

Urheberrechtliche Hinweise zur Nutzung Elektronischer Bachelor-Arbeiten

Die auf dem Dokumentenserver der Zentral- und Hochschulbibliothek Luzern (ZHB) gespeicherten und via Katalog IDS Luzern zugänglichen elektronischen Bachelor-Arbeiten der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit dienen ausschliesslich der wissenschaftlichen und persönlichen Information.

Die öffentlich zugänglichen Dokumente (einschliesslich damit zusammenhängender Daten) sind urheberrechtlich gemäss Urheberrechtsgesetz geschützt. Rechtsinhaber ist in der Regel¹ die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit. Der Benutzer ist für die Einhaltung der Vorschriften verantwortlich.

Die Nutzungsrechte sind:

- Sie dürfen dieses Werk vervielfältigen, verbreiten, mittels Link darauf verweisen. Nicht erlaubt ist hingegen das öffentlich zugänglich machen, z.B. dass Dritte berechtigt sind, über das Setzen eines Linkes hinaus die Bachelor-Arbeit auf der eigenen Homepage zu veröffentlichen (Online-Publikation).
- Namensnennung: Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers bzw. der Autorin/Rechteinhaberin in der von ihm/ihr festgelegten Weise nennen.
- Keine kommerzielle Nutzung. Alle Rechte zur kommerziellen Nutzung liegen bei der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit, soweit sie von dieser nicht an den Autor bzw. die Autorin zurück übertragen wurden.
- Keine Bearbeitung. Dieses Werk darf nicht bearbeitet oder in anderer Weise verändert werden.

Allfällige abweichende oder zusätzliche Regelungen entnehmen Sie bitte dem urheberrechtlichen Hinweis in der Bachelor-Arbeit selbst. Sowohl die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit als auch die ZHB übernehmen keine Gewähr für Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der publizierten Inhalte. Sie übernehmen keine Haftung für Schäden, welche sich aus der Verwendung der abgerufenen Informationen ergeben. Die Wiedergabe von Namen und Marken sowie die öffentlich zugänglich gemachten Dokumente berechtigen ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen und Marken im Sinne des Wettbewerbs- und Markenrechts als frei zu betrachten sind und von jedermann genutzt werden können.

Luzern, 16. Juni 2010

Hochschule Luzern
Soziale Arbeit



Dr. Walter Schmid
Rektor

¹ Ausnahmsweise überträgt die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit das Urheberrecht an Studierende zurück. In diesem Fall ist der/die Studierende Rechtsinhaber/in.

Die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

empfiehlt diese Bachelor-Arbeit

besonders zur Lektüre!

Sport als Chance für die Sozialarbeit



Sport als Medium der Sozialarbeit durch das sozial benachteiligte Erwachsene Zugang zu internen und externen Ressourcen erhalten

Jean-Claude Piquerez

Bachelorarbeit

der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

Bachelorarbeit
Ausbildungsgang Sozialarbeit
Kurs VZSA 2009 - 2012

Jean-Claude Piquerez

Sport als Chance für die Sozialarbeit

Sport als Medium der Sozialarbeit durch das sozial benachteiligte Erwachsene Zugang zu internen und externen Ressourcen erhalten

Diese Bachelorarbeit wurde eingereicht im August 2012 in 4 Exemplaren zur Erlangung des vom Fachhochschulrat der Hochschule Luzern ausgestellten Diploms für **Sozialarbeit**.

Diese Arbeit ist Eigentum der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit. Sie enthält die persönliche Stellungnahme des Autors/der Autorin bzw. der Autorinnen und Autoren.

Veröffentlichungen – auch auszugsweise – bedürfen der ausdrücklichen Genehmigung durch die Leitung Bachelor.

Reg. Nr.:

Vorwort der Schulleitung

Die Bachelorarbeit ist Bestandteil und Abschluss der beruflichen Ausbildung an der Hochschule Luzern, Soziale Arbeit. Mit dieser Arbeit zeigen die Studierenden, dass sie fähig sind, einer berufsrelevanten Fragestellung systematisch nachzugehen, Antworten zu dieser Fragestellung zu erarbeiten und die eigenen Einsichten klar darzulegen. Das während der Ausbildung erworbene Wissen setzen sie so in Konsequenzen und Schlussfolgerungen für die eigene berufliche Praxis um.

Die Bachelorarbeit wird in Einzel- oder Gruppenarbeit parallel zum Unterricht im Zeitraum von zehn Monaten geschrieben. Gruppendynamische Aspekte, Eigenverantwortung, Auseinandersetzung mit formalen und konkret-subjektiven Ansprüchen und Standpunkten sowie die Behauptung in stark belasteten Situationen gehören also zum Kontext der Arbeit.

Von einer gefestigten Berufsidentität aus sind die neuen Fachleute fähig, soziale Probleme als ihren Gegenstand zu beurteilen und zu bewerten. Sozialarbeiterisches Denken und Handeln ist vernetztes, ganzheitliches Denken und präzises, konkretes Handeln. Es ist daher nahe liegend, dass die Diplomandinnen und Diplomanden ihre Themen von verschiedenen Seiten beleuchten und betrachten, den eigenen Standpunkt klären und Stellung beziehen sowie auf der Handlungsebene Lösungsvorschläge oder Postulate formulieren.

Ihre Bachelorarbeit ist somit ein wichtiger Fachbeitrag an die breite thematische Entwicklung der professionellen Sozialen Arbeit im Spannungsfeld von Praxis und Wissenschaft. In diesem Sinne wünschen wir, dass die zukünftigen Sozialarbeiter/innen mit ihrem Beitrag auf fachliches Echo stossen und ihre Anregungen und Impulse von den Fachleuten aufgenommen werden.

Luzern, im August 2012

Hochschule Luzern, Soziale Arbeit
Leitung Bachelor

Abstract

In dieser Bachelorarbeit werden die positiven Aspekte von Sport auf die psychischen und sozialen Bereiche des Menschen dargestellt. Ziel ist es dabei die Relevanz für die Sozialarbeit im Rahmen der Sozialhilfe aufzuzeigen.

Menschen aus der sogenannten Unterschicht betreiben nachweislich weniger Sport als Angehörige der Mittel- und Oberschicht. In der Sozialhilfe arbeitet man meistens mit Menschen aus der Unterschicht, die sich in schwierigen Lebenssituationen befinden und wie bereits erwähnt, nur wenig Sport betreiben. So bleiben ihnen die positiven Auswirkungen des Sports vorenthalten, die ihnen bei der Bewältigung ihrer schwierigen Lebenssituationen helfen könnten.

Aus der soziologischen Ungleichheitsforschung zeigt sich, dass das Ausüben von Sport von einer Vielzahl von Faktoren abhängt wie zum Beispiel Bildung, Einkommen und beruflicher Status. Die dazugehörigen Theorien werden in dieser Arbeit dargelegt und auf relevante Aspekte im Bezug auf die Sozialarbeit wird eingegangen.

Im letzten Teil der Arbeit wird auf Möglichkeiten verwiesen, wie Sport in der kommunalen Sozialhilfe als Medium zum Empowerment eingesetzt werden kann.

Inhaltsverzeichnis

ABSTRACT	I
ABBILDUNGSVERZEICHNIS	IV
1 EINLEITUNG	1
1.1. AUSGANGSLAGE	1
1.2. MOTIVATION	1
1.3. FRAGESTELLUNG	2
1.4. ZIEL DER BACHELORARBEIT	2
1.5. AUFBAU	3
1.6. BEGRIFFSKLÄRUNG	3
2 EFFEKTE DES SPORTS UND VERBREITUNG VON SPORT IN DER BEVÖLKERUNG ...	4
2.1. SPORT UND SEINE AUSWIRKUNGEN AUF DIE SEELISCHE GESUNDHEIT	4
2.1.1. <i>Allgemeine seelische Gesundheit</i>	4
2.1.2. <i>Selbsteinschätzung der Gesundheit</i>	5
2.1.3. <i>Sportaktivität und Angst</i>	5
2.1.4. <i>Sport gegen Depressionen</i>	6
2.1.5. <i>Einfluss auf die Stresswahrnehmung</i>	8
2.1.6. <i>Körperselbstkonzept</i>	8
2.1.7. <i>Sport verändert die Stimmung</i>	8
2.1.8. <i>Bedeutung der soziale Unterstützung</i>	9
2.2. DAS SPORTVERHALTEN DER SCHWEIZER BEVÖLKERUNG	11
2.2.1. <i>Sportaktivität der Schweizer Bevölkerung allgemein</i>	11
2.2.2. <i>Sportmotive</i>	11
2.2.3. <i>Die Nichtsportler</i>	12
2.2.4. <i>Soziale Unterschiede</i>	12
2.3. VERGLEICH SPORTSTUDIE MIT SOZIALHILFESTATISTIK 2010	14
2.4. SCHLUSSFOLGERUNGEN	14
3 SOZIALE UNGLEICHHEIT UND SOZIALE UNGLEICHHEIT IM SPORT	15
3.1. SOZIALE UNGLEICHHEIT ALS BEGRIFF	15
3.2. SOZIOLOGIE DER SOZIALEN UNGLEICHHEIT	15
3.2.1. <i>Ungleichheit anhand der sozialen Schicht</i>	16
3.2.2. <i>Einfluss von Lebensstil, Milieu und sozialer Lage auf die Ungleichheit</i>	16
3.3. FORSCHUNG ÜBER SOZIALE UNGLEICHHEIT IM SPORT	18
3.3.1. <i>Sportaktivität in Abhängigkeit der Schichtzugehörigkeit</i>	18
3.3.2. <i>Der Einfluss von Lebenslage und Lebensführung auf Sportaktivität</i>	18
3.4. SCHLUSSFOLGERUNGEN	19
4. TEILNAHME AM SPORT UND INVOLVIERTE VERHALTENSPROZESSE	20
4.1. PARTIZIPATION VON ERWACHSENEN IM SPORT	20
4.2. DIE VERHALTENSÄNDERUNG	21
4.2.1. <i>Das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung</i>	21
4.2.2. <i>Strategien die den Veränderungsprozess erleichtern</i>	23
4.2.3. <i>Hinderliche Aspekte des Modells im Bezug auf den Sport</i>	24
4.3. EINFLUSSFAKTOREN AUF EINE LANGFRISTIGE SPORTBINDUNG	25
5 SPORT FÜR SOZIAL BENACHTEILIGTE IN DER SOZIALEN ARBEIT	28
5.1. DER SINN DES SPORTS	28
5.2. SPORTFÖRDERUNG IN DER SCHWEIZ	28
5.3. SOZIALE ARBEIT UND SPORT – BERÜHRUNGSPUNKTE	29
5.4. SOZIALE UNGLEICHHEIT IM SPORTVERHALTEN – PROBLEMATISCHE FOLGEN	29
5.5. WIE SPORT, PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND SOZIALARBEIT ZUSAMMENHÄNGEN	30

