Macht Sport glücklich?

Autor(en): **Sakobielski, Janina / Seiler, Roland**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991453

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Foto: Daniel Käsermann

Jugendliche unter der Lupe

Macht

Janina Sakobielski

Sport gehört zu den wichtigsten Freizeitbeschäftigungen der Heranwachsenden. Haben sportliche Aktivitäten einen Einfluss auf die Bewältigung von Alltagsstress im Jugendalter? Und welche Auswirkungen hat der emotionale Rückhalt, sei es in der Familie oder im Freundeskreis, auf stressfördernde Lebenssituationen der Jugendlichen? Welche Beziehung besteht überhaupt zwischen den Faktoren Sport, Stress und diesem emotionalen Rückhalt? Dies sind nur einige der Fragen, die sich ein dreiköpfiges Forscherteam aus Magglingen und Bern in ihrer zweijährigen Studie gestellt hat.

Eine Lücke am Forschungshorizont

Fragen wir uns selbst, wie wir die Wirkung von Sport auf unsere Gesundheits- bzw. Lebenszufriedenheit beurteilen, so würden die meisten wohl ohne zu zögern auf eine positive Wirkung hin tendieren. Tatsache ist jedoch, dass bislang nur wenige und meist mit Erwachsenen durchgeführte Studien existierten, die die Bedeutung von Sport im Hinblick auf die psychische Gesundheit und seelische Zufriedenheit thematisieren.

Die vorliegende Studie stellt deshalb die Jugendlichen in den Mittelpunkt und versucht, die Zusammenhänge zwischen Sport, Stress und Gesundheits- bzw. Lebenszufriedenheit zu ergründen. Wichtig scheint den Autoren ausserdem der Einbezug des sozialen, emotionalen Rückhaltes im Umfeld der Jugendlichen.

Befragt wurden 264 Schülerinnen und Schüler aus 20 Klassen im Kanton Bern, die entweder eine Berufsausbildung absolvieren oder ein Gymnasium besuchen. Die Zeitspanne von zwei Jahren (1995–97) mit fünf Messzeitpunkten ist ebenfalls eine Besonderheit der Studie, da die bestehenden mehrheitlich Querschnittsstudien mit einem Messzeitpunkt waren.

Wie wirkt das Medikament «Sport»?

Um dem Zusammenhang zwischen Sport, Stress und Lebens- bzw. Gesundheitszufriedenheit auf die Spur zu kommen, wurde ein Fragebogen entworfen, der fünf Bereiche erfasste: die sportlichen Aktivitäten der Jugendlichen, das Vorhandensein von Alltagsstress (in der Familie, Schule etc.) oder kritischen Lebensereignissen (z. B. Scheidungen, Todesfälle etc.), die Einschätzung der Lebenszufriedenheit, die Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit und die Intensität des emotionalen Rückhaltes im Umfeld der Jugendlichen.

Bei der Evaluation waren folgende Fragen von besonderem Interesse: Hat der Sport eine direkte Einwirkung auf die Verbesserung der Lebens- und Gesundheitszufriedenheit? Oder ist die Wirkung eher indirekt und lediglich stressmildernd? Gerade bei dieser Differenzierung scheint die Studie neue Erkenntnisse ans Licht gebracht zu haben. **m**

Der Artikel beruht auf der Zusammenfassung des folgenden Artikels: Röthlisberger, C.; Calmonte, R.; Seiler, R.: Sport, Stress und emotionaler Rückhalt als Determinanten von Gesundheits- und Lebenszufriedenheit bei Adoleszenten. Eine zweijährige Longitudinalstudie. In: psychologie und sport, Schorndorf, 4 (1997) Heft 3 (S. 92–101).

Mehr Zufriedenheit dank Sport

Die Studie zeigt: Sport wirkt sich direkt auf die Gesundheits- und Lebenszufriedenheit der Jugendlichen aus. Jugendliche, die zunehmend mehr sportliche Aktivitäten über die beobachtete Zeit ausübten, fühlten sich am Ende der Studie zufriedener. Wer hingegen weniger Sport getrieben hatte, erwies sich auch als weniger zufrieden. Die Feststellung, dass sportlich regelmässig hochaktive Jugendliche zu allen beobachteten Messzeitpunkten höhere Zufriedenheitswerte aufwiesen als Jugendliche ohne oder mit nur geringen sportlichen Aktivitäten, bestätigen dieses Ergebnis zusätzlich.

