

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 2 (2000)

Heft: 3

Artikel: Sport verbessert das Wohlbefinden

Autor: Cuvit, François

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992166>

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: 13.01.2026

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

Sport verbessert das Wohlbefinden

Sportliche Betätigung entspannt und hebt unmittelbar die Stimmung. Regelmässige Sportaktivität verbessert die psychosoziale Gesundheit und die Lebensqualität deutlich. Dieser Effekt ist eine wissenschaftliche Erkenntnis der letzten zehn Jahre, die noch zu wenig gewürdigt wird.

François Cuvit

Die Tatsache, dass Sport einen entscheidenden Einfluss auf das Wohlbefinden des Menschen ausübt, ist hinlänglich bekannt. Entsprechend zahlreich sind denn auch die wissenschaftlichen Untersuchungen, welche dies bestätigen. Was jedoch die Effekte sportlicher Betätigung auf Stimmung und psychosoziale Gesundheit *Jugendlicher* betrifft, so sind hier in den letzten fünf Jahren wesentliche wissenschaftliche Erkenntnisse gewonnen worden. Wir unterhielten uns mit Daniel Birrer, der letztes Jahr eine

diesbezügliche Studie veröffentlichte. Er ist Turn- und Sportlehrer und Psychologe und arbeitet am Sportwissenschaftlichen Institut des Bundesamts für Sport BASPO in Magglingen.

Umfassende Definition psychosozialer Gesundheit

In einer Stellungnahme, welche das BASPO gemeinsam mit anderen Institu-

tionen und Fachgesellschaften Ende 1999 publizierte, wurden Fakten zur gesundheitlichen Bedeutung von Bewegung und Sport im Jugendalter zusammengetragen.¹ Sie belegen unter anderem eindrücklich, wie viel diese zur psychosozialen Gesundheit der Jugend beitragen können. Gemäss Weltgesundheitsorganisation WHO gilt es bei der Definition psy-

Fotos: Daniel Käsermann



Daniel Birrer

¹ Marti, B. et al.: Fakten zur gesundheitlichen Bedeutung von Bewegung und Sport im Jugendalter, in: Sportmedizin und Sporttraumatologie, 4/99, S. 175 (siehe auch S. 22.)

chosozialer Gesundheit folgende Kriterien zu berücksichtigen: Psychisches und physisches Wohlbefinden, Verwirklichung eigener Bedürfnisse und Ziele, Entwicklung und Entfaltung von Ressourcen, Gesundheit erhalten und gegebenfalls wieder herstellen. «Dazu gehören meiner Meinung nach auch gewisse Freiräume und Zeit für die Regeneration», ergänzt Daniel Birrer.

Studien, welche sich mit der Befindlichkeitsveränderung durch Sport beschäftigen, stammen grösstenteils aus

dem Bereich des *Freizeitsports*. Untersuchungen hingegen, welche sich auf den obligatorischen Sportunterricht beziehen, existieren erst seit kurzem – eigentlich erstaunlich, werden doch neben pädagogischen Effekten durch Sporttreiben auch positive Effekte auf die physische Gesundheit und auf das Befinden im Sinne einer Katharsisfunktion postuliert. Daniel Birrer wandte sich diesem Bereich zu und führte im Rahmen des obligatorischen Sportunterrichts an einer Berufsschule bei Schülerinnen und

Schülern vor und nach dem Unterricht eine Befindlichkeitsmessung durch, aus welcher zum Teil bedeutsame, positive Stimmungsveränderungen resultierten. Wie sich zeigte, war die Verbesserung abhängig von der Anfangsstimmung. Das heißt, je schlechter die Anfangsstimmung, desto deutlicher die Stimmungsverbesserung. Zudem variierte die Art der Stimmungsveränderung je nach Wahl der Sportaktivität: Die Schülerinnen und Schüler konnten zwischen Fitness-Sportarten (Circuit-Training mit Musik oder selbständiges Lauftraining) oder Spielsport (Basketball oder Ultimate: Trainingsstunde mit anschliessendem Spiel) wählen. Bei beiden Wahlmöglichkeiten wurde der klassische Lektionsaufbau von Aufwärmphase, Hauptteil und Ausklang angewendet. Trainiert wurde mit einer mittleren Belastung, was aus sportmedizinischer Sicht auf physischer Ebene bereits als «gesundheitswirksam» gilt. Als wichtig erwies sich die komplementäre Wirkung von Sport auf verschiedene Befindlichkeitsdimensionen: Es wurden nicht nur Stimmung und Aktiviertheit angehoben, sondern auch Deprimiertheit und Ärger reduziert.

