

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 52 (1995)

Heft: 12

Artikel: Sport, Alltagsbewältigung, seelische Gesundheit

Autor: Röthlisberger, Christoph

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993246>

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: 15.04.2026

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

Studie zur Adoleszenz

Sport, Alltagsbewältigung, Seelische Gesundheit

Christoph Röthlisberger

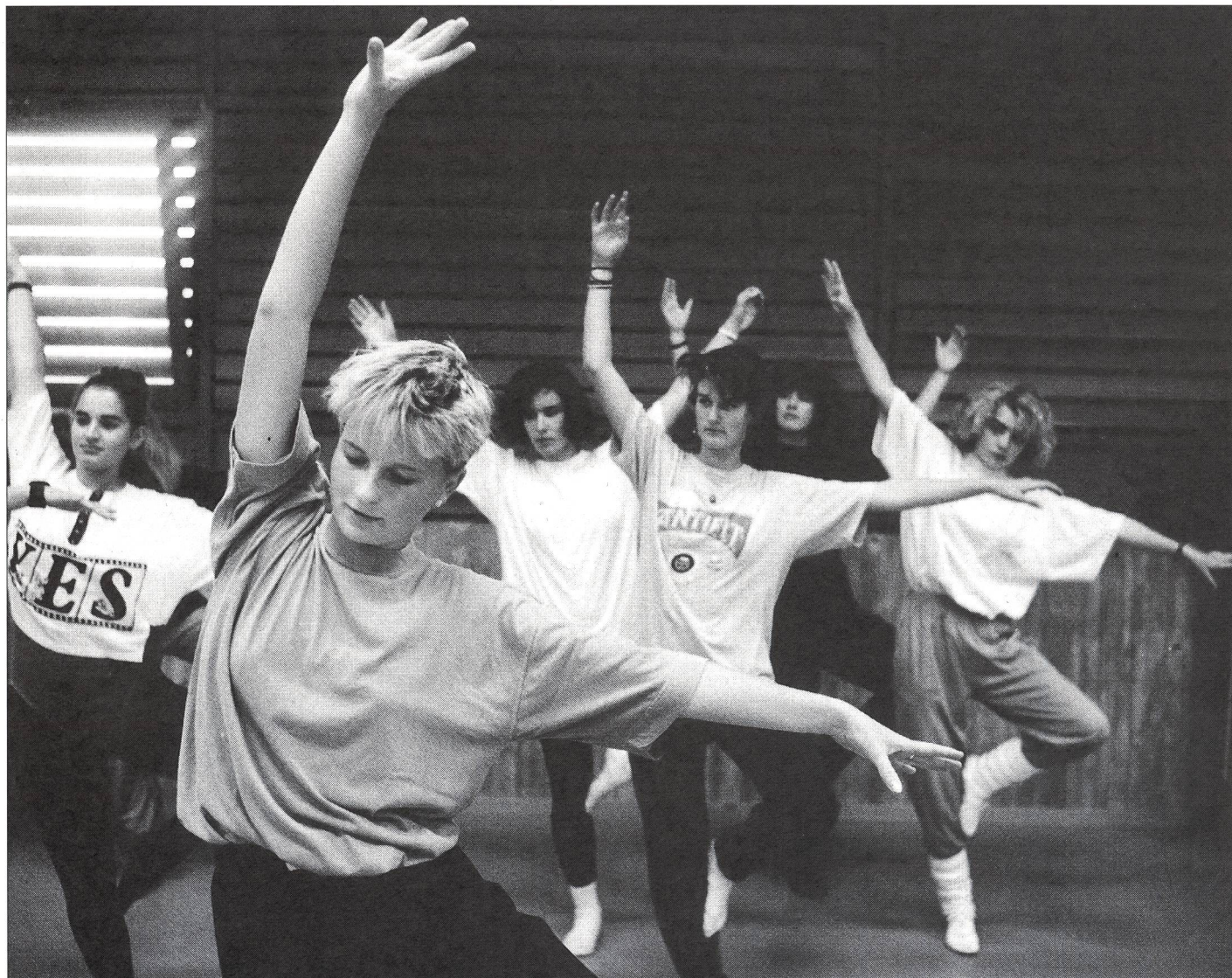
In Nummer 1/95 haben wir unser Projekt «Sport, Alltagsbewältigung und Seelische Gesundheit bei Adoleszenten» vorgestellt. Dabei handelt es sich um eine Längsschnittuntersuchung, die sich über zwei Jahre erstreckt (Herbst 1993 bis Herbst 1995) und insgesamt fünf Messzeitpunkte umfasst. Hier ein Zwischenbericht mit interessanten Erkenntnissen.