5.6	DIE PROBLEMATIK ANHAND DES BERUFSKODEX DER SOZIALEN ARBEIT	31
5.6.1	<i>Grundsatzhaltung</i>	31
5.6.2	<i>Kodex im Bezug auf die soziale Gerechtigkeit</i>	32
5.6.3	<i>Handlungsmaximen gegenüber der Gesellschaft</i>	32
5.7	DIE BEDEUTUNG PSYCHOSOZIALER RESSOURCEN	33
5.7.1	<i>Die Schutzfaktoren</i>	33
5.7.2	<i>Widerstandsressourcen nach dem Konzept der Salutogenese</i>	34
5.8	SCHLUSSFOLGERUNGEN FÜR DIE SOZIALARBEIT	35
6	SPORT ERMÖGLICHEN IN DER SOZIALHILFE	35
6.1	AUSGANGSLAGE	35
6.2	HANDELN NACH DEM BEWÄLTIGUNGSKONZEPT VON LOTHAR BÖHNISCH	36
6.2.1	<i>Das Bewältigungskonzept von Lothar Böhnisch</i>	36
6.2.2	<i>Arbeitsprinzipien einer bewältigungsorientierten Sozialarbeit</i>	36
6.3	HANDELN IN INSTITUTIONEN DER SOZIALHILFE	37
6.3.1	<i>Auftrag und Organisation der öffentlichen Sozialhilfe</i>	37
6.3.2	<i>In bestehende Netzwerke zur Sportförderung integrieren</i>	38
6.3.3	<i>Einfluss nehmen auf lokales Sportangebote</i>	39
6.4	ZUSAMMENARBEIT MIT VEREINEN	39
6.5	EMPOWERMENT IN DER SOZIALHILFE UND SEINE MÖGLICHKEITEN	40
6.5.1	<i>Perspektivenwechsel</i>	40
6.5.2	<i>Voraussetzungen für einen gelingenden Empowermentprozess</i>	41
6.5.3	<i>Potenzial für die Zukunft</i>	42
6.5.4	<i>Grenzen dieses Ansatzes</i>	43
6.6	VERHALTENSÄNDERUNGEN ERWIRKEN DURCH MOTIVIERENDE GESPRÄCHSFÜHRUNG	43
7.	SCHLUSSFOLGERUNG UND PERSPEKTIVEN	46
8.	LITERATURVERZEICHNIS	47

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1:	10
Abbildung 2:	12
Abbildung 3:	13
Abbildung 4:	21
Abbildung 5:	22
Abbildung 6:	25
Abbildung 7:	44

1 Einleitung

Sozialarbeitende in der Sozialhilfe sind in ihrem Berufsalltag mit Menschen konfrontiert, die sich in prekären Lebensverhältnissen befinden. Zur Bewältigung dieser Situationen sind die Hilfesuchenden auf externe Ressourcen angewiesen. In dieser Bachelorarbeit wird auf Sport für sozial benachteiligte Erwachsene eingegangen, indem die positiven psychischen Effekte der Sportausübung dargestellt werden. So soll diese Bachelorarbeit Sozialarbeitenden in ihrem spezifischen Berufskontext auf diese Möglichkeit zur Stärkung wichtiger Ressourcen durch das Medium Sport, sensibilisieren.

1.1. Ausgangslage

In der Sozialhilfe arbeitet man mit Menschen die sich aus ganz unterschiedlichen Gründen in einer schwierigen Lebenssituation befinden. Diese Menschen sehen sich mit grossen Herausforderungen konfrontiert, anstehende und künftige Probleme zu bewältigen und die soziale sowie berufliche Integration wiederherzustellen. Das erfordert von den Betroffenen ein hohes Mass an psychosoziale Ressourcen. Aus der Sportpsychologie gibt es eine Vielzahl an Untersuchungen die Wirkungszusammenhänge zwischen sportlicher Aktivität und Effekte auf spezifische Bereiche der psychischen Gesundheit aufzeigen. Diese Möglichkeit zur Stärkung der Psyche durch Sport nehmen gerade Angehörige aus sozial tiefen Schichten durch sportliche Inaktivität kaum wahr. Dies bestätigt eine Untersuchung zum Sportverhalten der Schweizer Bevölkerung vom Bundesamt für Sport (Bundesamt für Sport [BASPO], 2008). Im Sport liegt somit Potenzial, das gerade für sozial benachteiligte Erwachsene noch wenig erschlossen ist. Diese Arbeit soll insbesondere Sozialarbeitenden in der Sozialhilfe auf die Bedeutung von Sport für ihre KlientInnen sensibilisieren. Die Arbeit richtet sich weiter an alle Professionellen der Sozialen Arbeit die mit sozial benachteiligten Erwachsenen arbeiten für die sportliche Aktivität aus medizinischen Gründen nicht ausgeschlossen ist. Ferner soll durch diese Arbeit Dozierenden an den Fachhochschulen für Soziale Arbeit ein Anstoss sein, durch Forschungen in der Praxis empirische Daten zu gewinnen.

1.2 Motivation

Die Motivation zu dieser Arbeit entstand durch die Erfahrungen und Beobachtungen des Autors im Praktikum auf einem Gemeindesozialdienst. Der Autor betreute Klientinnen und Klienten mit unterschiedlichen Problemlagen. Die Fürsorgebehörde stellt weitere Aufgaben, die für gewisse KlientInnen nur schwer zu bewerkstelligen waren. Einige KlientInnen zeigten grosse Schwierigkeiten, die an sie gestellten Aufgaben umzusetzen. Dies lag mitunter an der fehlenden Motivation oder an der schlechten psychischen Verfassung, um nur einige Gründe zu nennen.

Durch diese Ausgangslage konfrontiert, überlegte sich der Autor wie er die noch vorhandenen Ressourcen stärken könne, um die Belastungsfähigkeit seines Klientels zu steigern. Ziel war es dadurch eine Nachhaltigkeit im Verhalten zu generieren. Die Menschen sollen ermächtigt werden, in Zukunft auch ohne die Unterstützung der Fürsorgebehörde ihr Leben meistern zu können.

Aufgrund eigener Erfahrungen konnte der Autor selber erleben, dass regelmässiger Sport einen positiven Einfluss auf das psychische Gleichgewicht und Selbstwertgefühl ausübt. Von dieser Wirkung auf die

Psyche, sollten auch KlientInnen auf einem Sozialdienst profitieren können. Das Thema Sport in Verbindung mit Sozialer Arbeit assoziierte der Autor bislang mit Angeboten, die mehrheitlich auf Jugendliche zugeschnitten waren. Für Erwachsene auf einem Sozialdienst gab es Beschäftigungsprogramme, Arbeitsintegrationsprogramme aber ein Sport- und Bewegungsprogramm wurde nicht angeboten.

Der Autor war der Überzeugung, dass hier ein Handlungsfeld für die Sozialarbeit liegt.

1.3 Fragestellung

Die Fragestellungen lauten:

Welche positiven Auswirkungen hat Sport für Erwachsene im Kontext der Sozialhilfe?

Warum betreiben Menschen aus dieser Personengruppe weniger Sport?

Wie kann die Sozialarbeit im Rahmen der Sozialhilfe auf dieses Phänomen reagieren?

1.4 Ziel der Bachelorarbeit

Das Ziel der Bachelorarbeit liegt darin, Sozialarbeitende auf die relevanten Eigenschaften von Sport für Erwachsene in schwierigen Lebenssituationen zu sensibilisieren. Die förderlichen Effekte auf die Psyche des Menschen und der Zusammenhang zwischen diesen Auswirkungen und den Bewältigungsressourcen, soll das Potenzial für die Sozialarbeit sichtbar machen.

Die bestehenden sozialen Ungleichheiten im Sportverhalten werden durch sozialstrukturelle Ungleichheiten begünstigt, denen man durch geeignete Interventionen auf kommunaler Ebene entgegenwirken kann.

Die vielen Anstrengungen, die bereits von unterschiedlichen Akteuren unternommen werden, sollen zu einer Zusammenarbeit ermutigen. Damit soll für SozialhilfebezügerInnen ein Zugang zu den potentiellen Ressourcen durch sportliche Betätigung ermöglicht werden.

Erst wenn Sozialarbeitende auf den Sport und die Möglichkeiten die sich damit verbinden lassen aufmerksam werden, können in Zukunft zielgruppenspezifische Angebote geschaffen werden. Mögliche Handlungsansätze werden im Rahmen der Sozialhilfe-Institutionen auf Gemeindeebene aufgezeigt.

1.5 Aufbau

Im zweiten Kapitel der Arbeit werden die Effekte von Sport auf die seelische Gesundheit beschrieben. Danach werden ausgewählte Ergebnisse der repräsentativen Sportstudie aus dem Jahr 2008 (Bundesamt für Sport [BASPO], 2008) aufgezeigt und der Bezug zur Sozialarbeit hergestellt.

Das Kapitel drei stellte Erklärungsversuche dar, die Aussagen über soziale Ungleichheiten im Sportverhalten liefern. Anhand der soziologischen Ungleichheitsforschung werden entsprechende Merkmale und Strukturen benannt.

In Kapitel vier wird der Frage nachgegangen, welche Mechanismen dafür verantwortlich sind, in welchen Mass sich ein Mensch an einem Sportsetting beteiligt oder nicht. Ausserdem wird dargestellt, wie Verhaltensänderungen ablaufen und welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, damit es zu einer dauerhaften Bindung im Sport kommen kann.

Das fünfte Kapitel stellt den Bezug zur Sozialarbeit her. Bereits bestehende Berührungspunkte zwischen Sozialer Arbeit und Sport werden aufgezeigt. Es wird auf die Problematik der ungleichen Sportteilnahme von AdressatInnen der Sozialen Arbeit eingegangen und anhand des Berufskodex der Sozialen Arbeit eine ethische Begründung zum Handeln abgeleitet.

Das sechste Kapitel geht auf die Handlungsmöglichkeiten der Sozialarbeit im Rahmen der Sozialhilfe ein. Gestützt auf das Bewältigungskonzepts von Lothar Böhnisch werden Handlungsansätze und Möglichkeiten der Zusammenarbeit mit Partnern ins Zentrum gerückt. Dem Grundsatz des Empowerment folgend, werden mögliche Interventionen skizziert.

