Verhaltensänderungen erzielen oder der Grund für die Ausbildung bestimmter Persönlichkeitswerte sein. Weil Kausalitäten auf dieser Ebene bislang nicht nachgewiesen werden konnten, heißt das aber nicht, dass wir Abstand nehmen müssen von der Hoffnung, dass Sport sich positiv auf den Menschen auswirkt.

Immer wieder werden Fälle diskutiert, wo Jugendliche im Sport einen Halt, neue Lebensperspektiven, ja sogar einen Sinn im Leben finden. Wir wissen aber ebenso, dass auch negative Effekte vom Sport ausgehen können – die Zuwendung zum Alkohol (Fritz, 2005), die Anfeindung im Wettkampfsport, Ver-

letzung, Enttäuschung etc. Man spricht hier vom Phänomen der Ambivalenz. »Damit ist gemeint, dass neben pädagogisch wünschenswerten Wirkungen sportlicher Aktivität auch pädagogisch unerwünschte Wirkungen auftreten können.« (Neumann, 2013, S. 43)

Abschließend bleibt also festzuhalten, dass nicht »der Sport« etwas Wünschenswertes bewirken kann. Erst eine bestimmte Inszenierung von Sport kann als Bedingung der Möglichkeit positiver Effekte gesehen werden. Mitunter ist es dann gar nicht die Bewegungshandlung, das Spielen oder Wettkämpfen, sondern es sind vielmehr die Rahmenbedingungen.

Nach Studien zum Jugendsport und der Forschung in einem Wuppertaler Sozialprojekt (Bindel, Herlitz & Hüpper, 2015) gehen wir davon aus, dass sehr viel von den Beziehungen im Sport abhängt. Für viele Kinder und Jugendliche scheint ein sportives Angebot erst dann attraktiv zu sein, wenn die meist erwachsenen Betreuer, Trainer oder eben Sozialarbeiter die passenden Werte zeigen, Interesse an den Heranwachsenden haben und Leidenschaft für ihr Tun aufbringen (vgl. Hüpper, in Vorb.; Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2005).

Wenn hier also mit Empfehlungen für ein erhöhtes Wohlbefinden, für soziale Wirkungen und personale Effekte durch Sport geschlossen werden soll, so kann konstatiert werden, dass all das überhaupt erst möglich wird, wenn die im Sport gelebten Beziehungen stimmen. Unter Umständen tritt dann das Sichbewegen in den Hintergrund und andere Aspekte des Sports in den Vordergrund. Sport kann Impulse für die Freizeitgestaltung geben, kann humorvolle Situationen liefern, kann dazu dienen, Räume zu erkunden und zu erschließen (vgl. Bindel & Schwarz, 2017). Sport kann Jugendlichen zusammenführen und manch einen dazu bringen, sich zu ändern.

Wenn in der Sozialen Arbeit Sport zum Thema gemacht wird, besteht die Möglichkeit – anders als im Verein – sich über die Grenzen des normierten Vereins- und Wettkampfsports hinwegzusetzen. Bislang liegen – bis auf die Erlebnispädagogik – keine Methoden des Sports in sozialer Verantwortung vor. Das ist eine Forschungslücke, die auch der mangelnden Kooperation zwischen den Professionen Sportpädagogik und Soziale Arbeit geschuldet ist. Hier muss sich die Sportpädagogik an den Methoden der Sozialen Arbeit orientieren, und deren Adaption in das Feld des Sports erforschen.

Lebensweltorientierung (Zander, 2017) oder Peer Education (Nguyen, in Vorb.) sind Beispiele für solche Methoden, die sich auch oder gerade im Sport anwenden ließen.

Eine vermehrte Beschäftigung mit Sport in sozialer Verantwortung hätte schließlich nicht nur zur Folge, dem Phänomen der Wirkungen des Sports näherzukommen, sondern wohl auch Effekte auf den Zugang. Denn trotz des stetigen Wunsches, Wirkungen zu messen, sollte man sich hin und wieder damit begnügen, einen Sport zu gestalten, der – auch für die Soziale Arbeit – für alle attraktiv ist; für Jungen und Mädchen, Wettkampfbegeisterte und Spieler; für Menschen mit und ohne Behinderung. ■



**Balz, E., Bindel, T. & Frohn, J. (2017).** Wie Kinder ihren Sportunterricht erleben – Studien zum Grundschulsport. Zeitschrift für sportpädagogische Forschung, 5 (1), 45–66.

