

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 52 (1995)

**Heft:** 1

**Artikel:** Sport, Alltagsbewältigung und seelische Gesundheit

**Autor:** Röthlisberger, Christoph

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993169>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**Studie mit Adoleszenten**

# Sport, Alltagsbewältigung und seelische Gesundheit

Christoph Röthlisberger, SWI

**Eine 1993 begonnene Studie des SWI will das Wissen um diese Problematik verbessern. Der Artikel stellt die Studie vor und zeigt erste Messergebnisse auf.**

Seit in der Psychologie von Krisen (vgl. etwa Lindemann 1944; Caplan, 1963), Kritischen Lebensereignissen (vgl. Filipp, 1981) und Kritischen Alltagssereignissen (vgl. Schwarzer, 1992) gesprochen wird, stellt sich die Frage, was denn dazu führt, dass Menschen Ereignisse als belastend, als bedrohend oder eben als «kritisches Ereignis» erleben. Die Stressforschung (vgl. Lazarus & Folkman, 1984) hat deutlich gemacht, dass es nicht so sehr Faktoren der «objektiven Situation» sind (z.B. Todesfall des Partners), die Menschen aus ihrem bis anhin gelebten Gleichgewicht werfen, sondern – in vereinfachter Darstellung – das Zusammenwirken folgender Größen:

1. die Interpretation dieser Ereignisse durch die Menschen, d.h., welche Anforderungen sie durch die jeweilige Situation wahrnehmen;
2. die Einschätzung der Bewältigbarkeit der Situation und
3. das daraus folgende Erleben von Bedrohung und die eingeleiteten Versuche, mit der Anforderung umzugehen.

Der ganze Prozess wird zu allen Zeitpunkten durch Merkmale der Situation und durch Merkmale der Person beeinflusst. Biographisch bewältigte Ereignisse führen zu situationspezifischen oder generalisierten Erwartungen, auch in Zukunft mit Belastungen umgehen zu können, bzw. zu «Handlungsschemata», die beinhalten, wie mit solchen Belastungen umzugehen sei (z.B. Hilfe von anderen Menschen anfordern oder eben gerade nicht).

Die Stressforschung hat im Laufe ihrer Geschichte verschiedene Größen untersucht, die diesen Bewältigungsprozess steuern und beeinflussen (Moderatoren). Die wichtigsten dieser Größen sind Ressourcen, die in der Person selbst liegen (z.B. das Selbstvertrauen) und Ressourcen, die der Umgebung der Person zuzuordnen sind (z.B. das soziale Netz oder die soziale Unterstützung durch die Bekannten und Verwandten). Der geplante oder tatsächliche Umgang (das Coping) mit der wahrgenommenen An-

forderung stellt dann als Umsetzung dieser Ressourcennutzung das Kernstück der Stressforschung dar.

Grundlegend für eine solche Betrachtung ist die Auffassung, dass Menschen durch ihren Lebensraum geprägt werden und wie sie diesen umgekehrt mitgestalten. Menschen stehen somit in einem aktiven Austausch mit ihrer Umwelt oder mit den für sie relevanten Situationen (Interdependenz aller Merkmale). Somit gibt es weder objektive Situationsmerkmale, die Verhalten bestimmen, noch subjektive Merkmale, die das Erleben allein bestimmen könnten. Erst das Zusammenwirken von Person und Situation lässt Verhalten und Erleben erklären.

Interessant ist nun, dass die moderne Stress- oder Copingforschung bislang Sport weder als copingrelevanter «Lebensraum» noch als bewältigungsspezifischer Moderator gesehen hat. Wenn

wir wissen, dass gerade in der Jugendzeit (im folgenden werden wir uns auf die Zeit der Adoleszenz beschränken, da die nachfolgend beschriebene Studie sich mit dieser Zeit befasst) Sport als wichtigste Freizeitbeschäftigung weit vor anderen Aktivitäten steht und die Überzeugung mittragen, dass Menschen in einem interdependenten Verhältnis zu ihrer Umgebung stehen (und also ihre Lebensbedingungen mitgestalten, unter den verfügbaren «Lebensräumen» auswählen usw.), so ist diese Absenz unverständlich. Die gängigen Versuche, die Jugend zu einem drogenfreieren Verhältnis zu bewegen, indem deren Ressourcen gestärkt werden sollen (z.B. über Probleme reden können; nein sagen können usw.) müssen unbedingt mit der Absicht zusammengehen, das präventive Potential von relevanten «Lebensräumen» zu optimieren oder zu unterstützen (und somit nicht nur die Personenseite, sondern auch die andere Seite der gegenseitigen Abhängigkeit, die Situation zu beeinflussen). Denn nur wenn individuelle und kontextuelle Merkmale im «Gesamtlebensraum» von Menschen verändert werden, verändert sich auch deren Verhalten.