Die Schlussfolgerungen und Perspektiven im Kapitel sieben resümieren die Thematik und weisen auf die Notwendigkeit weiterer Forschung respektive das initiieren von Pilotprojekten hin.

1.6 Begriffsklärung

Der Begriff Sport oder sportliche Aktivität wird in dieser Arbeit als Synonym verwendet.

Sportliche Aktivität meint nach Wagner und Brehm (2008) einen bewussten Einsatz von Bewegung um bestimmte Effekte zu erreichen wie die Verbesserung der Gesundheit oder der körperlichen Fitness. Die Intensität ist dabei höher als bei üblichen Alltagsbewegungen (S.545).

Davon abzugrenzen ist „körperliche Aktivität“. Dabei geht es gemäss Wagner und Brehm primär um Alltagsbewegungen die unbewusst geschehen und in niedriger Intensität durchgeführt werden (S. 545).

2 Effekte des Sports und Verbreitung von Sport in der Bevölkerung

Das nachfolgende Kapitel beschreibt die Auswirkungen die eine sportliche Aktivität auf die Psyche des Menschen haben kann. Im zweiten Teil wird auf das Sportverhalten der Schweizer Bevölkerung anhand einer nationalen Erhebung eingegangen. Es werden die relevanten Ergebnisse aus dieser Studie für diese Arbeit hervorgehoben.

2.1 Sport und seine Auswirkungen auf die seelische Gesundheit

In diesem Kapitel wird auf die Auswirkungen des Sports auf verschiedene Bereiche der menschlichen Psyche vertieft eingegangen.

2.1.1 Allgemeine seelische Gesundheit

Die seelische Gesundheit ist als ein komplexes mehrdimensionales Konstrukt einzustufen, wobei seelische Gesundheit in sportwissenschaftlichen Studien in erster Line als Befindlichkeit, Depressivität, Angst, Selbstkonzept, Stressverarbeitung und internale Kontrollüberzeugung operationalisiert wird (Elke Oper, 1998, S. 76). Auch wenn aus Gründen der Operationalisierung diese Unterteilung vollzogen wird, kann diese doch nicht als allgemeingültig angesehen werden. Petra Wagner und Walter Brehm (2008) verweisen auf die zufällig erscheinende Zuordnung von Variablen zum Konstrukt „seelische Gesundheit“ und „psychische Gesundheit“. Diese nicht klar definierten Begriffe erschweren die Vergleichbarkeit von Ergebnissen (S. 560).

Wagner und Brehm (2008) kommen nach der Analyse von Reviews und Sammelbänden über den potentiellen Zusammenhang von sportlicher Aktivität und psychischer Gesundheit zum Schluss, dass spezifische Zusammenhänge zwischen sportlicher Aktivität sowie erwünschten Veränderungen in physischen und psychischen Befindungsvariablen bestehen (S. 559).

Wagner und Brehm (2008) halten fest, dass sich keine allgemein gültigen Kausalzusammenhänge zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und psychosozialer Gesundheit finden lassen. Wird hingegen nach Alter Geschlecht und nach unterschiedlichen Formen von Sport spezifiziert, lassen sich Zusammenhänge erkennen. Wichtig sind hierbei auch die situativen und personalen Bedingungen bei der Ausführung von sportlichen Aktivitäten (S. 559). Elke Opper (1998) und Wagner & Brehm verweisen beide auf die Meta-Analyse von Schlicht (1994), der auf 39 Originalarbeiten mit insgesamt rund 9000 Probanden zurückgegriffen hat. Differenziert nach spezifischen Merkmalen wie Alter, Geschlecht und Art der sportlichen Betätigung, konnten Effekte aufgezeigt werden. Beispielsweise besteht ein Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und positiver Grundstimmung und Selbstachtung sowie verminderter Stressanfälligkeit. Offenbar profitieren insbesondere Frauen von verbesserter seelischer Gesundheit, wenn sie ein Ausdauertraining absolvieren (Wagner & Brehm, 2008, S. 560).

2.1.2 Selbsteinschätzung der Gesundheit

In einer Reihe von Querschnittsstudien wird auf eine positive Korrelation zwischen der subjektiven Einschätzung der Gesundheit und Sportaktivität verwiesen (Bös & Gröben 1993; Bös & Woll, 1994; Hayes & Ross, 1987, zit. in Wagner & Brehm, 2008, S. 560). In einer dreijährigen Längsschnittstudie mit Teilnehmenden an Gesundheitssportprogrammen wurde über eine deutliche Verbesserung des subjektiv eingeschätzten Gesundheitsstatus berichtet (Brehm, Sygusch, Hahn, Mehnert und Schönung, 2001, zit. in Wagner & Brehm 2008, S. 560). Diese subjektiven Selbsteinschätzungen die durch Sportaktivität generiert wird, ist aus mehreren Gründen von Bedeutung. Elke Opper (1998) verweist auf den Eigenwert der Selbsteinschätzung. Diese Selbsteinschätzung gibt Auskunft darüber, inwieweit Krankheit als negativ und Gesundheit als positiv erlebt wird. Weiter werden durch diese Methode auch psychosozial bedrohliche Zustände berücksichtigt, die das Gesundheitsempfinden beeinflussen (S. 79).

Es kann zusammenfassend also gesagt werden, dass Sportaktivitäten das Individuum soweit stimuliert, sodass es dazu fähig ist, eine adäquate Einschätzung des eigenen Gesundheitsbefindens herzustellen. Diese Selbsteinschätzung ist bedeutend, weil das Bewusstsein über Krankheit und Gesundheit geschärft wird und die bedeutenden psychosozialen Stressoren aufgedeckt werden können. Durch diese Grundlage hat der Mensch eine Ausgangslage, auf seine Änderungswünsche konkret reagieren zu können. Psychosoziale Belastungen können auf diese Weise abgeschwächt werden.

Wagner und Brehm (2008) verweisen auf hochsignifikante positive Veränderungen zwischen Sportaktivität und Beschwerdewahrnehmung. Frauen profitieren von diesen Effekten überproportional, da sie gemäss Studien eine erhöhte Symptomaufmerksamkeit aufweisen (Helferich, 1993, zit. in Wagner und Brehm, 2008, S. 561).

2.1.3 Sportaktivität und Angst

Dass sportliche Aktivität auch auf die Angstverminderung einen grossen Einfluss ausübt zeigt Ulrich Bartmann (2009) in eigenen Untersuchungen. Er geht insbesondere auf die Effekte beim Laufen ein. So verweist Bartmann wie auch Wagner und Brehm (2008) auf den Zustand, dass Frauen stärker von positiven Effekten eines systematischen Ausdauertrainings profitieren und insgesamt eine deutlichere Angstreduktion als die Männer zeigen. Bartmann erklärt das damit, dass Frauen insgesamt höhere Angstwerte aufweisen, womit dann auch die Reduktion höher ausfällt (S.44).

Diese angstvermindernden Effekte führen Wagner und Brehm (2008) nicht nur auf die reine Bewegungsaktivität zurück. Sie vermuten, dass alle Aktivitäten, welche Gedankenflüsse unterbrechen, zu einer vorübergehenden Angstreduktion führen. Vorteilhaft an der sportlichen Tätigkeit ist der länger anhaltende Effekt der Angstreduktion (S. 562–563). Auf diesen länger andauernden Angstverminderungseffekt gehen auch Oliver Stoll und Heiko Ziemainz (2012) im therapeutischen Kontext mit Angstpatienten ein. Sie liefern ein interessantes Erklärungsmodell dazu: Durch die Sportaktivität werden hirnpfysiologische Prozesse wie: Intrusionen (tiefe negative psychische Prägung), negativen Selbstgespräche und ständig wiederholenden Planungs- und Problemlöseversuche herunterreguliert weil bei andauernder sportlicher Aktivität die exzessive neuronale Aktivität nicht lange aufrecht erhalten werden kann (S. 26-27).

Laut Wagner und Brehm (2008) kommt die Mehrzahl der Studien zur Angst als Parameter des Befindens zum Schluss, dass insbesondere nach absolviertem Ausdauertraining bei mittlerer Intensität die Angst bei Teilgruppen der Teilnehmer vermindert werden konnten (S. 563).

2.1.4 Sport gegen Depressionen

Die Verbesserung depressiver Symptome durch Sport ist mit anderen Therapieformen vergleichbar. Es fehlen jedoch empirische Belege über die Frage, bei welchen Personen eine sportliche Intervention angezeigt ist. Neben Ausdauertraining scheinen auch andere Sportaktivitäten zu helfen. Es müssen aber Merkmale wie Alter und Geschlecht berücksichtigt werden. So profitieren Frauen allen Alters von unterschiedlichsten Formen einer Sportaktivität, während Männer im mittleren und hohen Alter vor allem auf Ausdauertraining ansprechen. Sportaktivität beinhaltet auch eine präventive Komponente. Körperlich Aktive Menschen haben eine geringere Wahrscheinlichkeit an einer Depression zu erkranken (Wagner & Brehm, 2008, S. 563).

Psychisch-emotionale Wirkungen der Sporttherapie bei depressiv erkrankten Menschen

Christina Custal (2011) unterteilt die Wirkungen einer entsprechenden Therapie auf folgende Bereiche:

- Förderung der Selbstwirksamkeit:

Ein betroffener Mensch kann aktiv gegen die depressive Symptomatik agieren, indem er selbst zum Erfolg einer Therapie beitragen kann. Diese Erfolgserlebnisse befähigen ihn wieder selbstbestimmt zu handeln (S. 65).

- Aufbau eines positiven Selbstbildes:

In der Gesellschaft wird Sport insgesamt positiv bewertet. Ist ein depressiv erkrankter Mensch körperlich aktiv, wird er häufig von seinem Umfeld in seinem Verhalten bestärkt. Diese Verstärkung von aussen hilft ihm, körperlich aktiv zu bleiben. Diese positive extrinsische Motivation kann das Selbstbewusstsein der Betroffenen stärken. Gerade weil bei Depressiven die intrinsische Verstärkung schwach ausgeprägt ist, sind sie auf Ankerkennung und Lob durch die Umwelt angewiesen (S. 65-66).