Die gesundheitspsychologischen Fragestellungen der Studie umfassen die Ausprägung und den Verlauf der wichtigsten

Marker der Entwicklung in der Adoleszenz, bzw. deren Verhältnis zum Sport. Allgemein interessiert uns der Einfluss,

den ein sportliches Engagement auf die Entwicklung von Jugendlichen ausüben kann.

Wir haben schon dargelegt, dass es weder ausschliesslich im Individuum liegende noch durch die jeweilige Umwelt vorgegebene Faktoren sind, welche die Entwicklung von Adoleszenten beeinflussen. Erst das Zusammenspiel von individuellen und strukturellen Einflussgrössen vermag eine geglückte oder aber missglückte Anpassung zu erklären. Regelmässig betriebener Sport stellt als «Lebensraum» vielfältige und andersartige Anforderungen als andere Freizeitbeschäftigungen. Jugendliche, die diese Aktivitäten wählen, setzen sich somit auch anderen Einflussgrössen aus als z.B. solche, die in ihrer Freizeit keine Verpflichtungen und insbesondere keine körper- oder wettkampfählichen Engagements eingehen. Dass die Teilnahme an solchen «Lebensräumen» auch Wirkungen auf die Entwicklung, auf Fähigkeiten und Verhalten haben kann, das würden nun wohl viele derjenigen unterstellen, die häufig mit Jugendsport zu



Sportlich aktive Jugendliche sind seelisch robuster und rauchen auch weniger.

(Foto: Daniel Käsermann)

tun haben. Allein, wissenschaftlich verlässlich untersucht wurde diese Annahmen bislang nur unzureichend.

Unser Projekt stellt somit ein Versuch dar, genau im angesprochenen Brennpunkt Daten zu erheben, die in der Diskussion um Sinn und Zweck von Sport – und insbesondere von Jugendsport – die mittlerweile auch gesundheitspolitisch interessierenden Fragen besser beantworten zu können.

Im einzelnen untersuchen wir, welchen Einfluss regelmässig betriebener Sport in der Freizeit auf personale Ressourcen (z.B. Seelische Gesundheit) ausübt, wie die Wirkungen auf soziale Ressourcen sind (z.B. das soziale Netz und die wahrgenommene Unterstützung in Belastungssituationen), welche Effekte sich auf gesundheitsrelevantes Verhalten zeigen (z.B. Drogenkonsum), welchen Einfluss Sport auf den tatsächlichen Umgang mit Belastungssituationen nimmt und welches Mass an Lebenszufriedenheit durch Sport bedingt sein kann. Die genannten Grössen stellen nach dem heutigem Verständnis der Psychologie die wichtigsten Marker dar, mit der sich Entwicklung und Bewältigung in der Adoleszenz beschreiben lassen.

Die Studie kann wegen der gewählten Methodik, der theoretischen Fundiertheit und der Tatsache, dass es sich hierbei um eine Longitudinalstudie handelt, durchaus als erstmalig bezeichnet werden. Bislang gibt es wie erwähnt nur wenige verlässliche Daten zum genannten Thema und noch weniger im Bereich der Adoleszenz.

1. Messzeitpunkt

Wir haben unsere repräsentative Stichprobe von bernischen Jugendlichen, die in einer Ausbildung stehen (10 gymnasiale und 10 gewerbliche Schulklassen; N=367) in der Hauptanalyse in drei Gruppen eingeteilt: Jugendliche die regelmässig Sport treiben (1), Jugendliche, die einem nonsportiven Jugendverein angehören (2) und Jugendliche, die weder regelmässig Sport treiben noch einem Verein angehören (3).

Resultate

Die Resultate des ersten Messzeitpunktes zeigten, dass sportlich aktive Jugendliche über signifikant adaptivere (anpassungsbezogene) Werte im Bereich der Seelischen Gesundheit aufweisen, allgemein mit ihrem Leben zufriedener sind, weniger aktuelle familiäre Belastung erleben und deutlich weniger Zigaretten rauchen. Zudem zeigte sich, dass biographisch besonders belastete Jugendliche, die sportaktiv sind, deutlich weniger aktuelle Belastung erleben als Jugendliche mit demselben Entwick-