Um diesen Gedanken auch umzusetzen, wäre aber Wissen vonnöten. Stellt Sport wirklich einen präventiv günstigen «Lebensraum» dar? Aus psychologischer Sicht ist zu fragen: Hat Sport wirklich einen günstigen Einfluss auf anderes Gesundheitsverhalten oder auf Persönlichkeitsmerkmale? Genau dazu gibt es kaum verlässliche psychologische Arbeiten (vgl. Röthlisberger, 1993a; 1993b).



Die 1993 begonnene Studie des SWI zum Thema «Sport, Alltagsbewältigung und seelische Gesundheit von Adoleszenten» versucht nun mitzuhelfen, dieses Forschungsversäumnis nachzuholen (vgl. Röthlisberger 1994a; 1994b). Sport wird von uns grundsätzlich als wichtiger Stressmoderator gesehen (als Grösse, die auf den Prozess von Stresserleben und Bewältigung Einfluss nimmt). Im einzelnen halten wir zudem dafür, dass Sport in der psychologischen Entwicklung von Jugendlichen eine wesentliche Rolle spielen kann, indem:

1. soziale Ressourcen optimiert werden (z.B. durch die Mitgliedschaft zu einem Sportverein oder der Teilnahme an informellen Sportanlässen wird das soziale Netz vergrössert und die soziale Unterstützung verbreitert);
2. personalen Ressourcen optimiert werden (z.B. direkte Erfahrung von persönlicher Kompetenz ermöglicht oder das Vorbild anderer aufzeigt und so Modellernen ermöglicht wird);
3. Normen, Werte und soziale Erfahrungen vermittelt werden, die in sich günstig für die Entwicklung von Jugendlichen sein können oder die aus präventiver Sicht günstige Botschaften transportieren (z.B. Kulturfremden einen sozialen Raum vermittelt wird, teambezogene Werte gefördert oder drogenspezifische Überzeugungen vermittelt werden);
4. als körperorientierte Aktivität direkt leibliche Spannungen vermindert werden, Ablenkung verschafft und Wohlbefinden gesteigert wird (direkter Copingmodus).

*Dr. phil. Christoph Röthlisberger, Bern, beschäftigt sich als Psychologe vor allem mit dem Krankheitsverhalten und betreibt eine psychologische Beratungsstelle.*

## Darstellung der Studie

Die genannte SWI-Studie, die im von uns gewählten breiten methodischen Zugang und der theoretischen Ausrichtung durchaus als erstmalig bezeichnet werden darf, hat folgende Inhalte und Ziele:

Über fünf Messzeitpunkte sollen während zwei Jahren Jugendliche aus dem Kanton Bern (t1: N=367; Gewerbeschüler; Gymnasiasten) hinsichtlich ihrer erlebten Belastung, ihrer Entwicklungsrisiken, ihrer Bewältigung, ihrer sozialen Unterstützung, ihrer seelischen Gesundheit, ihrer Kompetenz, ihres Gesundheitsverhaltens und ihres Sportverhaltens untersucht werden (Bewältigungsmerkmale). Dabei werden wir verfolgen, ob die Mitgliedschaft zu einem Sportverein oder das Mehr oder Weniger der Sportausübung einen Einfluss auf die angeführten Merkmale haben. Durch den langzeitlichen Charakter der Studie werden wir die Stabilität der Merkmale und deren Vorhersagbarkeit durch Sportparameter einschätzen können.

