

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 54 (1997)

**Heft:** 3

**Artikel:** Erste Schlussergebnisse

**Autor:** Röthlisberger, Christoph

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992953>

### **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:** 07.02.2026

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

**In den Nr. 1 und Nr. 12/95 berichteten wir über dieses Forschungsprojekt. Die Datenaufnahme der gesundheitspsychologischen Longitudinalstudie über den Einfluss von Sport auf verschiedene Marker der Entwicklung in der Adoleszenz ist abgeschlossen. Erste Ergebnisse der Gesamtstudie liegen vor.**

Christoph Röthlisberger, SWI

Das Projekt kann wegen seiner Breite (alle wichtigen psychologischen Variablen wurden berücksichtigt) und des Langzeitverlaufes (2 Jahre mit insgesamt 5 Messungen) als erstmalig bezeichnet werden und dient auch dazu, bisheriges – eher partikulares – Wissen über die Funktion des Sports im Jugendalter zu erweitern.

Die Studie umfasst Daten von 367 (1. Messzeitpunkt), bzw. 325 Jugendlichen (5. Messzeitpunkt) aus dem Kanton Bern. Die Jugendlichen sind entweder Berufsschüler oder Gymnasiasten. Aufgrund der demographischen, geschlechtsspezifischen und geographischen Verteilung können die Aussagen durchaus generalisiert werden.

### Wichtige Resultate der ersten Messpunkte

Der erste Artikel (vgl. Röthlisberger 1995a) zeigte auf, dass die sportaktiven Jugendlichen mit 16 Jahren über adaptivere Werte im Bereich der Seelischen Gesundheit verfügten und im Bereich des Gesundheitsverhaltens deutlicher weniger Zigaretten konsumierten. Diese für sportaktive Jugendliche günstigen Befunde wurden auch im Verlauf bestätigt: die Werte der Seelischen Gesundheit sinken zwar für alle Jugendlichen ab (ob nun sportaktiv oder nicht), die ursprüngliche Differenz zwischen den Untergruppen blieb jedoch bestehen und der geringere Konsum von Zigaretten zeigte sich konstant (3. Messzeitpunkt ein Jahr nach dem 1. Messzeitpunkt erhoben).

### Sport – Alltagsbewältigung – Seelische Gesundheit

## Erste Schlussergebnisse

Zudem wurde beim 1. Messzeitpunkt eine Pufferwirkung deutlich, die aus sagt, dass gerade biographisch belastete Jugendliche dann über weniger aktuelle Stressbelastung berichten, wenn sie sportlich aktiv sind. Im zweiten in dieser Zeitschrift publizierten Artikel (vgl. Röthlisberger 1995b) wurde dargelegt, dass die sportaktiven Jugendlichen mit Alltagsproblemen aktiver und adaptiver umgehen können als Jugendliche ohne ein solches Engagement. Im weiteren zeigten sich die sportaktiven Jugendlichen freizeitaktiver und zufriedener mit ihrer physischen, psychischen und sozialen Gesundheit.

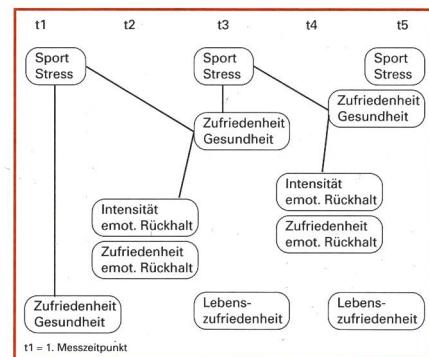
### Zufriedenheit mit dem eigenen Leben

Der hier vorliegende Artikel soll nun erste Analysen des Langzeitverlaufes darstellen. Im Zentrum stehen verschiedene Konzepte der Zufriedenheit mit dem eigenen Leben. Im Einzelnen sind dies: Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit, Zufriedenheit mit dem wahrgenommenen emotionalen Rückhalt (soziale Unterstützung) und generelle Lebenszufriedenheit. Durch die Möglichkeit der Langzeitanalyse werden wir nicht mehr nur querschnittliche Aussagen machen, sondern auch die Vorhersage der Zufriedenheitsindexe durch das sportliche Engagement abschätzen können. Dadurch könnten die schon festgestellten günstigen Befunde für die sportliche Aktivität noch grösseres Gewicht erhalten, und die Bedeutung des Sports in der psychosozialen Entwicklung von Adoleszenten wird besser (validier) beurteilbar.