Unterschiedliche Wirkung von Spiel- und Fitness-Sport

Zu interessanten Ergebnissen gelangten in diesem Bereich die Forscher Abele und Brehm: Bei Fitness-Sport-Aktivitäten – sportliche Betätigungen, die allgemein auf eine Verbesserung der Fitness

ausgerichtet sind – konnte ein sogenannter Äquilibrationseffekt beobachtet werden. Nach einer Spielsportaktivität – Aktivitäten, bei denen ein Leistungsvergleich im Spiel im Zentrum steht – zeigte sich ein sogenannter Disäquilibrationseffekt. Ausgehend von der Vorstellung, dass Menschen dazu tendieren, ein mittleres Wohlbefindensniveau in einem «dynamischen Gleichgewicht» zu halten, bezeichnen die Autoren Äquilibration als die Wiederherstellung des mittleren Gleichgewichtsniveaus. Dies ist nach einer Störung des Gleichgewichts erforderlich (nach Ärger, Wut, Müdigkeit usw.). Äquilibration wird demnach als Abschwächung negativer und Stärkung positiver Befindenzustände verstanden. Unter Disäquilibration verstehen die Autoren die Störung des Gleichgewichts mit anschliessender Stabilisierung oder Wiederherstellung. Dies geschieht insbesondere beim Durchleben von Spannungsbögen. Aktiviertheit und Spannung werden zunächst über das normale Mass angehoben, um dann wieder auf das Normalmass absinken zu können. Da bei längerer Stagnation des Wohlbefindensniveaus eher eine Stimmungsverschlechterung eintritt, ist die Disäquilibration auch beim Stimmungsmanagement hilfreich.

Deutliche Befindlichkeitsverbesserung

Befunde, welche auf eine Befindlichkeitsverbesserung durch Schulsport

hinweisen, liegen auch aus Deutschland vor: Eine Studie mit Neuntklässlern untersuchte die Auswirkungen einer für Mädchen und Knaben getrennt durchgeführten Sportstunde mit Circuit Training auf den zuvor in einer Mathematikstunde erlebten Schulstress. Im Vergleich mit einer Kontrollgruppe, die anstelle des Turnens eine Deutschstunde absolvierte, wiesen sowohl Mädchen als auch Knaben eine deutliche Befindlichkeitsverbesserung in den Bereichen «Aktivierung», «Spannung» und «Effizienz» auf. Die Befindlichkeitsveränderungen nach der Sportstunde waren bei den Jungen in den Bereichen «Effizienz» und «Spannung» stärker als bei den Mädchen. Die stärksten Verbesserungen der Befindlichkeit durch die Sportstunde erfuhrten die fitteren Kinder.

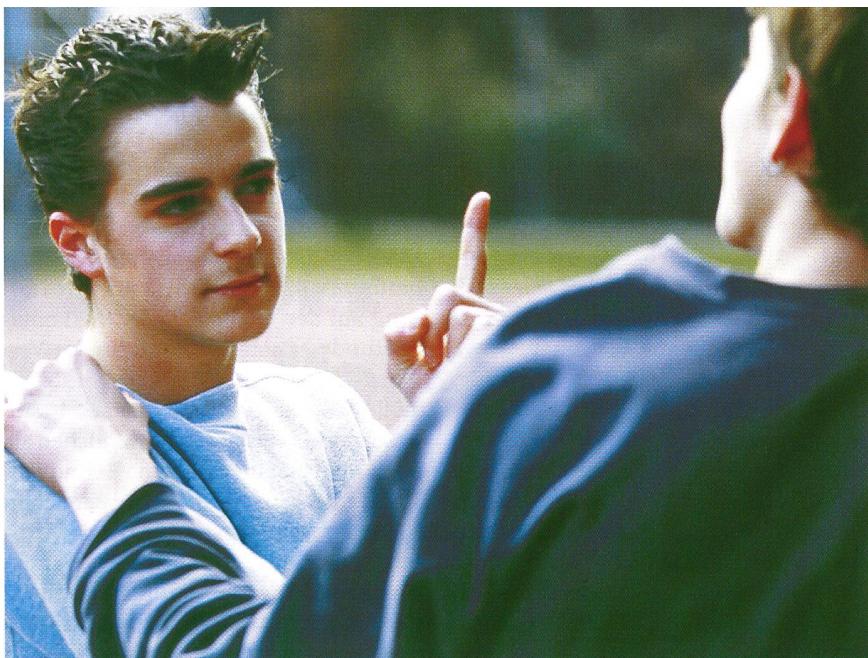
Zum Stellenwert einer regelmässigen Sportaktivität für die psychische Gesundheit von Jugendlichen existieren überdies seit kurzem wertvolle Ergebnisse aus einer zweijährigen Schweizer Studie. Bei über 300 Gymnasiasten und Lehrlingen wurde eine deutliche Wirkung von Sport auf die psychische Gesundheit nachgewiesen. Jugendliche mit einem zeitstabilen hohen Engagement im Sport erwiesen sich nach zwei Jahren als psychisch gesünder als Jugendliche ohne sportliche Aktivitäten. Sport erschien dabei gesundheitspsychologisch sogar bedeutsamer zu sein als emotionaler Rückhalt oder Stress (als Belastungsfaktor). Eine direkte stresspuffernde Wirkung von Sport schien jedoch nur bei relativ intensiver Betätigung vorzuliegen.