- Kognitive Umstrukturierung:

Regelmässige sportliche Aktivität fördert zusammen mit anderen Therapieverfahren den Abbau von dysfunktionalen Denk- und Verhaltensmustern. Custal (2011) verweist auf das kognitive Modell von Beck, wonach Patienten in einer Sporttherapie gezielt zur selbständigen Ausführung von Übungen befähigt werden. Der kognitive Aspekt des Modells bezieht sich auf die Reflektion über die dysfunktionalen Denkmuster. Diese werden zusammen mit dem Therapeuten auf Logik und Stimmigkeit geprüft und in eine positive Richtung gelenkt (S.66).

- Modifikation von Fehlattributen:

Unter Fehlattributen versteht man in der Verhaltenstherapie, wenn Menschen selbsterzielte Erfolge mit günstigen Umständen erklären oder anderen Menschen zuschreiben. Bei negativen Erlebnissen und Erfahrungen schreiben sie sich den Misserfolg in direkter Weise selber zu, ohne dass eine Kausalität vorliegt. Im Sport kann eine Person über die erbrachte Leistung niemand anderem als sich selbst zuschreiben. Es kann so zu einer Umkehr dieser Fehlattribute kommen (S. 66-67).

- Ausdruckserweiterung:

Depressiven Patienten fällt es nicht leicht sich verbal auszudrücken. Die nonverbale Kommunikation ist dagegen oft nicht im selben Mass eingeschränkt. Eine Sporttherapie kann eine Möglichkeit sein, das Spektrum an Selbstaussdrucksmöglichkeiten zu erweitern und Betroffenen dadurch zu einer Symptomerleichterung verhelfen (S.67).

- Verbesserte Körperwahrnehmung:

Körperliche Aktivität steigert die Körperwahrnehmung, indem der Fokus durch Sport auf den eigenen Körper gerichtet wird. Ein Läufer spürt während dem Laufen wie sein Körper durch diese Tätigkeit gefordert wird und entwickelt ein Bewusstsein über die physischen Grenzen. Das kann ihm in Alltagssituationen helfen andere Körpersignale besser zu erkennen und darauf zu reagieren (S. 67-68).

- Reduktion innerer Spannungszustände:

Depressive Menschen leiden oft unter innerer Anspannung und Unruhe, hervorgerufen unter anderem durch eine negative Stimmungslage. Diese Spannungszustände übertragen sich auch auf den Körper, indem es zu Muskelverkrampfungen führen kann. Durch Sport können diese Spannungen abgebaut werden (S. 68).

- Verbesserte Schlafqualität:

Depressive Menschen leiden öfters unter Ein- und Durchschlafstörungen. Empirische Untersuchungen haben gezeigt, dass regelmässige körperliche Aktivität positive Auswirkungen auf die Schlafqualität von depressiv Erkrankten hat (S. 69).

- Verbessertes allgemeines Wohlbefinden und Genussfähigkeit:

Depressive Menschen verfügen oft über eine reduzierte Genussfähigkeit infolge der verminderten Affektivität. Durch Sport und Bewegung kann die Fähigkeit zu geniessen erlernt werden (S. 69).

- Antriebssteigerung:

Depressive Menschen leiden häufig unter starker Antriebslosigkeit. Durch die reduzierten Aktivitäten bleiben auch Verstärkungen aus dem Umfeld aus. Das führt in den für Depressive typischen Kreislauf der Inaktivität. Sporttherapeutische Angebote können diesen Kreislauf durchbrechen und Betroffenen aus der Inaktivität lösen (S. 69).

2.1.5 Einfluss auf die Stresswahrnehmung

Eine regelmässige Sporttätigkeit kann dazu beitragen, psychosoziale Stresssymptome abzubauen. Nicht jede Sportaktivität ist geeignet Stresssymptome zu reduzieren. Ausschlaggebend ist welche Sportart gewählt wird und in welchem Rahmen und mit welcher Intuition. Beispielsweise kann ein Walken zusammen mit anderen Menschen das Wohlbefinden steigern, wobei ein extensives Krafttraining weiter Stress aufbauen kann. Offenbar führen nur jene sportlichen Betätigungen zu einer Stressreduktion, die auch zu diesem Zweck organisiert und subjektiv als günstig erlebt werden. Wird dies nicht berücksichtigt, kann Sport auch Stress auslösen und zu Vermeidungsverhalten führen (Wagner & Brehm, 2008, S. 564).

2.1.6 Körperelbstkonzept

Das Körperelbstkonzept ist ein spezifischer Teil des Selbstkonzepts, welcher sich auf Vorstellungen über den eigenen Körper bezieht. Man unterscheidet dabei unter vier Ebenen: sportliche Kompetenz, physische Attraktivität, körperliche Fitness und physische Kraft. Die Wahrnehmung und Bewertung des eigenen Körpers wird im salutogenetischen Verständnis als Gesundheitsressource betrachtet (Wagner & Brehm, 2008, S. 565.). Unter Salutogenese wird Gesundheit als aktives und dynamisch regulierendes Geschehen betrachtet, wobei der Mensch über genügend persönlich generalisierte Widerstandsressourcen, Schutzfaktoren und über eine förderliche Grundeinstellung verfügen muss (Andrea Müller, 2009, S. 12).

Dieses Körperkonzept lässt sich verändern. Gerade Menschen die bisher inaktiv waren können ihr Körperkonzept durch Sport stärken, indem Verbesserungen bei Kraft, Fitness, Attraktivität oder Sportkompetenz beobachtet werden (Wagner & Brehm, S. 565-566).

Das Körperkonzept weist signifikante Zusammenhänge zwischen allgemeiner Selbstwerteinschätzung, Empfindlichkeit und Gestimmtheit auf (Deusinger, Ingrid M., 2008, S. 95).

2.1.7 Sport verändert die Stimmung

Die Auswirkungen von Sport auf die Stimmungslage lassen sich zwischen kurzfristigen Stimmungsänderungen und längerfristig nach veränderter Grundstimmung unterscheiden.

Kurzfristige Stimmungsänderung

Die Frage inwiefern sich sportliche Aktivität auf die aktuelle Stimmungslage auswirkt, beantworten Studien insgesamt recht einheitlich. Sowohl bei Männern wie auch bei Frauen allen Alters und unabhängig der Sporttätigkeit konnte eine Abnahme von Spannungs- und Angstzuständen, Müdigkeit und Verwirrtheit festgestellt werden. Daneben ist die Vitalität gestiegen.

Fitnessaktivitäten wie Laufen, Schwimmen, Gymnastik, Aerobic etc. können sich auf die Stimmung auf zwei Arten auswirken. Zum einen werden negative Stimmungen wie Ärger oder Deprimiertheit abgeschwächt und positive Stimmungen wie Aktiviertheit und Ruhe werden gehoben (Wagner & Brehm, 2008, S. 566-567).

Langfristige Grundstimmung

In eigenen Untersuchungen konnten Wagner & Brehm aufzeigen, dass sich Stimmungsaspekte bei TeilnehmerInnen in einem einjährigen Gesundheitsprogramm bedeutsam veränderten. In der Studie konnte eine Erhöhung der positiven Gestimmtheit und eine Reduktion der negativen Gestimmtheit festgestellt werden. Es profitierten diejenigen Probanden am meisten, die das Programm mit den schlechteren Ausgangsbedingungen starteten (S. 567-568).

2.1.8 Bedeutung der soziale Unterstützung

Laut Simone Weyer (2007) mildern soziale Unterstützung Stresssituationen. Nach dem Konzept der soziale Unterstützung nach Cassel und Cobb kann soziale Unterstützung auch eine Information sein, die dem Individuum das Gefühl vermittelt umsorgt, geliebt, wertgeschätzt und geachtet zu werden und einem Netzwerk anzugehören (S. 35). Inwiefern diese soziale Dimension des Wohlbefindens mit potenziellen Effekten von Sportaktivitäten und Gesundheit korreliert ist nach Wagner und Brehm (2008) erst wenig untersucht.

Als relativ gesichert gilt, dass sozial-kommunikative Prozesse während einer sportlichen Betätigung und das Gruppenerleben ein engeres soziales Netz ergeben, als bei Inaktivität (S.569). Einbindung in soziale Netze und damit verbunden soziale Unterstützung und sozialer Rückhalt gelten nach Wagner & Brehm (2008) als wichtige Gesundheitsressourcen und tragen wesentlich zu einem spezifischen Gesundheitsverhalten bei (S. 569).

Erin Gerlach (2008) geht auf das Zusammenspiel zwischen sozialem Rückhalt, sozialer Unterstützung, sozialen Ressourcen genauer ein.

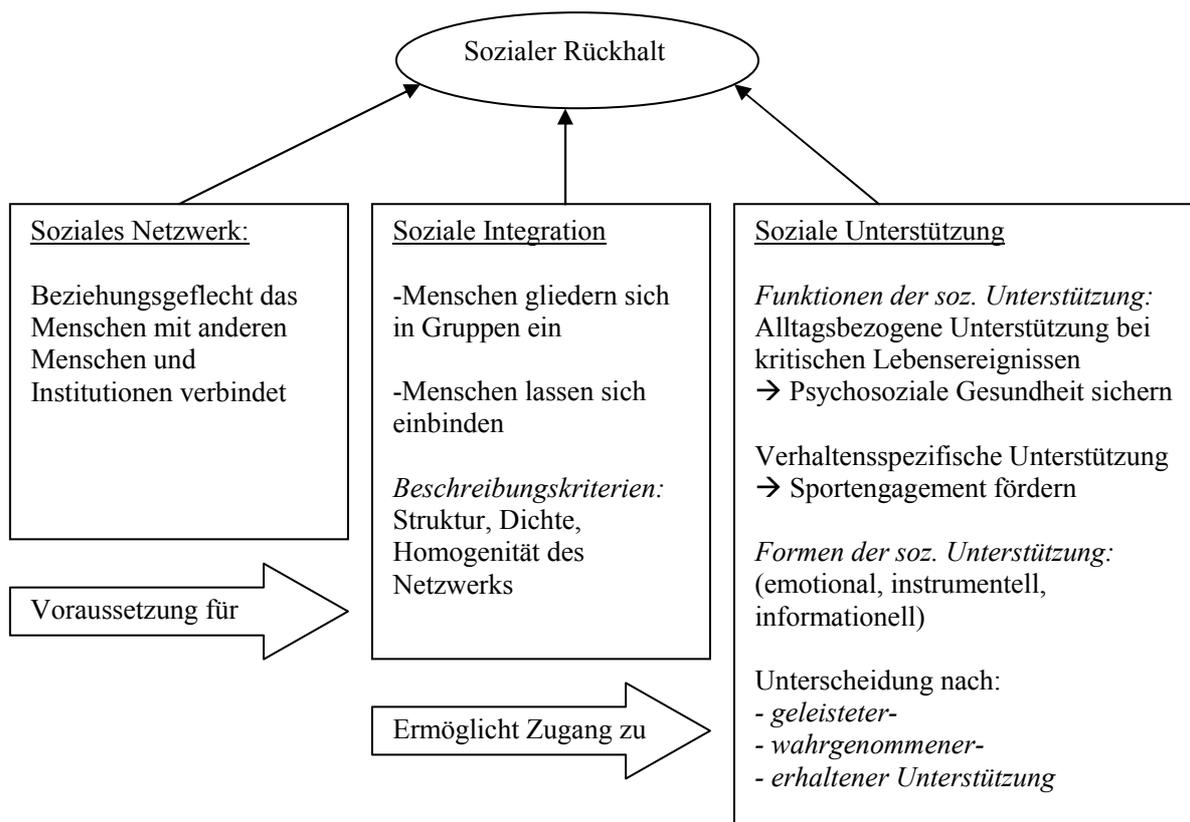


Abbildung 1: Sozialer Rückhalt als hierarchisches System
(in Anlehnung an Gerlach, 2008, S. 78-79)

Gerlach (2008) sieht das Feld des sozialen Rückhalts als hierarchisches System, bestehend aus den Bereichen *soziales Netzwerk*, *soziale Integration* und *soziale Unterstützung*.