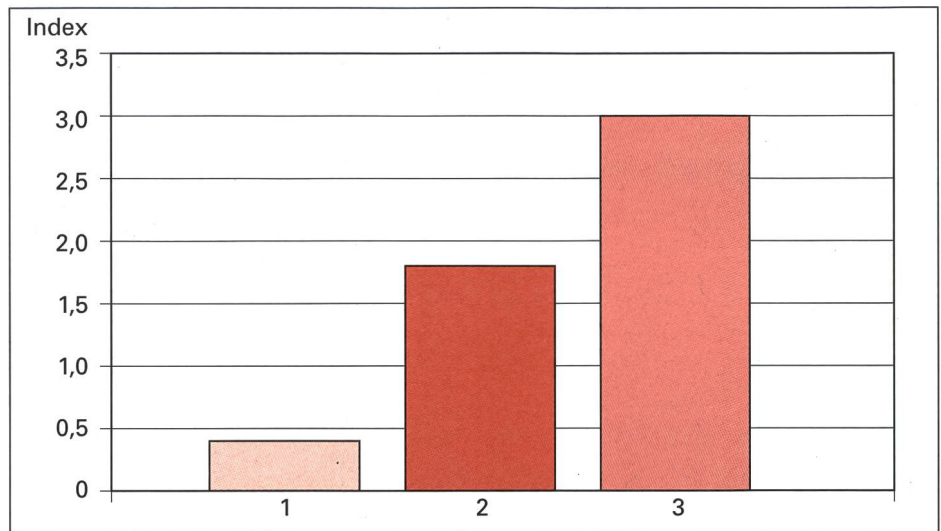


Abb.1.: Inadaptive Bewältigung und Sport. (1 Regelmässig Sporttreibende, N=179; 2 Unregelmässig Sporttreibende inkl. Mitmachen in nicht-sportiven Vereinen, N=20; 3 Inaktive, N=53).

lungsrisiko, die aber keinen Sport treiben.

Somit zeigte sich, dass zu einem gegebenen Zeitpunkt 17-jährige sportaktive Jugendliche über adaptivere Fähigkeiten und Verhaltensweisen verfügen als Jugendliche, die inaktiv sind. Die Unterschiede zu den Jugendlichen, die einem nicht-sportiven Jugendverein angehören, waren dagegen allgemein weniger deutlich. Für Jugendliche jedoch, die biographisch relativ stark belastet sind, zeigte sich ein spezifischer Effekt in dem Sinne, dass unter den Sportaktiven mehr Jugendliche sind, die trotz des Entwicklungsrisikos deutlich höhere Werte in der Seelischen Gesundheit aufweisen und deutlich weniger aktuelle Belastung erleben.

Wir haben schon im ersten Artikel auf die folgenden Messzeitpunkte verwiesen und die ausstehenden Befunde mit Spannung erwartet, da ja erst wiederholte Messungen wirklich fundierte Aus-

sagen über solch komplexe Prozesse zulassen.

2. Messzeitpunkt

Zum zweiten Messzeitpunkt (Frühjahr 1994) haben wir methodisch breit das Bewältigungsverhalten und die sozialen Ressourcen der Jugendlichen untersucht, um neben den bisherigen Ergebnissen der personalen Ressourcen, der Belastung und der Zufriedenheit auch das eigentliche Bewältigungsverhalten und -erleben und den Anteil des sozialen Umfeldes abschätzen zu können.

Inadaptive Bewältigung

Die erste Abbildung zeigt uns die Ausprägungen dieses Faktors für die Jugendlichen der genannten drei Untergruppen. Inadaptive Bewältigung meint dabei, dass Jugendliche mit hohen Werten über verschiedene Situationen und verschiedene Situationsphasen vermin-

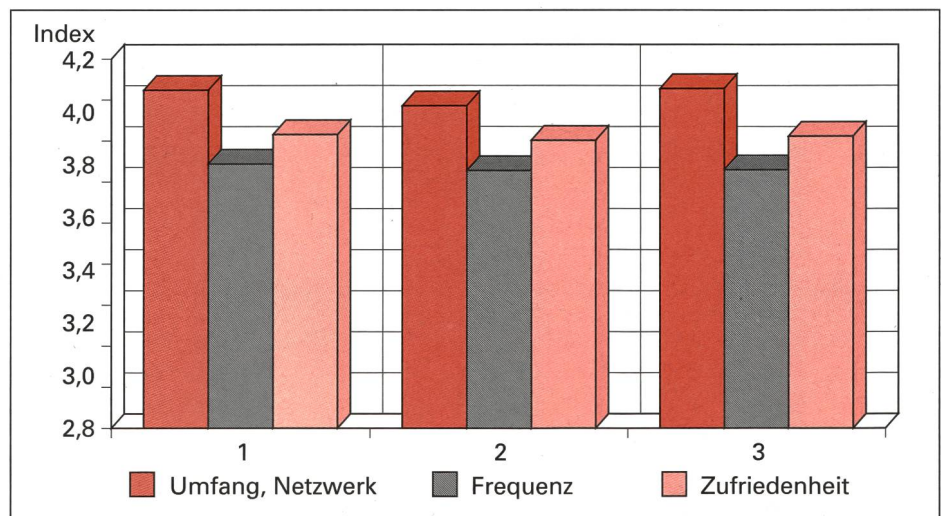


Abb.2.: Soziale Unterstützung und Sport. (1 Regelmässig Sporttreibende, N=179; 2 Unregelmässig Sporttreibende inkl. Mitmachen in nicht-sportiven Vereinen, N=20; 3 Inaktive, N=53).