Rahmenbedingungen von zentraler Bedeutung

Wirklich gewürdigt werden solche Untersuchungsergebnisse natürlich nur durch eine entsprechende Umsetzung in die Praxis. Da Daniel Birrer als Turn- und Sportlehrer über einschlägige Erfahrungen verfügt, baten wir ihn, entsprechende Lösungsansätze für den Sportunterricht aufzuzeigen. «Wichtig und zentral sind sicher einmal die Rahmenbedingungen, unter welchen Sport betrieben wird, und natürlich auch die Inhalte. Dazu gehört zum Beispiel die Wahl der idealen Tageszeiten für Sport. Randstunden, frühmorgens oder spät am Nachmittag, sind sicher nicht geeignet, um die ganze Palette der positiven Effekte des Sporttreibens auf die Befindlichkeit von Schülerinnen und Schülern auszunutzen. Entscheidend sind auch die Wahl des ausgeübten Sports (vgl. die



Sportunterricht bewirkt deutliche Befindlichkeitsverbesserungen.



Aggressionen gehören zum Menschen. Im Sport können sie gelenkt werden.

unterschiedlichen Effekte von Spielsport und Fitness-Sport), die Anzahl der Teilnehmer, die Mitbestimmung der Schülerinnen und Schüler (Wahlunterricht), Niveaugruppen und ein differenzierter Unterricht. Zudem muss sich der Lehrer auch überlegen, nach welchen Kriterien die Leistungen der Schüler bewertet werden sollen. Die individuelle Bezugsnorm ist unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung ohne Zweifel zu bevorzugen. Zu berücksichtigen sind auch die spezifischen Effekte von koedukativem Unterricht; die dominierenden Knaben werden oft einseitig gefördert. Wie Praxis und Studien zeigen, ist eine mittlere Belastung optimal für eine anschliessende positive Auswirkung auf die schulischen Leistungen.»

Nach Auffassung Birrers weist das neue Lehrmittel Sporterziehung (vgl. Band 1, Broschüre 1 «Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen») in die richtige Richtung und berücksichtigt Erkenntnisse, die aus den verschiedenen Studien entnommen werden können. Eine gesamtschweizerische Umsetzung kann – wie so oft im Schulwesen – durch den intensiv praktizierten Föderalismus schwer beurteilt werden. Welche Inhalte erachtet denn der Sportpsychologe als sinnvoll? «Die Schülerinnen und Schüler sollten sich grundmotorische Kompetenzen aneignen. Wir sollten ihnen einen möglichst breit ausgelegten Grundstock mitgeben, von dem sie später zehren können. Sodann sollten die spezifischen Inhalte, zumindest in der Oberstufe, den Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler angepasst werden – was nicht bedeutet, dass der heimliche Lehrplan der Unterrichteten übernommen werden sollte.» Voraussetzungen schaffen also, die es ihnen später beispielsweise erleichtern, in einem Sportverein den Anschluss zu finden. «Zudem bin ich überzeugt, dass wir den persönlichen Vorlieben für Fitness- oder Spielsport, wie die Untersuchungsergebnisse zu den unterschiedlichen Effekten der beiden Sportformen zeigen, je nach Situation mehr Beachtung schenken sollten.»