Diese Bereiche wiederum stehen in Wechselbeziehungen zueinander. Soziale Netzwerke einer Person schaffen die Voraussetzungen für soziale Integration. Die soziale Integration schafft die Bedingungen, dass ein Mensch soziale Unterstützung erhalten kann.

Soziale Integration versteht er als Prozess, wo Menschen sich einerseits in Gruppen eingliedern und andererseits von diesen Gruppen aufgenommen werden. Anhand der Dichte, Struktur und Homogenität des Netzwerks lässt sich die Art der Integration beschreiben.

Soziale Unterstützung kann nach Gerlach zwei Funktionen erfüllen:

- Alltagsbezogene Unterstützung bezieht sich dabei auf Unterstützungsleistungen, die nicht mit Sport in Verbindung gebracht werden, wohl aber aus diesem Umfeld stammen können. Das kann zum Beispiel Unterstützung in einer kritischen Lebenssituation einer Person betreffen.
- Die Unterstützungsleistung zur Förderung des Sportengagements. Beispielsweise steht dabei das Motivieren einer Person für sportspezifische Themen im Vordergrund (S. 78-79).

Es kann weiter zwischen emotionaler, instrumenteller und informationeller Unterstützung unterschieden werden. Unter instrumenteller Hilfe wird vorwiegend praktische Hilfe wie tatkräftige praktische Hilfe oder materielle Unterstützung verstanden.

Zudem gilt noch zwischen geleisteter, wahrgenommener und erhaltener Unterstützung zu differenzieren. Insbesondere die Wahrnehmung über die Verfügbarkeit von funktionaler und emotionaler Unterstützung scheint neben der gemeinsamen Gruppenaktivität zentral zu sein. Das heisst die Qualität der Unterstützung ist sehr entscheidend (S. 78-79).

Die Gesundheitsforschung geht davon aus, dass ein solches Stützsystem als soziale Ressource im Alltag betrachtet wird und Personen helfen kann mit Belastungen besser umzugehen. Soziale Ressourcen dienen einer Person in Stresssituationen als Coping, indem sie die Person befähigen, soziale Unterstützung zu aktivieren und zu mobilisieren (S. 78-79).

2.2 Das Sportverhalten der Schweizer Bevölkerung

Die ausführlich dargelegten Erkenntnisse zum Zusammenhang zwischen Sport und den Auswirkungen auf die psychische Gesundheit werfen die Frage auf, wer denn in der Schweiz sportlich aktiv ist um von den oben genannten Auswirkungen zu profitieren.

Im Jahr 2008 wurde der Bericht „Sport Schweiz 2008“ veröffentlicht, der umfassende Informationen über das Sportverhalten der Schweizer Bevölkerung liefert (Bundesamt für Sport [BASPO], 2008). Diese Untersuchung liefert detaillierte Ergebnisse zum Sportverhalten und den Sportbedürfnissen der Schweizer Bevölkerung. Es wird im Folgenden auf die Aspekte der Studie eingegangen, welche für die vorliegende Arbeit von besonderer Bedeutung sind.

2.2.1 Sportaktivität der Schweizer Bevölkerung allgemein

Die Hälfte der in der Schweiz lebenden Personen treiben mehrmals in der Woche Sport. Ein knappes Viertel macht dies unregelmässiger, während 27 Prozent keiner sportlichen Betätigung nachgehen. Im Vergleich mit älteren Studien zeigt sich, dass die Anzahl Personen mit regelmässiger sportlicher Aktivität stark zugenommen hat. Ebenfalls zugelegt haben in diesem Vergleich die Nichtsportler. Das heisst entweder wird regelmässig Sport betrieben oder dann überhaupt nicht.

Frauen und Männer sind über die Gesamtbevölkerung betrachtet im selben Umfang sportlich aktiv (S. 5-6).

2.2.2 Sportmotive

Es gibt eine Vielzahl an Sportmotiven, es werden hier nur die meistgenannten erwähnt. Zuoberst auf der Rangliste der meistgenannten Sportmotive stehen Gesundheit fördern, Spass haben und „Abschalten“. Das sind für beinahe alle Sporttreibenden wichtige oder sehr wichtige Gründe. Rund zwei Drittel bezeichnen die Geselligkeit oder die Körpererfahrung als wichtige Motive. Diese unterschiedlichen Präferenzen sind zwischen den Alters- und Geschlechtsgruppen relativ ähnlich verteilt. Beispielsweise gilt Gesundheit über die ganze Altersspanne als wichtiger oder sehr wichtiger Grund. Besonders bei jungen Frauen und Männern sind persönliche Leistungsziele wichtig, die mit zunehmendem Alter an Bedeutung verlieren. Grenzerfahrung, besseres Aussehen und Spass sind dagegen keine speziellen Jugendmotive (S. 13-14).

2.2.3 Die Nichtsportler

Wie oben bereits erwähnt wurde, geben 27 Prozent der Schweizer Bevölkerung an keinen Sport ausüben. Zwei Drittel der Nichtsportler gingen früher einer sportlichen Betätigung nach. Die meisten davon verknüpfen damit auch positive Erfahrungen. Gründe für die Inaktivität sind nicht negative Erlebnisse oder erlittene Umfälle, sondern fehlende Zeit, fehlende Motivation und gesundheitliche Gründe. Fehlende Finanzen oder mangelnde Angebote werden nur ganz selten als Grund genannt. Daraus kann man ableiten, dass die sportlich Inaktiven keine Vorbehalte gegenüber Sport haben, sondern dass primär der Zeitmangel dafür verantwortlich gemacht wird. Auf die Frage, ob die Personen wieder mit Sport beginnen möchten bejahten 39 Prozent diese Frage. Bei den unter 45jährigen sind es sogar über 50 Prozent, während mit zunehmendem Alter die Bereitschaft wieder mit Sport zu beginnen sinkt (S. 20.).

2.2.4 Soziale Unterschiede

Im Sportverhalten lassen sich soziale Unterschiede erkennen. So hält die Studie fest, dass Sportaktivität mit der Bildung, dem Beruf und dem Einkommen im Zusammenhang steht. Die Sportaktivität steigt mit der sozialen Position einer Person (S.27).

Unterschiede nach Bildung, Beruf und Einkommen

Bei der Bildung zeigt sich der Unterschied am deutlichsten. Personen die nur die obligatorische Schule absolviert haben, treiben nur rund halb so viel Sport wie Hochschulabsolventen. Je höher die Bildung, desto mehr Sport wird betrieben. Ähnlich sieht das aus mit Blick auf die Berufsstellung und das Haushaltseinkommen. Je höher die Berufsstellung oder das Einkommen, desto grösser die Sportaktivität (S.27). Die nachfolgende Tabelle stellt diese Befunde grafisch dar:

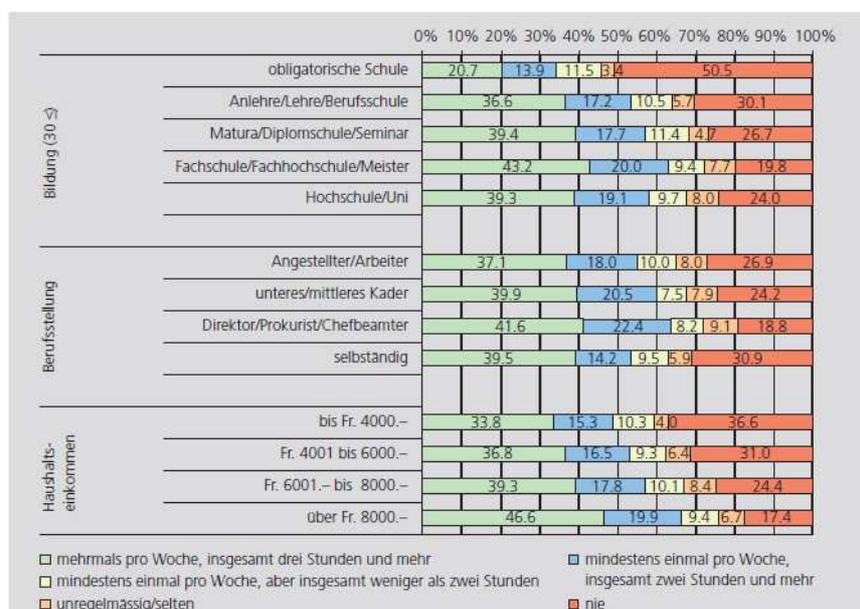


Abbildung 2: Sportaktivität nach Bildungs-, Berufs-, und Einkommensstatus (in %)
(Sport Schweiz, 2008, S. 27)

Bei Personen die nur über eine primäre Bildung (das heisst Primarschule) verfügen ist der Anteil an Nichtsportlern massiv höher als bei den Personen die über eine Berufsausbildung oder einen Hochschulabschluss verfügen. Die folgende Grafik verdeutlicht diese Ergebnisse:

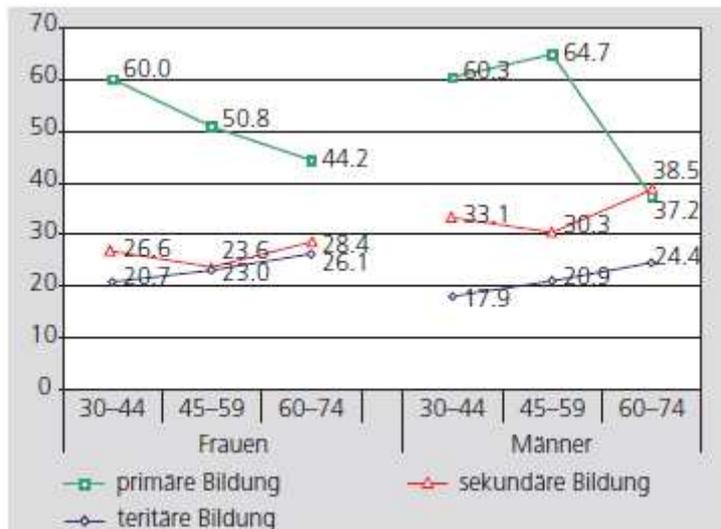


Abbildung 3: Anteile der inaktiven Frauen und Männer nach Alter und Bildung (in %) (Sport Schweiz 2008, 2008, S. 28)

Unterschiede nach Nationalität

Die Nationalität hat ebenfalls Einfluss auf das Sportverhalten. SchweizerInnen sind sportlich aktiver als AusländerInnen. MigrantInnen aus Süd- und Osteuropa haben einen besonders hohen Anteil an Nichtsportlern. Kaum Unterschiede gibt es hingegen bei Einwanderern aus West- oder Nordeuropa.