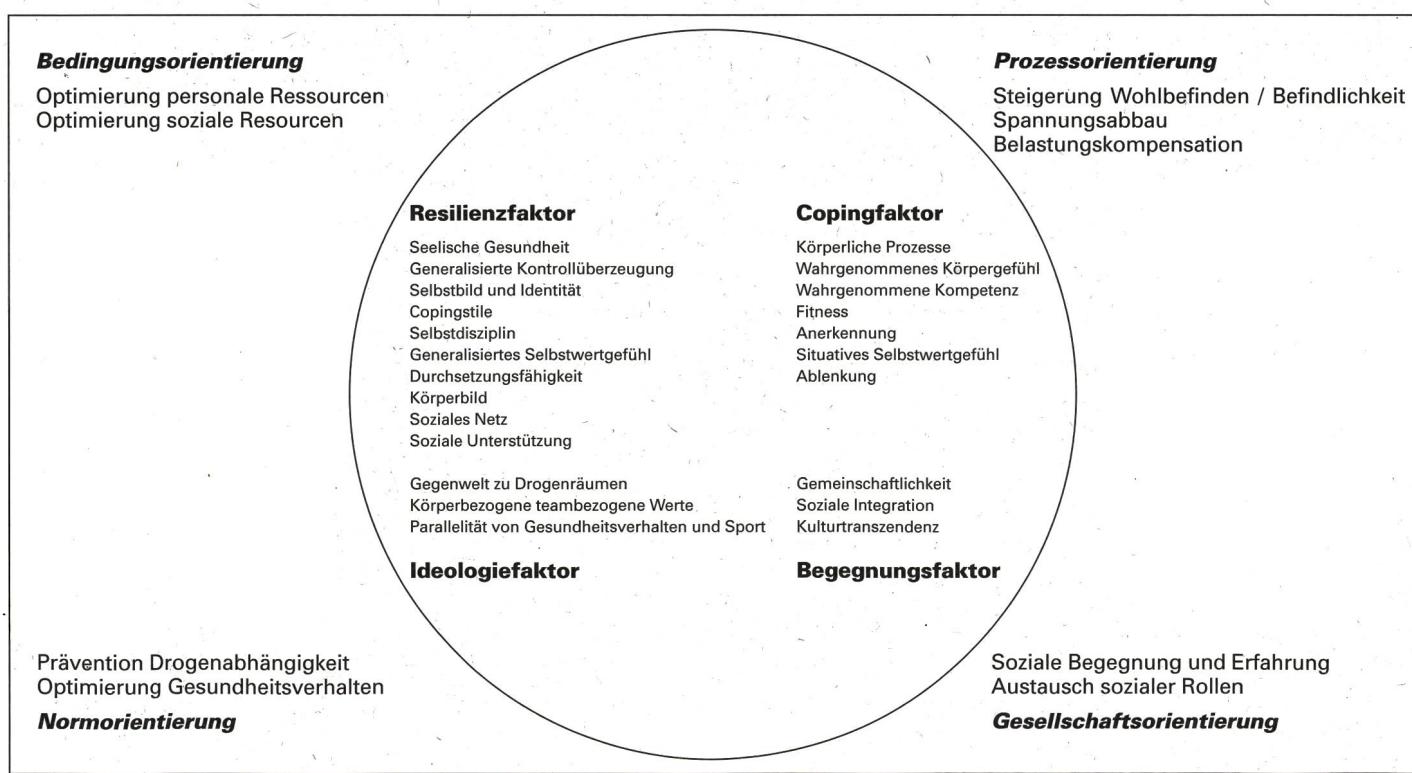
Die Studie umfasst Jugendliche aus Berufs- und Gewerbeschulen und aus Gymnasien. Beide Unterstichproben sind hinsichtlich der Geschlechter- und der geographischen Verteilung repräsentativ. Insgesamt wurden 20 Schulklassen in die Untersuchung aufgenommen. Alle angeschriebenen Rektorate

haben sich bereit erklärt, an der Studie mitzuhelfen. Für diese nicht selbstverständliche Bereitschaft der Lehrer- und Schülerschaft gilt es zu danken.