Auch Aggressionen müssen thematisiert werden

Wer Jugendliche beobachtet, die soeben ein Training oder eine Sportstunde mit Mannschafts- oder Spielsport absolviert haben, stellt gelegentlich fest, dass sich diese ihren Mitmenschen gegenüber eher aggressiv verhalten. Sind also solche Sporterlebnisse überhaupt geeignet, um die Befindlichkeit der Teilnehmer zu verbessern? «Aggressionen gehören grundsätzlich zum Menschen und müssen auch im Sport thematisiert und gelenkt werden», findet Birrer. «Man kann dabei den Schülerinnen und Schülern Lösungsmöglichkeiten vorgeben, womit schliesslich auch ihre persönliche Entwicklung gefördert wird.» Wichtig scheint auch die Mitbestimmung der Schüler im Sportunterricht. Indem sie sich mit der Gemeinschaft auseinandersetzen und untereinander organisieren, lernen sie, Verantwortung zu übernehmen, was wiederum soziale Prozesse fördert.

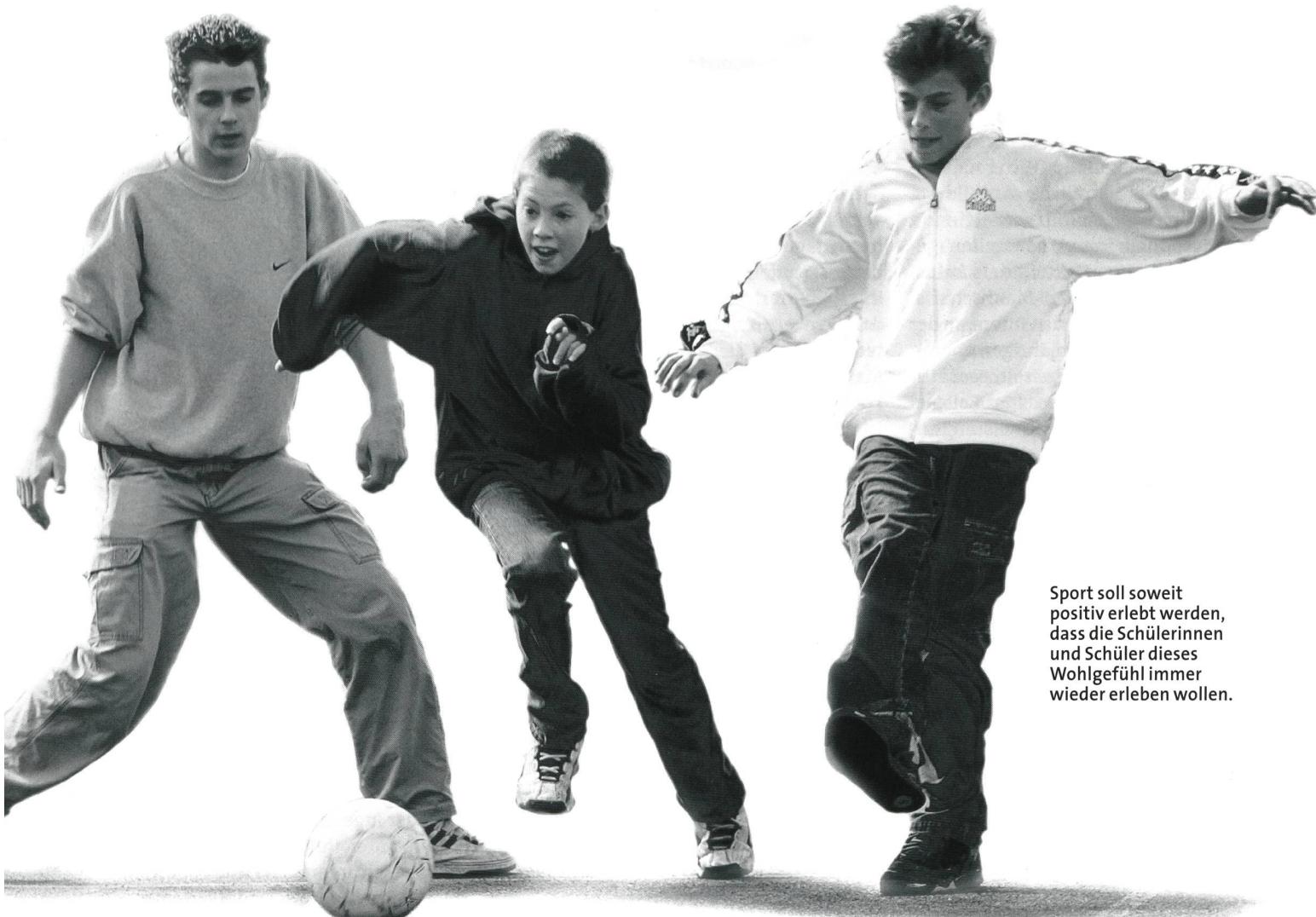
Betrachtet man die zahlreichen Faktoren und Ansprüche, die hier ins Spiel kommen, stellt sich unweigerlich die Frage, ob die Sportlehrer über ausreichende Kompetenzen und eine entsprechende Ausbildung verfügen. Birrer bejaht dies grundsätzlich. «Allerdings bin ich der Meinung, dass berufsbegleitend noch mehr geschehen sollte. Sportlehrer sollten beispielsweise untereinander einen intensiven, schulübergreifenden Erfahrungsaustausch pflegen, wobei sie verschiedene, unter anderem auch didaktische Fragestellungen diskutieren sollten. Dies auch in ihrem eigenen Interesse, denn sonst ist man schnell einmal ‹ausgebrannt›.» Von Bedeutung ist auch eine ganzheitliche Konzeption des Unterrichts: «Zur Einstimmung sollten bewusst psychische Akzente gesetzt werden», meint Birrer. «Es gilt, den Wechsel von einem Bereich (normale Schulstunde) zum andern (Sportstunde) deutlich zu machen. Den Mittelteil steuert man über die Leistung. Entsprechend der Belastung und je nachdem, ob der Akzent im Fitness- oder im Spielsport