Innerhalb der Migrationsbevölkerung gibt es grosse Unterschiede wenn man das Alter berücksichtigt. Junge männliche Ausländer sind ähnlich sportlich aktiv wie die gleichaltrigen Schweizer. Mit zunehmendem Alter vergrössert sich der Anteil an Nichtsportlern bei den Ausländern massiv, während bei den Schweizern die Kurve zwar auch ansteigt, aber langsamer. Bei den Frauen gibt es schon in jungen Jahren einen deutlichen Unterschied. So sind junge Ausländerinnen schon früh deutlich inaktiver als die Schweizerinnen. Im Gegensatz zu den Männern geht die Differenz mit zunehmendem Alter nicht weiter auseinander.

Soziale Unterschiede im Sportverhalten acht Jahre zuvor

Die im Jahr 2000 durchgeführte Untersuchung „Sport Schweiz 2000“ (Bundesamt für Sport [BASPO], 2000) zeigte ebenfalls Unterschiede zwischen sozialem Status und Sportaktivität (S.24). Die Studie hielt damals fest, dass bei Personen mit tiefem Einkommen und tiefer Bildung der Anteil an Inaktiven deutlich höher ist. Im Bericht zur Studie wurde vermerkt, dass das Soziale Umfeld das Sportengagement prägt (S. 24-32). Die sozialen Unterschiede im Sportverhalten haben sich in den acht Jahren die zwischen diesen beiden Studien lag kaum verändert.

2.3 Vergleich Sportstudie mit Sozialhilfestatistik 2010

Interessant sind diese Befunde für die Soziale Arbeit deshalb, weil von Armut betroffene Menschen oftmals Merkmale wie tiefe Bildung, geringes Einkommen und tiefer beruflicher Status aufweisen.

Es stellt sich die Frage, ob für Personen aus der tieferen sozialen Schicht strukturelle Ungleichheiten für das ungleiche Sportverhalten bestehen. Der Blick in die Sozialhilfestatistik 2010 (Bundesamt für Statistik [BFS], 2010) verdeutlicht, dass nur wenige SozialhilfeempfängerInnen einer Erwerbstätigkeit nachgehen und viele über eine tiefe Schulbildung verfügen. Auf die ganze Schweiz bezogen waren im Jahr 2010 zwischen 26% bis 32% Personen die Sozialhilfe bezogen erwerbstätig. Über 57.3% verfügten über keine Berufsausbildung. Das sind im Vergleich zur Gesamtbevölkerung fast doppelt so viele Personen (S.21).

Wenn man die Sportstudie mit der Sozialhilfestatistik vergleicht, kann man davon ausgehen, dass SozialhilfebezügerInnen im Vergleich zur Gesamtbevölkerung deutlich weniger Sport treiben. AusländerInnen die gemäss der Studie sportlich ebenfalls weniger aktiv sind als Schweizer, sind in der Sozialhilfestatistik mit 45.7% stark vertreten. Dieser Vergleich mit der Sozialhilfestatistik bietet sich an, weil damit unmittelbar ein Bezug zu Sozialdiensten respektive Sozialämtern und somit zum Berufsfeld der Sozialarbeit gemacht werden kann.

2.4 Schlussfolgerungen

Diese ausgewählten Resultate verdeutlichen, dass die Sportaktivität in der Schweizer Bevölkerung ungleich verteilt ist. Auffällig sind gerade die sozialen Unterschiede. Offenbar können nicht alle Menschen in der Schweiz von den positiven Effekten des Sports profitieren. Diese Befunde verlangen nach Erklärungen. Es stellt sich die Frage, wie es zu diesen sozialen Unterschieden kommt, ob das im Hinblick auf die soziale Arbeit problematische Aspekte hat und ob es für die Profession der Sozialen Arbeit Handlungsmöglichkeiten gibt dieser Ungleichheit entgegenzuwirken.

3 Soziale Ungleichheit und soziale Ungleichheit im Sport

Das folgende Kapitel geht der Frage auf den Grund, wie soziale Ungleichheiten entstehen und wie sich Ungleichheiten im Sportverhalten erklären lassen. Das Phänomen der Sozialen Ungleichheit wird anhand der Schichttheorie und aus dem Blickwinkel von Lebenslage, Lebensstil und Milieu behandelt. Weiter soll der Einfluss von Lebenslage, Milieu und sozialer Lage Antworten auf Soziale Ungleichheiten im Sportverhalten liefern.

3.1 Soziale Ungleichheit als Begriff

Stefan Hradil (2001) liefert eine anschaulich differenzierte Definition über den Begriff der sozialen Ungleichheit. Ihm zufolge bezieht sich der Begriff auf bestimmte Güter die im Rahmen einer Gesellschaft als wertvoll angesehen werden und in der Bevölkerung ungleich verteilt sind. Je mehr ein Einzelner dieses Guts besitzt, desto besser sind seine Lebensbedingungen. Der Wert von Gütern wird von den in einer Gesellschaft vorherrschenden Werten bestimmt. Diese Werte sind nicht beständig, sondern können sich – abhängig vom Zeitgeist - verändern. In der Gesellschaft vorherrschende Wunschvorstellung wie Wohlstand und das Bedürfnis nach sozialer Sicherheit lassen sich besser durch Güter wie Geld oder eine sichere Arbeitsstelle verwirklichen.

Soziale Ungleichheit meint in der soziologischen Terminologie wenn wertvolle Güter nicht absolut gleich verteilt sind. Unter absoluter Ungleichheit versteht man, wenn ein Gesellschaftsmitglied mehr von den wertvollen Gütern wie zum Beispiel ein hoher Bildungsabschluss oder gesunde Lebensbedingungen als ein anderes Gesellschaftsmitglied erhält. Auch Lohnunterschiede zwischen verschiedenen Berufen gelten unter dieser Auffassung als soziale Ungleichheit. Daraus wird ersichtlich, dass soziale Ungleichheit aus soziologischer Perspektive nicht zwingend problematisch oder ungerecht sein muss. Es wird viel eher eine wertneutrale Ungleichheit festgestellt.

Als dritter Punkt inkludiert der soziologische Begriff der sozialen Ungleichheit lediglich gesellschaftlich strukturierte, beständige und in verallgemeinerter Form auffindbaren Güter. Das schließt natürliche, zufällige und individuelle Ungleichheiten wie angeborene Behinderungen, psychische Besonderheiten als soziale Ungleichheiten aus (S. 27-29).

Aus dieser Definition wird ersichtlich, dass eine Ungleichheit aus soziologischer Perspektive nicht problematisiert wird. Ungleichheiten werden wertneutral festgestellt. Es obliegt deshalb der Professionellen der Sozialen Arbeit, indem sie die Konsequenzen aus Ungleichheiten (beispielsweise für benachteiligte Menschen) erkennen, bewerten, und adäquat darauf reagieren.

3.2 Soziologie der sozialen Ungleichheit

Nach Klaus Cachay und Ansgar Thiel (2008) wurde in der Soziologie die soziale Ungleichheit über lange Zeit durch das Konstrukt der „sozialen Schicht“ geprägt. Was genau eine solche Schicht ausmacht, hat sich mit der Zeit stark verändert (S. 189). Nach Heinz Abels (2009) wurde die Ungleichheit lange mit einem höheren oder niedrigeren Status in Verbindung gebracht, doch ab den 70er Jahren sind vermehrt Widersprüche aufgefallen, die eine neue Dimension sozialer Ungleichheiten ins Zentrum rückten.. Die

traditionellen Dimensionen wie Einkommen, Vermögen, Bildung, berufliche Macht und Prestige wurden ergänzt um neue Dimensionen wie Freizeit, Arbeit, Gesundheit, Wohnen, soziale Sicherheit. Auch Lebensqualität wird mit dem wachsenden Wohlstand eine wichtige Dimension. Soziale Ungleichheit lässt sich durch diese neuen Dimensionen nicht mehr nur vertikal (Einkommen, Vermögen, Bildung, Beruf) erklären. In der Unterschicht scheint weiterhin eine Beziehung zwischen Einkommen, Bildung und Prestige zu bestehen, während in den Mittelschichten mittlerweile widersprüchliche Kombinationen von Vor- und Nachteilen (z.B. ein Selbständiger mit wenig Freizeit, viel Einkommen und geringerer sozialer Sicherheit) entstehen. In unteren Statuszonen manifestieren sich in Problemgruppen die Nachteile, während sich in der oberen Statuszone Vorteile kumulieren. Das heisst für Angehörige der unteren Statuszone, dass sie durch die sich Ansammlung an Nachteilen (Berufschancen, Bildungschancen etc.) von Ausgrenzung bedroht sind (S.320).

