

Zeitschrift: Puls : Drucksache aus der Behindertenbewegung

Herausgeber: Ce Be eF : Club Behindter und Ihrer FreundInnen (Schweiz) [1986-1992]; Anorma : Selbsthilfe für die Rechte Behindter (Schweiz) [ab 1993]

Band: 35 (1993)

Heft: 2: ...und sie bewegen sich doch!

Artikel: Sport als Therapie

Autor: Bonfranchi, Riccardo

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-158458>

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: 02.02.2026

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

Sport als Therapie

von Riccardo Bonfranchi

Sport soll hier in einer Perspektive dargestellt werden, die üblicherweise nicht im Rampenlicht der Öffentlichkeit steht. Nicht Rekorde, Leistungen, Medaillen usw., sondern dem therapeutischen Effekt, den Sport auch haben kann, soll hier die Aufmerksamkeit gelten. In welcher Hinsicht Sporttherapie verhaltensauffälligen Kindern und Jugendlichen eine individuelle Bereicherung und daraus folgend ein verstärktes Selbstwertgefühl zu vermitteln vermag, soll im folgenden dargestellt werden.

Die Idee, Sport therapeutisch einzusetzen, ist nicht neu. So sprach man früher der Charaktererziehung im sporttherapeutischen Prozess eine grosse Bedeutung zu. Unter Charaktererziehung wurde verstanden:

- Erziehung zur Kameradschaft
- Erziehung zur Ritterlichkeit
- Erziehung zur Fairness
- Erziehung zum Verantwortungsbewusstsein gegenüber der Gruppe
- Erziehung zur kritischen Entschlossenheit
- Erziehung zur realistischen Selbst-einschätzung

Heute würden wir diese Erziehungsziele sicherlich anders formulieren.

Der sozialerzieherische Wert des Sports bleibt aber auch heute weitgehend unbestritten. Dieser Wert verwirklicht sich dadurch, dass Kinder und Jugendliche bei ihrer sportlichen Betätigung ein starkes Engagement eingehen, da dieses in der Regel lustbetont erlebt wird. Der hautnahe Kontakt und das starke Ausdrucksge schehen der Akteure in den meisten Sportarten machen die Leibesübungen zu einem sozialen Kontaktfeld, in dem sich die Partner von Anfang an auf Du-und-Du begegnen.

Soziometrische Untersuchungen haben ergeben, dass in Schulklassen Sportler häufiger zum Klassensprecher oder Banknachbarn gewählt werden als Nicht-Sportler.

Verhaltensauffällige Kinder werden häufig mit einer auffälligen Motorik und einer gestörten d.h. eingeschränkten Kontaktfähigkeit beschrieben. So kam man auf die Idee, mit solchen Kindern intensiv Sport zu betreiben und konnte erreichen, dass es über die Gewöhnung mittels sportlichen Trainings möglich ist, verhaltensauffälligen Kindern psychische Stabilität und damit Selbstvertrauen zu vermitteln.

Sport vermag diesen Kindern einen Raum zur Eigentätigkeit und zur Eigeninitiative bieten, indem sie auch zum selbständigen Handeln ermuntert und motiviert werden können. D.h. man kann ihnen für einmal anders, eben nicht einschränkend, bestrafend begegnen. Fähigkeiten wie Standortbestimmung, Selbsterfahrung, Selbst-einschätzung und Körperbewusstsein werden in einem sporttherapeutischen Prozess in zunehmendem Masse gefordert und damit gefördert. Andererseits lernen die Kinder und Jugendlichen auch Regeln und Normen zu akzeptieren, ohne die Sport nicht leb- bzw. ausübbbar ist. Da das Handeln während des Sporttreibens aber, wie vorhin schon erwähnt, von den Akteuren lustbetont erlebt wird, sind sie auch bereit, sich den gestellten Regeln und Normen einer Sportart zu «unterwerfen». Eine Haltung, die sie eben im Alltag nicht oder nicht mehr zeigen (können). Im Sport ist es auch für die Kinder und Jugendlichen leichter einzusehen, dass das Verletzen von Regeln mit Schmerzen bzw. Zerstörung einer sportlichen Aktivität verbunden ist. Die im Sport vermittelten Ordnungsprinzipien sind sachbezogen und müssen nicht einer Person zuliebe eingehalten werden. Das Erlernen von Selbstdisziplin, Kommunikationsbereitschaft, Regulieren eige-

ner Ansprüche, Schliessen von Kompromissen gelten deshalb als Ziele, mit denen Kinder im Sport konfrontiert werden.

Dabei spielt es im Grunde keine Rolle, welche Sportart ausgeführt wird. Wichtig, dass das Kind Spass an der jeweiligen Tätigkeit hat.

Es kann deshalb auch nicht eine spezielle Sportart als besonders therapie-würdig bezeichnet werden. Die individuellen Neigungen und Eignungen sind von ausschlaggebender Bedeutung, ob es zu sporttherapeutischen Effekten, also Erfolgserlebnissen, kommt oder nicht.

Es ist aber auch wichtig zu sehen, dass solche Effekte über Sporttherapie in kurzer Zeit nicht zu erreichen sind. Soll eine einmal ausgewählte Sportart nicht ihrer therapeutischen Funktion beraubt werden, so ist mehrmaliges Training in der Woche über Monate hinaus mit ein, zwei Bezugs-personen notwendig, da es ansonsten nicht zu stabilen überdauernden Veränderungen im Verhaltensrepertoire verhaltensauffälliger Kinder und Jugendlicher kommen kann. ■