gesetzt wurde, sollte der Ausklang physisch-emotional entsprechend gestaltet werden.»

Spass muss sein

Ganz entscheidend ist zudem der «Spassfaktor». Sport soll so weit positiv erlebt werden und euphorisierend wirken, dass die Schülerinnen und Schüler dieses Wohlfühlgefühl immer wieder erleben wollen. Und auch positive Spannungserlebnisse gehören dazu, denn sie können helfen, Ängste abzubauen. «Die Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler muss bestätigt, ihre Kompetenzen sollen erweitert werden», erklärt Birrer. «Die Schule sollte zudem das Entdecken der eigenen Bewegungsform ermöglichen, und dort, wo Defizite im Zusammenspiel von Körper und Psyche bestehen, müssen Aha-Erlebnisse vermittelt werden.» Lehrerinnen und Lehrer sollten zudem Feedbacks der Jugendlichen einholen und anschliessend darstellen, ihnen also zeigen, in welchem Masse sich ihre Befindlichkeit verbessert hat. «Dasselbe gilt eigentlich auch

für den Vereinssport», betont Birrer. Es handelt sich in diesem Fall um ein «Wahlfach», wobei sämtliche zuvor erwähnten Aspekte nach Möglichkeit übernommen werden sollten. Allenfalls müssen die Faktoren Leistung, Spass und Gesundheit etwas anders gewichtet werden. Wie uns die Geschichte immer wieder gelehrt hat, ist die Instrumentalisierung des Sports eine zwiespältige Angelegenheit, weshalb eben das zuvor erwähnte Erleben von Spass und Wohlbefinden im Zentrum der Bemühungen stehen sollte. Bekanntlich geniesst der Sportunterricht gegenüber anderen Schulfächern – besonders in Zeiten forciertter Sparübungen – keinen allzu grossen Stellenwert. Der unmittelbare Nutzen des Sichbewegens und das daraus resultierende Wohlbefinden werden leider wirtschaftlich nicht direkt wahrgenommen. Eine überaus kurzsichtige Betrachtungsweise, wie auch Birrer findet: «Man denke beispielsweise nur an das grosse Problem des Absentismus im Berufsleben.» m



Sport soll soweit positiv erlebt werden, dass die Schülerinnen und Schüler dieses Wohlfühlgefühl immer wieder erleben wollen.