3.2.1 Ungleichheit anhand der sozialen Schicht

Mitglieder einer Gesellschaft lassen sich nach der Schichttheorie anhand von berufsnahen Merkmalen (wie Einkommen, Bildung, Beruf) in unterschiedliche, sogenannt vertikale Gruppen einteilen. Angehörige einer Schicht leben in ähnlichen Verhältnissen, verfügen über ähnlichen Chancen und teilen ähnliche Schichtmentalitäten. Diese traditionell vertikalen Modelle gelten in der Soziologie als überholt, da sich moderne Gesellschaften nicht mehr ausschliesslich auf diese Weise erklären lassen. Die neuere Schichtforschung schliesst deshalb in Ergänzung der traditionell vertikalen zusätzlich neue Ungleichheitsvariablen mit ein. Das sind beispielsweise ungleiche Arbeits-, Freizeit-, Wohn-, Umwelt- und Infrastrukturbedingungen. Der Zugang zu den genannten Bedingungen ist wiederum abhängig von individuellen Unterschiedlichkeiten wie dem Alter, Geschlecht, Ethnie und auch bestimmten Aspekten der Lebensführung (Cachay & Thiel, 2008, S. 189-190).

3.2.2 Einfluss von Lebensstil, Milieu und sozialer Lage auf die Ungleichheit

In der neueren soziologischen Ungleichheitsforschung geht man davon aus, dass aufgrund der Bildungsexpansion und einem generellen Wohlstandsanstieges Klassenidentitäten zu einem grossen Teil verschwunden sind. An ihre Stelle treten individualisierte Lebenslagen und Lebenswege, die zeigen sich durch den Lebensstil und werden auch durch diesen verankert. In der traditionellen Ungleichheitsforschung wurde ausschliesslich von sozialer Ungerechtigkeit gesprochen was den Zugang zu kollektiven Gütern (z.B. öff. Dienste, Verteidigung, Diplomatie etc.) einer Gesellschaft betraf. Die jüngere soziologische Ungleichheitsforschung spricht dagegen von der Unterschiedlichkeit in der Lebensführung. Dieser neue Erklärungsansatz beschreibt den unterschiedlichen Zugang von Mitglieder einer Gesellschaft nicht länger nur als Ungerechtigkeit sondern als Unterschiedlichkeit der Lebensführung. Milieutheoretische Ansätze folgen dieser Sichtweise, indem sie beispielsweise Reichtum, Macht, Status oder Ansehen in einem sozialen Gefüge als ein Nebeneinander vorwiegend homogener Lebensstilgruppen betrachtet. Es sind aus dieser Perspektive nicht die traditionell vertikalen Ungleichheitsvariablen wie Bildung, Einkommen und Beruf sondern soziale Milieus die eine Gesellschaft differenzieren. Mitglieder solcher Lebensstilgruppen verfügen über ähnliche Wertorientierungen, Lebensziele, Lebensweisen, Konsummuster und auch über

ähnliche Einstellungen zu Arbeit, Freizeit, Familie und politischen Grundhaltungen (Cachay & Thiel, 2008, S. 190-191).

Diese Betrachtungsweise weg von einer traditionellen hin zu einer differenzierten Sichtweise die Ungleichheiten vorwiegend auf unterschiedliche Lebensführung zurückführt, lässt die Frage offen ob denn diese Lebensführung völlig frei gewählt werden kann. Im Kontext der Sozialarbeit ist es sehr fragwürdig, ob ihr Klientel sich aus freien Stücken für oder gegen eine bestimmte Lebensführung entscheidet und so ins soziale Abseits gerät. Der systemtheoretische Ansatz nach Luhmann kombiniert die oben erwähnten Theorien und liefert einen differenzierten Erklärungsansatz.

Systemtheoretischer Ansatz nach Luhmann

Systemtheoretische Ansätze differenzieren nach Schicht-, Lagen- und Milieukonzepten für die Erklärung sozialer Ungleichheiten. Demnach differenziert sich eine moderne Gesellschaft in unterschiedliche, gleichberechtigte gesellschaftliche Funktionssysteme (Cachay & Thiel, S. 191). Niklas Luhmanns ist ein bekannter Vertreter dieses Ansatzes. Ihm zufolge ist ein Merkmal moderner Gesellschaften die hohe Komplexität. Moderne Gesellschaften sind hochindustrialisiert und in ihrer Sozialstruktur heterogen. Als zweite Eigenschaft nennt er die wachsende funktionale Differenzierung in Subsysteme wie Wirtschaft, Politik, Wissenschaft, Soziales. Diese Subsysteme spezialisieren sich ihrerseits intern weiter, beispielsweise in Sozialpolitik oder Sozialarbeit. Die moderne Gesellschaft ist also nicht vertikal sondern horizontal nach gleichberechtigten Funktionssystemen differenziert (Jürgen Nowak, 2009, S. 80-81). Im Prinzip haben also alle Menschen einer Gesellschaft die gleichen Zugangsmöglichkeiten zu Gesellschaftsbereichen. Genau diese prinzipielle Gleichheit führt zu sichtbar werdenden Ungleichheiten. Eine Teilhabe an unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen ohne prinzipielle Beschränkung macht der Bevölkerung bewusst, dass die Verteilung der sozialen Güter ungleich ist. Wenn beispielsweise Bildung als soziales Gut prinzipiell allen in selbener Masse offensteht, wird die Ungleichheit dann sichtbar, wenn Statistiken einen Zusammenhang zwischen sozialer Lage von Eltern und der Schulbildung ihrer Kinder nachweisen. Eltern mit tiefer Bildung werden in diesem Fall bewusst, dass ihre Kinder gegenüber Familien mit höherer Bildung nicht die gleichen Chancen haben. Die Bedeutung der Familie als Ursprung dieser ungleichmässig verteilten Startbedingungen im Bezug auf Bildung und auch auf Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster wird sichtbar. Diese ungleichen Bedingungen verfestigen sich und schlagen sich im gesamten Lebenslauf einer Person nieder, indem sie Abweichungen generieren und verstärken. In der Folge führt dies zu unterschiedlichen Bedingungen der Möglichkeiten im Zugang zu bestimmten Gesellschaftsbereichen. Dieses Verteilungsproblem wird aber vermeintlich dadurch entschärft, indem man sich zu bestimmten „fiktiven Klassen“ zuordnet, die einen ähnlichen Lebensstil pflegen. Luhmann beschreibt dies als „Logik des Wählens“ und daraus bilden sich Distanz- und Ablehnungshaltungen gegenüber anderen. Als Beispiel für Distanzhaltung könnte man den Fußballspieler nehmen der über einen Golfspieler die Nase rümpft. Aus diesen Haltungen ergeben sich die weiteren Vorlieben in der Wahl der Lebensführung und ermöglichen dem Einzelnen eine individuelle Einschätzung seiner „Position im sozialen Gefüge“ (Cachay & Thiel, 2008, S. 192).

3.3 Forschung über Soziale Ungleichheit im Sport

Die Entwicklung in der allgemeinen Ungleichheitsforschung, also die Abkehr von rein vertikalen zu differenzierteren Modellen zeigt sich auch in der aktuellen sportsoziologischen Ungleichheitsforschung. So lassen sich zusammengefasst zwei Forschungszugänge über diese Thematik ausmachen. Zum einen gibt es Arbeiten die eine Sportaktivität anhand von Schichtvariablen untersuchen und zum andern über wird die Art und Ausprägung der Sportaktivität unter Berücksichtigung von Lebenslage und Lebensführung beschrieben (Cachay & Thiel, 2008, S. 192).

3.3.1 Sportaktivität in Abhängigkeit der Schichtzugehörigkeit

Die im Kapitel zwei aufgezeigten Resultate der Schweizer Sportstudie zeigen, dass in der Schweiz ein Zusammenhang zwischen vertikaler Schicht und der Häufigkeit im Sporttreiben besteht. Nach Cachay (2008) hat Karl Schlagenauf im Jahr 1977 zum ersten Mal repräsentative Befunde zwischen Schichtzugehörigkeit und Sportaktivität in Deutschland nachweisen können. Diese Befunde wurden in mehreren Nachfolgestudien bestätigt wonach vor allem Übereinstimmung darin bestand, dass Mitglieder aus unteren sozialen Schichten seltener Sport treiben als Angehörige der Mittel- und Oberschicht. In Metaanalysen wurden diese Befunde dadurch erklärt, dass die Mittel- und Oberschicht über ein grösseres Zeitkontingent verfügt und den kleineren Anteil an dauerhaft Sportabstinenter aufweist (192-193). Im Vergleich mit den aktuellen Zahlen aus der Schweiz (Bundesamt für Sport [BASPO], 2008) lässt sich über das Zeitkontingent der Unterschicht keine Aussage machen. Als Hauptgrund weshalb kein Sport getrieben wird, wurde in der Schweizer Studie ebenfalls mit „fehlender Zeit“ geantwortet, dies jedoch nicht schichtspezifisch differenziert. Der Anteil an Nichtsportlern in der unteren Schicht ist aber tatsächlich auffällig hoch. So scheint dieser Befund eine länderübergreifende und relativ beständige Ungleichheit zu sein.

Cachay & Thiel erwähnen Joachim Winkler (1998) der das Thema Schicht und Sport wieder aufgegriffen hat. Seine Analysen bestätigen ebenfalls die Resultate aus älteren Studien, wonach die Häufigkeit des Sporttreibens mit der Schichtzugehörigkeit korreliert.

Schichtuntersuchungen verweisen in grosser Übereinstimmung auf eine soziale Hierarchie unter den Sportarten. Es gibt auch einen Zusammenhang zwischen Sportmotivation und Schichtzugehörigkeit. Offenbar bewerten Menschen aus der unteren Schicht Sport als insgesamt weniger positiven als Angehörige der Mittel- und Oberschicht (S. 193-194).

3.3.2 Der Einfluss von Lebenslage und Lebensführung auf Sportaktivität

Cachay und Thiel (2008) verweisen für die Sportsoziologie auf eine Abkehr von traditionell vertikalen Schichtvariablen was den Zugang zu kollektiven Gütern betrifft.. Aktuelle Arbeiten verweisen vermehrt auf einen Zusammenhang zwischen Sportaktivität und Lebenslage und Lebensführung. Demnach ist Teilhabe am Sport eine Folge der Wertorientierung, der Lebensziele, Einstellungen zu Arbeit, Freizeit, Konsum und weiteren Bereichen. Die klassischen quantitativen sozialen Ungleichheiten in der Sportaktivität (Beruf,

Bildung, Einkommen) verlieren an Bedeutung. An ihre Stelle treten neu entstandene qualitative Unterschiede in der Art wie Sport in einem differenzierten Sportsystem getrieben wird.