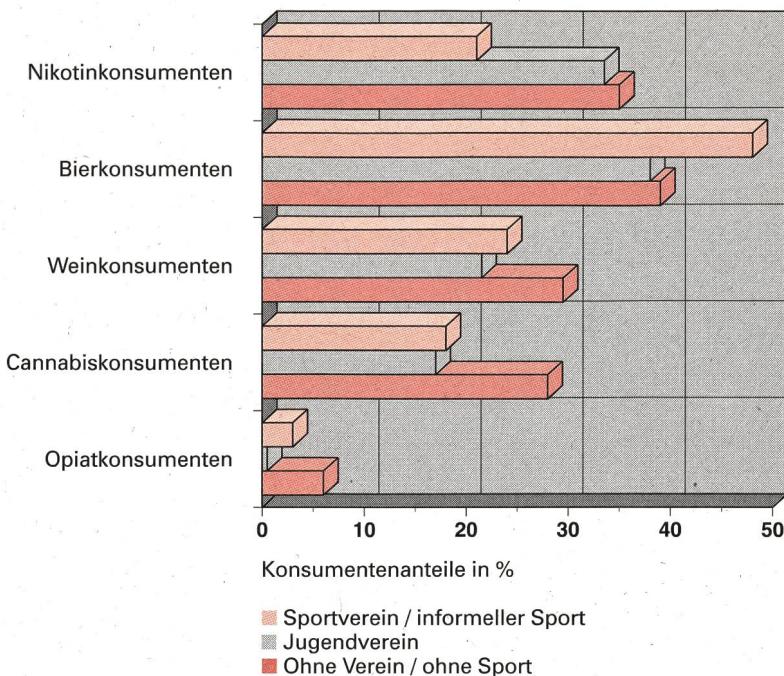
Zum ersten Messzeitpunkt (t1) haben wir die demographischen Merkmale der Jugendlichen erhoben, deren Entwicklungsrisiken (z.B. Civilstand Eltern; eigene bisherige Schulleistungen; Arbeitslosigkeit in der Familie; Belastungen aus Familienstreitigkeiten), deren Sport- und Gesundheitsverhalten und deren gesundheitspsychologische Persönlichkeit. Wir können hier die wichtigsten Ergebnisse der 1. Messwelle zeigen (Querschnittsdaten; die weiteren Analysen werden parallel zum Fortschreiten der Untersuchung erfolgen; Grafik 2+3.)

## Ausgewählte Ergebnisse

Verschiedene Hypothesen lassen sich (nur zum Teil literaturgestützt, da wie erwähnt diesbezügliche Studien meist fehlen) prüfen. Wenn Sport wirklich die von uns unterstellten Wirkungslinien übernehmen kann, sollte sich dies auch in unseren wissenschaftlichen Daten niederschlagen (und nicht nur durch die Wahrnehmung von sportfreundlichen Trainern usw. bestätigen lassen). Als Ausgangspunkt möchten wir anführen, dass insgesamt 55% der zu t1 untersuchten Jugendlichen Sport in einem Verein ausüben und 15% außerhalb eines Vereins regelmäßig Sport treiben (ohne Schulsport). Dies zeigt die von uns ja auch schon unterstellte «Wichtigkeit» des Kontextes Sport für die Lebensphase der Adoleszenz.



**Grafik 1: Übersicht der Wirkungslinien von Sport in gesundheitspsychologischer Sicht.**

**Grafik 2: Drogen und Sport.**

Wenn nun Sportaktivitäten (und somit meist der Einfluss von Sportvereinen) auch eine gelebte normative Bedeutung haben, müssten sich die sportaktiven Jugendlichen in den Konsumraten von (legalen und illegalen) Drogen unterscheiden. Grafik 2 zeigt die Verteilung der Drogenkonsumenten. Die Untergruppen sind:

1. Jugendliche, die in einem Verein oder ausserhalb eines Sportvereines regel-

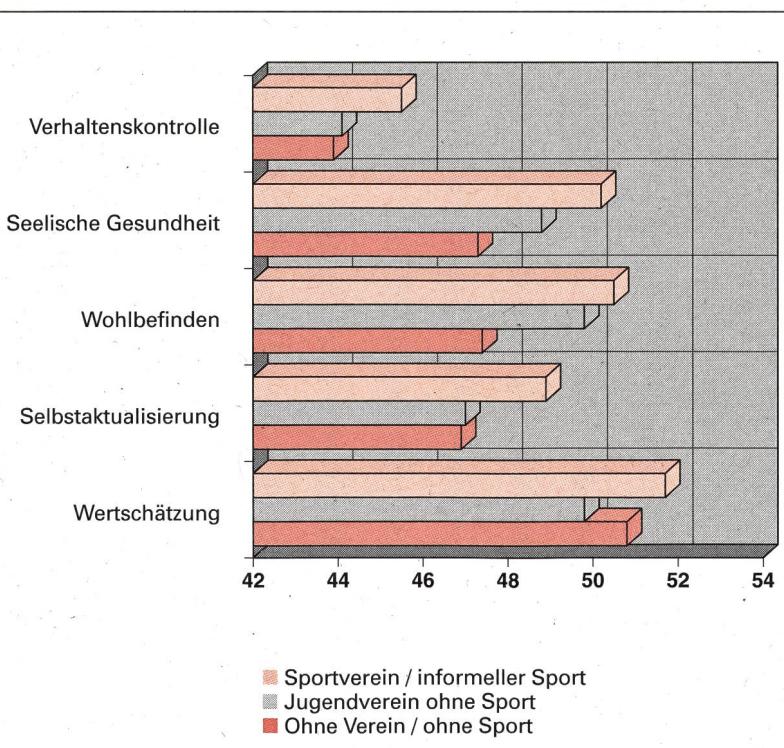
- mässig Sport machen (mindestens einmal pro Woche; N=258).
2. Jugendliche, die zu einem nonsportiven Jugendverein gehören, jedoch keine regelmässige freizeitliche Sportaktivität ausüben (N=29).
  3. Jugendliche, die weder zu einem Verein gehören, noch regelmässig freizeitlich Sport ausüben (N=74). Deutlich ist zu sehen, dass sportaktive Jugendliche (1. Gruppe) sich von der inaktiven

Gruppe (3. Gruppe) unterscheiden und mit Ausnahme des Bierkonsums auch hypothesenkonform (jedoch nur für Nikotinkonsum auch statistisch signifikant). Zudem ist anzumerken, dass die sportaktiven Jugendlichen bedeutend weniger starke Konsumenten (z.B. mehr als 5 Zigaretten pro Tag) aufweisen als die Vergleichsgruppen.

Ein anderer wichtiger Aspekt ist nun die Frage, ob sich zu einem gegebenen Zeitpunkt Sportaktive von Inaktiven in ihren gesundheitspsychologischen Persönlichkeitressourcen unterscheiden. Grafik 3 gibt über die Werte bei t1 Auskunft.

Deutlich ist zu sehen, dass die sportaktiven Jugendlichen (1. Gruppe) in allen Hauptfaktoren des Instrumentes günstigere Werte erhalten. In den Faktoren seelische Gesundheit (die Fähigkeit, mit Belastungen umzugehen), Wohlbefinden, körperlich-seelisch (Sinnesfülltheit; Beschwerdefreiheit) und Selbstaktualisierung (sich gut durchsetzen können) erhalten diese Unterschiede statistische Signifikanz. Somit erscheinen die sportaktiven Jugendlichen ressourcenstärker («bewältigungsfähiger») als inaktive. Anzumerken ist hier, dass die sportlich aktive Untergruppe keine selektive Stichprobe darstellt und etwa nur wenig belastete Jugendliche umfasst, sondern gleichviele relativ hochbelastete wie wenig belastete Jugendliche umfasst.

Die Zusammenfassung der 1. Messwelle zeigt uns, dass sportaktive Jugendliche deutlich weniger rauchen, sich ansonsten bezüglich des Drogenkonsums jedoch nicht signifikant «gesundheitsbewusster» verhalten. Die gesundheitspsychologischen Persönlichkeitressourcen sind deutlich bewältigungsstärker. Zudem schätzen die sportaktiven Jugendlichen ihre körperliche Gesundheit, ihre Fitness und ihre allgemeine Lebenszufriedenheit besser ein als sportlich inaktive Jugendliche. Und schliesslich geben sie an, gesamthaft weniger aktuelle Belastung zu erleben. Diese Einschätzung gilt übrigens auch für sportlich aktive Jugendliche, die ein relativ hohes biographisches Entwicklungsrisiko aufweisen. Somit ergibt sich eine spannende Ausgangslage: Werden die bislang erhaltenen – aus sportlich orientierter Sicht positiven – Ergebnisse durch die weiteren Messwellen bestätigt und werden sie sich als stabil erweisen? Wird allenfalls sogar eine statistische Vorhersage von psychischer Gesundheit oder Gesundheitsverhalten durch Sportaktivität möglich und kann somit die gängige Rede vom «gesunden» Sport auch im psychologischen und präventiven Sinne bestätigt werden? ■

**Grafik 3: Seelische Gesundheit und Sport.**