derte Kontrollerwartungen hegen und weniger aktive Einflussnahme wahrnehmen, stärker emotional belastet sind, stark dazu neigen, sich von Anforderungen abzuwenden und passiv zu bleiben, intrapsychisch stark zur Gefühlsberuhigung und Informationsunterdrückung neigen und nur schwach nach Informationen suchen. Zusammengefasst ist mit diesem Faktor somit ein eher passives, gefühlsmässig stark belastetes, eher hilfloses und inadaptiv sich mit Problemen auseinandersetzendes Bewältigungsmuster gemeint.

Wir sehen deutlich (Abbildung 1), dass sich sportliche Jugendliche in diesem Faktor signifikant von den anderen beiden Untergruppen unterscheiden. Jugendliche, die regelmässig Sport treiben, zeigen eine deutlich verminderte Ausprägung im Muster der inadaptiven Bewältigung. Somit lässt sich sagen, dass sportliche Jugendliche über günstigere personale Ressourcen (Seelische Gesundheit) verfügen und zudem auch ein Verhalten und Erleben aufweisen, die Probleme besser bewältigen lassen.

Soziale Unterstützung

Abbildung 2 zeigt die Hauptresultate wiederum für die drei Untergruppen: Wir können erkennen, dass sich die Jugendlichen im Umfang ihres sozialen Netzes nicht unterscheiden. Ebenso wenig unterscheiden sie sich in der Häufigkeit, mit der sie die Personen ihres sozialen Netzes problemspezifisch frequentieren, noch unterscheiden sie sich zum genannten Zeitpunkt in der Zufriedenheit über die so wahrgenommenen Unterstützungsleistungen der frequentierten Personen. Es ist also nicht so, dass z.B. vereinsmässig aktive Jugendliche (ob sportaktiv oder nicht) ein grösseres soziales Netz aufweisen, auf das bei emotional belastenden Ereignissen dann auch zurückgegriffen wird. Vielmehr scheint es so zu sein, dass bei sportiven Jugendlichen etwa die Hälfte der Freundespersonen aus dem sportiven Kontext kommt, die Gesamtzahl der Freundespersonen bleibt jedoch für alle Untergruppen gleich.

Detailanalysen

Wir haben im weiteren gefunden, dass sportliche Jugendliche deutlich stärker als die beiden anderen Untergruppen auf Freunde und weniger auf familiäre Personen ausgerichtet sind, dagegen Jugendliche eines nonsportiven Vereines stärker auf die Familie. Dies könnte darauf hinweisen, dass regelmässige sportliche Aktivitäten eher eine Ablösung von der Kernfamilie fördert, ohne jedoch die Zufriedenheit mit der elterlichen Unterstützung zu schmälern.

Wir überblicken nun zwei einzelne Messzeitpunkte. Wie sieht die Analyse

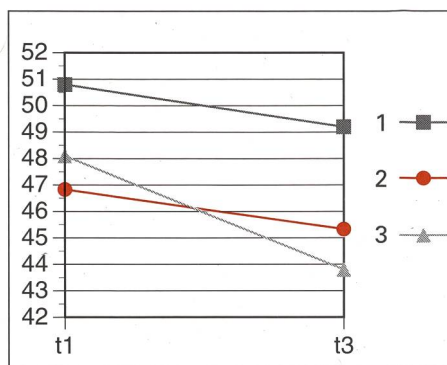


Abb. 3.: Seelische Gesundheit und Sport. (1 Regelmässig Sporttreibende, N=179; 2 Unregelmässig Sporttreibende inkl. Mitmachen in nicht-sportiven Vereinen, N=20; 3 Inaktive, N=53).

aus, wenn wir erstmals eine Messwertwiederholung beobachten können? Bleiben die eher günstigen Daten für sportaktive Jugendliche bestehen oder ergeben sich Veränderungen vom bisherigen Bild?