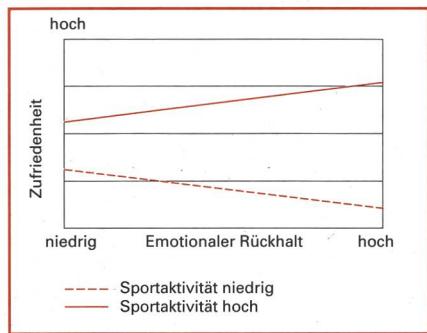
Grundsätzlich werden sich unsere Aussagen auf folgende Einflussgrössen beziehen: 1. der Wirkung der wichtigen Ressource «Intensität an emotionalem Rückhalt» (Grösse des unterstützenden Netzwerkes × Häufigkeit mit der emotionale Unterstützung wahrgenommen wird); 2. der Ressource des Sports (zeitlich überdauerndes Sportengagement im Sinne von bedeutenden Aktivitäten ist hier gemeint und nicht eher zufällige freizeitliche sportbezogene Aktivitäten) und 3. der Bedeutung von Stress. Die vorgenommenen statistischen Auswertungen haben alle drei Einfluss-

grössen gleichzeitig berechnet und uns ermöglicht, die «Einflusskraft» dieser Variablen auf die Zufriedenheitswerte abzuschätzen.

Grafik 1 gibt einen Überblick über die hier analysierten Variablen. Aus Gründen der besseren Verständlichkeit sind nur die Wirkungslinien der Prädiktoren Stress, Sport, Intensität an emotionalem Rückhalt auf die Prüfvariable der Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit eingezzeichnet. Für die anderen zwei Zufriedenheitsindexe sind analoge Modelle gerechnet worden.



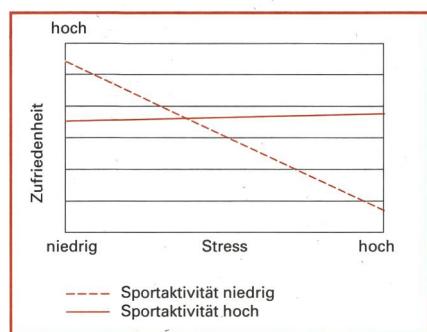
lem Rückhalt zeigte. Insbesondere waren solche Synergieeffekte auf die Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit beziehbar. Diese bedeuten, dass viel Sport und hoher Rückhalt zu signifikant besseren Werten der Gesundheitszufriedenheit führte als z.B. wenig Sport und viel Rückhalt (Grafik 2). Für



Grafik 2: Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit.

die restlichen Zufriedenheitsindexe (generelle Lebenszufriedenheit; Zufriedenheit mit Rückhalt) ergab sich jedoch, dass Sportaktive, unabhängig vom Ausmass an emotionalem Rückhalt, gleichbleibend hohe Werte erhielten, die Jugendlichen mit wenig Sport dagegen vom hohen Ausmass an emotionalem Rückhalt profitierten.

Bezüglich Zusammenwirken des Sportes mit Stress zeigte es sich, dass erneut Wirkungen in den Quer- und Längsschnitten auftraten. Diese besagen, dass Jugendliche mit hohem Stress dann über höhere Zufriedenheitswerte verfügen, wenn sie auf einem hohen Niveau Sport treiben oder aber, dass selbst unter der Bedingung von hohem Stress die sportaktiven Jugendlichen – im Gegensatz zu den sportinaktiven – nicht von ihrem (hohen) Niveau an Zufriedenheit abfielen. (Grafik 3.)



Grafik 3: Zufriedenheit mit emotionalem Rückhalt.

In der Gesamtwertung ist somit festzuhalten: Sport (hohes Ausmass an Sport; stabile Aktivitäten) scheint – wie dies schon z.T. für das Erwachsenenalter gezeigt wurde – auch für die Ado-

leszenz günstige gesundheitspsychologische Effekte auszuüben. Selbst bei Betrachtung des Längsschnitts und beim simultanen Anschauen anderer Einflussgrössen bleibt Sport eine zentrale Grösse hinsichtlich der Zufriedenheit mit verschiedenen Aspekten des Lebens. Diese Zufriedenheit wird für die sportaktiven Jugendlichen sogar noch stärker durch ihr sportliches Engagement beeinflusst, als durch das Ausmass an emotionalem Rückhalt. Zudem scheint Sport allgemein eine stärkere Wirkung auf die Zufriedenheit auszuüben, als dies durch das Ausmass an Stress bewirkt wird. Dieser Befund lässt somit deutliche Aussagen zu: Für Jugendliche zeigt sich, dass zumindest im Hinblick auf die aus mehreren Perspektiven gemessene Zufriedenheit mit ihrem Leben nicht etwa das Ausmass an Stress entscheidend ist, sondern viel stärker noch die selbstaktive Ressource des Sporttreibens. Bisherige – meist ungeprüfte sportpädagogische Annahmen über die günstigen Effekte des Sporttreibens lassen