**Bindel, T. (2015).** Bedeutsamkeit und Bedeutung sportlichen Engagements in der Jugend. Aachen: Meyer & Meyer.

**Bindel, T., Herlitz, B. & Hüpper, H. (2015).** »Umgang« mit Jugendlichen im Projekt GOBOX. In E. Balz & D. Kuhlmann (Hg.), Sportentwicklung vor Ort – Projekte aus deutschen Quartieren, Forum Sportpädagogik Band 7. (S. 69–84). Aachen: Shaker.

**Bindel, T. & Schwarz, R. (2017).** Sport-Räume. Entwicklungspotenziale, Problematiken und pädagogische Möglichkeiten. In sportpädagogik, 41 (2), 2–7.

**Coalter, F. (2007).** A wider social role for sport. Who's keeping the score? London, New York: Routledge.

**Dadaczynski, K. & Schiemann, S. (2015).** Welchen Einfluss haben körperliche Aktivität und Fitness im Kindes- und Jugendalter auf Bildungsergebnisse? In Sportwissenschaft, 45 (4), 190–199.

**Gerlach, E. & Herrmann, C. (2015).** Effekte der Sportteilnahme. In W. Schmidt, N. Neuber, T. Rauschenbach, H. P. Brandl-Bredenbeck, J. Süßenbach & C. Breuer (Hg.), Dritter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht, (S. 345–369). Schorndorf: Hofmann.

**Fraser-Thomas, J. L., Côté, J. & Deakin, J. (2005).** Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. Physical Education & Sport Pedagogy, 10 (1), 19–40.

**Fritz, T. (2005).** Stark durch Sport – Stark durch Alkohol!? Hamburg: Czwalina.

**Grgic, M. & Züchner, I. (2013).** Medien, Kultur und Sport. Was Kinder und Jugendliche machen und ihnen wichtig ist. Die MediKuS-Studie. Weinheim: Beltz Juventa.

**Gross, J. (2015).** Ist das Sitzen das neue Rauchen? Süddeutsche Zeitung Online. Zugriff am 7.11.2017 unter <http://www.sueddeutsche.de/gesundheits/gesundheitsgefahr-stuhl-ist-sitzen-das-neue-rauchen-1.2220453>.

**Hüpper, I. (in Vorb.).** Der Einfluss intergenerationaler Beziehungen auf das Sporttreiben Jugendlicher. In T. Bindel (Hg.), Im Dialog mit Jugendlichen. Forschung und Praxis im Kontext eines sozial verantwortlichen Sports. Aachen: Shaker.

**Hunger, I. (2001).** »Und manche machen's wegen Vergnügen« – Zur Bedeutung von Sport aus der Perspektive von Kindern. In R. Zimmer (Hg.), Erziehen als Aufgabe (S. 116–132). Schorndorf: Hofmann.

**Kanning, U. P. & Kappelhoff, J. (2012).** Sichtung von Bewerbungsunterlagen – Sind sportliche Aktivitäten ein Indikator für die soziale Kompetenz der Bewerber? Wirtschaftspsychologie, 4, 72–81.

**Landessportbund Nordrhein-Westfalen (2015).** Kampagne »Beim Sport gelernt«. Zugriff am 7.11.2017 unter <http://www.beim-sport-gelernt.de/hintergrund>

**Neumann, P. (2013).** Ambivalenz im mehrperspektivischen Sportunterricht. In Neumann, P. & Balz, E. (Hg.), Sportdidaktik. Pragmatische Fachdidaktik für die Sekundarstufe I und II, (S. 43–52). Berlin: Cornelsen.

**Nguyen, T. (in Vorb.).** Peer-Education zwischen Anspruch und Wirklichkeit. Reflexion und Feldforschung. In T. Bindel (Hg.), Im Dialog mit Jugendlichen. Forschung und Praxis im Kontext eines sozial verantwortlichen Sports. Aachen: Shaker.

**Syusch, R. & Herrmann, C. (2013).** Primus – Psychosoziale Ressourcen in Kinder- und Jugendsport. Evaluation der Programmdurchführung und Programmwirksamkeit. Hamburg: Feldhaus.

**United Nations (2003).** General Assembly, 17.11.2003. Zugriff am 30.6.2017 unter <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/No3/453/21/PDF/No345321.ppt?OpenElement>.

**Völker, K. & Rolfes, K. (2015).** Risikofaktor Inaktivität. In W. Schmidt, N. Neuber, T. Rauschenbach, H.-P. Brandl-Bredenbeck, J. Süßenbach, C. Breuer (Hg.), Dritter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Schorndorf: Hofmann.

**Zander, B. (2017).** Lebensweltorientierter Schulsport. Sozialisierungstheoretische Grundlagen und didaktische Perspektiven. Aachen: Meyer & Meyer.