3. Messzeitpunkt

Abbildung 3 zeigt uns die Verlaufsdaten für den Faktor Seelische Gesundheit. Wir sehen deutlich, dass die günstigeren Werte der sportaktiven Jugendlichen erhalten bleiben, allgemein für alle drei Untergruppen aber absinken. Hier zeigt sich augenfällig das, was man früher in einer gewissen Überschätzung die «Krise der Adoleszenz» genannt hat: nicht dramatische Veränderungen, jedoch offensichtlich vermehrt Verunsicherung. Wir sehen im weiteren in der Abbildung das stärkere Absinken der nonsportiv aktiven Untergruppe. Offensichtlich erleben diese Jugendlichen, die bisher wahrscheinlich am meisten noch auf die Kernfamilie ausgerichtet waren (vgl. Soziale Unterstützung), nun eine deutlichere Verunsicherung als die beiden anderen Untergruppen.

Statistisch ist es jedoch nicht so, dass sportlich aktive Jugendliche nun immer bessere, die anderen immer schlechtere Werte erhielten. Auch sportlich Aktive geraten in eine verstärkte Verunsicherung der Adoleszenz, wenn auch weniger stark als andere Jugendliche. Ein davon abweichendes Bild ergibt sich übrigens für den Faktor Beschwerdefreiheit (psychosomatische Beschwerden): Nur sportaktive Jugendliche erhalten über die Zeit hinweg deutlich noch bessere Werte, die anderen Untergruppen bleiben auf tieferem Niveau gleich.

In der wiederholten Messung der familiären Belastung zeigt sich, dass zum 3. Messzeitpunkt alle drei Untergruppen statistisch das gleiche Mass an Belastungen wahrnehmen. Jedoch ergibt sich erneut, dass sportaktive und nonsport-

aktive Jugendliche deutlich zufriedener sind mit ihrer physischen, psychischen und sozialen Gesundheit und im letzten Jahr beträchtlich weniger krank waren. Zudem erscheinen die sportlich aktiven Jugendlichen konstant am freizeitaktivsten von allen Untergruppen. Und schliesslich zeigt sich zum 3. Messzeitpunkt, dass sportaktive Jugendliche ebenfalls konstant beträchtlich weniger Zigaretten rauchen als die anderen Jugendlichen, die ihren Konsum jeweils fast verdoppeln. Alle anderen Drogenkonsummuster erscheinen jedoch gleich (mit Ausnahme des Opiatkonsums: nur inaktive Jugendliche haben im letzten Jahr Opiatprodukte konsumiert; jedoch ist die Zahl recht klein: 4%).

Zusammenfassung

Regelmässige sportliche Aktivitäten in der Adoleszenz hängen mit günstigeren Werten vielfältiger Art zusammen. Auch über ein Jahr hinweg gesehen bleiben z.B. die adaptivere Seelische Gesundheit erhalten, die bessere Beschwerdefreiheit nimmt sogar noch zu. Die familiäre und auch ausserfamiliäre Belastung erscheint jedoch für alle Jugendlichen im Verlauf eines Jahres wieder gleich. Dagegen bleibt die Zufriedenheit mit verschiedenen Aspekten der eigenen Gesundheit für sportaktive Jugendliche konstant höher. Die sportaktiven Jugendlichen sind im weiteren am freizeitaktivsten, unternehmen also deutlich am meisten. Der Befund, dass sportaktive Jugendliche deutlich weniger rauchen als die restlichen Jugendlichen wird auch zum dritten Messzeitpunkt bestätigt; der Unterschied wird sogar noch grösser.

Die aus sportlich orientierter Sicht günstigen Werte haben sich somit erhalten, jedoch bleibt der ursprüngliche Unterschied zwischen den Untergruppen meist konstant. Dies bedeutet, dass sportliches Engagement im allgemeinen nicht absolut von der erwarteten Verunsicherung der mittleren Adoleszenz schützt und sich die geprüften Grössen immer deutlicher unterscheiden würden. Jedoch lässt sich mit Recht fragen, ob ein solcher (statistischer) Effekt überhaupt möglich ist und in realistischer Weise überhaupt erwartet werden kann. Die weiteren Analysen werden es uns nun ermöglichen, Abhängigkeiten und Vorhersagen zwischen den einzelnen Faktoren der Entwicklung in der Adoleszenz zu prüfen und die Rolle des Sportes als verursachende Einflussgrösse zu untersuchen. Zudem wird der 5. Messzeitpunkt zeigen, ob sich der bisherige Verlauf bestätigt oder ob sich nun Abweichungen zeigen werden. Erneut dürfen wir die kommenden Analysen mit Spannung erwarten. ■