Sport glücklich?

Sind Sport treibende Teenager zufriedener, ausgeglichener und resistenter gegen Stress als ihre unbewegteren Altersgenossen? Welche Bedeutung hat der Sport für die psychische Gesundheit von 16- bis 20-Jährigen? Eine Magglinger Studie gibt Aufschluss.

mentar Kommentar **Kommentar** Kommentar Kommentar Kommentar Kommen

«Der Optimismus ist gerechtfertigt»

Sport polarisiert. Während auf der einen Seite negative Begleiterscheinungen verallgemeinert werden und am Sport kein guter Faden gelassen wird, sind auf der anderen Seite beinahe Heilserwartungen mit dem Sport verbunden. Ganz nach dem Motto: Treibt mehr Sport und die Welt wird besser! Die Wahrheit über die Auswirkungen des Sports liegt wahrscheinlich – wie immer – irgendwo in der Mitte. Zahlreiche Studien wurden schon durchgeführt. Fasst man diese zusammen, ist die Befundlage uneinheitlich. Es ist deshalb eine der zentralen Aufgaben der sportwissenschaftlichen Forschung sozialwissenschaftlicher Prägung, die Bedingungen und die Wirkmechanismen zu beschreiben und zu verstehen, unter denen positive (oder auch negative!) Effekte erwartet werden können.

Die vorgestellte Studie ist aus verschiedenen Gründen besonders wertvoll. Sie umfasst Adoleszente, eine Altersgruppe, in der sich spätere Lebens- und Verhaltensgewohnheiten entwickeln und stabilisieren. Die Studie versucht nicht, pauschale Wirkungen nachzuweisen, sondern beschränkt sich auf einige wenige Variablen. Durch das zwei Jahre dauernde längsschnittliche Design können auch tatsächliche Bedingungs-Effekt-Zusammenhänge aufgezeigt werden.

Die Ergebnisse sind aus salutogenetischer Perspektive wichtig. Wer viel und intensiv Sport treibt, weist nachfolgend eine höhere Zufriedenheit auf – nicht nur bezogen auf die Gesundheit, sondern auch auf das Leben. Dieser Nachweis der Ressourcenstärkung durch Sport stimmt optimistisch und zeigt für zukünftige Studien auf, wo und wie Erfolg versprechend nach Auswirkungen des Sports geforscht werden sollte.

Roland Seiler
roland.seiler@baspo.admin.ch

Kein Puffer gegen Stress

Laut der Studie hat der Sport eher eine gesundheitsstärkende und weniger eine stressabbauende Wirkung. Die so genannte Pufferwirkung des Sportes in Bezug auf Stress konnte nicht nachgewiesen werden.

Es zeigte sich zudem, dass Stress die Zufriedenheit der Jugendlichen nur wenig beeinflusst. Lediglich der Stress infolge kritischer Lebensereignisse wies direkte Wirkungen auf die Gesundheitszufriedenheit auf.

Sport als Dominator

Erstaunlich scheint, dass der emotionale Rückhalt auf die Lebens- und Gesundheitszufriedenheit der Jugendlichen wenig Einfluss hat. Allerdings darf daraus nicht abgeleitet werden, dass der emotionale Rückhalt für die Jugendlichen nicht wichtig wäre. Die Studie bringt lediglich zum Ausdruck, dass sich der emotionelle Rückhalt der Bedeutung des Sports unterordnet und der Sport deshalb eine dominante Rolle in Bezug auf die Gesundheits- und Lebenszufriedenheit der Jugendlichen spielt.

Die Kombination machts aus

Schliesslich wird deutlich, dass eine Kombination von Sport und emotionellem Rückhalt direkte Wirkungen auf die Gesundheits- und Lebenszufriedenheit der Jugendlichen ausübt: Wer zunehmend Sport treibt und ausserdem verstärkt intensiven emotionalen Rückhalt erlebt, ist zufrieden und glücklich – und dies erstaunt wohl weit weniger.