sich somit bestätigen. Im weiteren war auch ersichtlich, dass sportaktive Jugendliche in verschiedenen Zufriedenheitsindexen unabhängig vom wahrgenommenen Ausmass an emotionaler Unterstützung hohe Werte erzielten. Dies verweist darauf, dass für sie Sport die Funktion der Zufriedenheitsstärkung übernimmt. Für die Jugendlichen mit nur wenig Sport (Sportinaktive) wurde dagegen deutlich, dass beim Vorliegen von hohem Stress selbst ein hohes Ausmass an hoher emotionaler Unterstützung nicht als Puffer wirken konnte. Dies im Gegensatz zu den sportaktiven Jugendlichen, die mit einem hohen Ausmass an Sport selbst Stress dämpfende Wirkungen zeigten. Die sportaktiven Jugendlichen scheinen somit über Ressourcen zu verfügen, die den sportinaktiven nicht zugänglich sind.

Die weiteren längsschnittlichen Analysen werden zeigen, ob diese sehr sportgünstigen Befunde sich auch für die anderen gemessenen Variablen der Entwicklung zeigen.

## Persönliche Überzeugungen durch Wissenschaft bekräftigt

Die Studie von Röthlisberger konnte nachweisen, dass das Sporttreiben einen positiven Einfluss auf die persönlichen und sozialen Ressourcen der Jugendlichen hat. Die sportaktiven Jugendlichen verfügen im Gegensatz zu den inaktiven tatsächlich über höhere physische und psychische Mittel, die es ihnen erlauben, die zahlreichen Entwicklungsaufgaben während der Adoleszenz (Suche nach der eigenen Identität, Beziehungen aufzubauen, ...) besser zu meistern. Weiter übt die sportliche Aktivität insbesondere auf die verletzlicheren Jugendlichen, d.h. auf solche, die ein hohes biographisches Risiko aufweisen, wie solche mit geschiedenen oder arbeitslosen Eltern oder Heranwachsende mit schulischem Misserfolg – einen «Puffer-Effekt» aus: Sie haben eine tiefere Stressbelastung, wenn sie regelmässig einer sportlichen Tätigkeit nachgehen.

Wahrscheinlich überraschen diese Daten insbesondere die Lehrkräfte im Sport nicht. Ich bin überzeugt, dass sie den positiven Einfluss der sportlichen Aktivität auf die psychischen Ressourcen der Jugendlichen kennen. Röthlisbergers Studie kann aber dazu beitragen, Annahmen und persönliche Überzeugungen wissenschaftlich zu bestätigen. Mit dem Gütesiegel der Objektivität versehen, stützen sich die Resultate

auf zwei Arten von Erwägungen: die einen lehnen sich an die Jugend-Politik, die andern an die pädagogische Betrachtungsweise. Die Studie hat aufgezeigt, welch wichtigen Beitrag die Jugendorganisationen (Sport, Musik Religion) für die Gesundheitserziehung und -förderung leisten. Angesichts der Resultate ist das Kürzen von Beiträgen für organisierte Jugendaktivitäten wie J+S nicht gerechtfertigt, auch nicht aus der allgemeineren Optik der präventiven Gesundheitspolitik betrachtet. Die im Sportunterricht und der Sporterziehung tätigen Lehrkräfte verfügen heute, nicht zuletzt dank dieser Studie, über eine gesicherte Qualifikation in ihrer Funktion als Erziehende und Fördernde der Gesundheit von Jugendlichen. Die Lehrkräfte sind aufgefordert, sich ihres wichtigen Auftrages bewusst zu werden und dem Thema der Gesundheitsvorsorge in allen Situationen, vor, während oder nach der sportlichen Betätigung, offen zu begegnen. Nebst den positiven Auswirkungen des Sporttreibens tut man gut daran, sich auch die damit verbundenen Risiken zu vergegenwärtigen wie beispielsweise – von Röthlisberger auch aufgezeigt – die merkliche Erhöhung des Alkoholkonsums (insbesondere Bier) unter den sportaktiven Jugendlichen.

Nicola Bignasca