Die soziale Lage gibt den Handlungsrahmen einer Person vor. Das heisst er begründet die Lebensbedingungen und Lebenschancen einer Person. Diese Lebensbedingungen formen einen individuellen Lebens- und Freizeitstil, der mit dem Habitus einer Person sein weiteres Sportengagement vorgibt. Diesem Modell zufolge sind es soziale Differenzierungen, die die Sportler auf entsprechende Sportfelder führen und nicht Ungleichheiten. Beispielsweise scheinen Frauen eher vom Gesundheitssport in Sportzentren angesprochen während Männer Leistungssport einen höheren Stellenwert genießt (Cachay & Thiel, 2008, S. 195).

Ob eine Person an einem Sportsetting teilnimmt oder nicht, stellt nach der systemtheoretischen Analyse von Cachay & Thiel (2000) nicht primär ein Ungleichheitsphänomen dar. Zu diesem Schluss gelangen sie unter Berücksichtigung der Tatsache, dass in einem funktional ausdifferenzierten Sportsystem formelle Ausschlussmechanismen allenfalls in Ansätzen vorhanden sind. Die Entscheidung für oder gegen ein Sportengagement ist nach dieser systemtheoretischen Analyse ein Resultat des Zusammenspiels zwischen sozialstrukturellen Merkmalen und individueller Präferenzen (S. 195-196).

3.4 Schlussfolgerungen

Für die Sozialarbeit ist diese Bandbreite an soziologischen Erklärungsversuchen wichtig, um professionelles Handeln möglichst breit abgestützt begründen zu können. Die unterschiedlichen Theorien scheinen sich teilweise zu widersprechen. Die Schichttheorie mit ihrer Fokussierung auf die vertikalen Variablen kann sich als alleinige Erklärung nicht halten. Gleichzeitig scheint die Abkehr von Ungleichheiten hin zu Unterschiedlichkeiten in Anbetracht der Resultate aus der Schweizer Sportstudie fragwürdig. Weist diese doch hochsignifikante Unterschiede im Sportverhalten gerade bei der Bildung, aber auch beim Einkommen und dem beruflichen Status aus.

Niklas Luhmanns systemtheoretischer Erklärungsansatz scheint in Anbetracht dieser Resultate besser zu passen. Wenn Sport als gesellschaftlicher Bereich angesehen wird und prinzipiell keinen Beschränkungen unterworfen ist, steht er allen Menschen offen. Doch genau dieser gleiche Zugang fördert die Ungleichheit zutage, welche die Sportstudie aufgezeigt hat. Diese Ungleichheit schlägt sich dann in Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster einer Person nieder, die den weiteren Lebenslauf bestimmen und damit auch Möglichkeiten im Zugang zu bestimmten Bereichen wie Sport einschränkt.

4. Teilnahme am Sport und involvierte Verhaltensprozesse

Ungleichheiten im Sportverhalten wirken sich nach dem systemtheoretischen Ansatz von Luhmann unter anderem auf das Wahrnehmungs- und Verhaltensmustern eines Menschen aus. Es stellt sich die Frage, ob diese Muster beständig oder veränderbar sind. Im nachfolgenden Abschnitt wird dieser Frage nachgegangen. Es werden weitere Modelle vorgestellt, wie sich ein Mensch für Sport motivieren lässt und was es braucht, damit eine einmal aufgenommene Aktivität langfristig betrieben wird. Das sind wichtige Grundlagen um künftigen sozialarbeiterischen Interventionen die geeigneten Rahmenbedingungen zu ermöglichen.

4.1 Partizipation von Erwachsenen im Sport

Sport hat in der Schweiz ein hervorragendes Image (Bundesamt für Sport [BASPO], 2008). Dennoch bekunden viele Menschen Mühe sich für eine sportliche Aktivität zu motivieren oder Sport längerfristig auszuüben. Darüber gibt es eine Vielzahl an Studien aus unterschiedlichen Disziplinen wie der Public-Health-Forschung, der Verhaltensmedizin und –psychologie, Sport-, Sozial-, Gesundheits- und Sozialpsychologie. Iris Pahmeier (2008) hat viele Studien, Forschungsergebnisse und Modelle zur Thematik Partizipation im Erwachsenensport analysiert. Es wird im folgenden Abschnitt auf einige zentrale Aspekte eingegangen.

Im Hinblick auf die Aufnahme und Beibehaltung eines gesundheitssportlichen Verhaltens zeigen sich nach Palmeier (2008) seit den Anfängen der Public-Health Forschung der 50er Jahre bis hin zu jüngeren Theorien der Sport-, Sozial- und Gesundheitspsychologie drei motivationale Faktoren in allen Studien:

Intention, Selbstwirksamkeit und Konsequenzerwartungen (S. 431).

Neben diesen drei sozial-kognitiven Faktoren förderten die Handlungstheorien sowie sozial- und gesundheitspsychologischen Theorien – angewendet auf den Sportkontext- eine weitere zentrale Erkenntnis hinzu. Teilhabe am Sport muss als *kontinuierlicher Prozess* betrachtet werden, der schon läuft, bevor von aussen sichtbare Veränderungen im Verhalten zu erkennen sind (ib./ibid., S. 431). Aufnahme-, Aufrechterhaltungs-, Rückfall- und Wiederaufnahmeprozesse wiederholen sich nach im Leben eines Menschen zu verschiedenen Lebenszeiten unter Umständen verschiedene Male (ib./ibid., S. 433).

Studien mit einem längeren Beobachtungszeitraum zum Sportverhalten haben übereinstimmend gezeigt, dass Ausstiegs-Quoten von bis fünfzig Prozent innerhalb von drei bis sechs Monaten die Regel sind. Nach sechs Monaten kam es zu einer gewissen Stabilisierung, während einige Monate später die sogenannte Dropout-Quote wieder ansteigt. Diese Erkenntnis macht deutlich, weshalb man in der Sportpsychologie dazu übergegangen ist, die Phase der Aufrechterhaltung in Kurzzeit-(1-6 Monate) und Langzeitstadien (>6 Monate) zu gliedern. Es gibt unterschiedliche Determinanten (bestimmende Faktoren), die im Verlaufe eines Sport-Teilnahmeprozesses je nach Stadium unterschiedlich zu gewichten sind. Nach Pahmeier (2008) haben sportwissenschaftliche Modelle zur Erklärung der Sportpartizipation diesen Gedanken der Prozesshaftigkeit und die zeitliche Komponente berücksichtigt. Das trifft auch auf das Kreismodell zur

Sportpartizipation nach Brawley und Rogers (1993) zu, auf das als nächstes näher eingegangen wird (ib./ibid., S. 433-435).

Das Kreismodell der Sportpartizipation nach Brawley & Rodgers (1993)

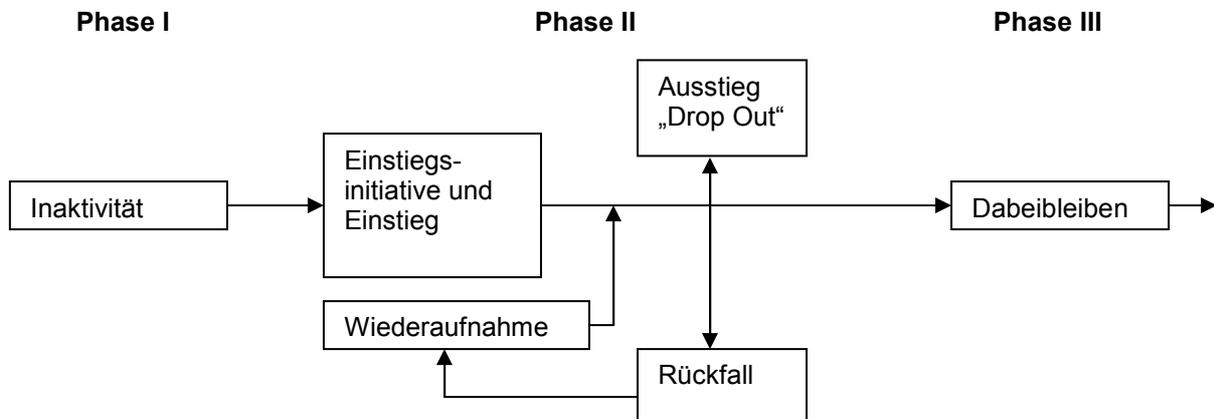


Abbildung 4:
(Pahmeier, 2008, S. 435)

Der Übergang von der Inaktivität zum Einstieg geschieht über die Intention. Eine Person muss also erst eine Absicht bilden, um aktiv zu werden. Die Intention bewegt die Person zum Einstieg in den Sport. Nach dem Einstieg hat die Person mehrere Möglichkeiten. Sie kann weiter partizipieren, dauerhaft aussteigen oder in Inaktivität zurückfallen und zu einem späteren Zeitpunkt wieder mit Sport beginnen. Wie oben bereits erwähnt wird noch einmal auf die Tatsache verwiesen, dass fünfzig Prozent innerhalb von einem Jahr wieder mit dem Sport aufhören (Pahmeier, 2008, S. 435-436).

4.2 Die Verhaltensänderung

Während das Kreismodell nach Brawley & Rodgers den Prozess der Bindung an eine sportliche Aktivität aufzeigt, bleibt die wichtige Frage der Intentionsbildung ungeklärt. Durch die Erkenntnis, dass Verhaltensmuster durch das soziale Umfeld und deren Wertvorstellungen geprägt wird (vgl. Kapitel 3.4), wird im nachfolgenden Kapitel ein bewährtes Modell über Verhaltensänderung vorgestellt, das Möglichkeiten der Einflussnahme aufzeigt.

4.2.1 Das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung

Das ursprünglich für die Suchtforschung entwickelte „Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung“ von Prochaska & DiClemente (1982,1983) ist nach Karin Schleider und Ellena Huse (2011) geeignet, um Veränderung von Verhaltensgewohnheiten zu beschreiben (S. 23). Das Modell wird nach Pahmeier (2008) auch auf den Sportkontext angewandt (S. 436). Stufenmodelle wie das TTM gehen allgemein davon aus, dass Verhaltensänderungen nicht linear, sondern über Stufen oder auch Phasen verlaufen (Thomas von Lengerke, 2007, S. 61).

Damit eine Person eine gesunde Verhaltensweise entwickeln kann, müssen nach Schleider & Huse (2011) oft alte Gewohnheiten verändert werden, was in der Regel mit grosser Anstrengung verbunden ist. Veränderung in diesem Sinne müssen als willentliche Entscheidung einer Person aufgefasst werden. Diese Entscheidung gilt es eigenverantwortlich zu treffen und praktisch sowie langfristig umzusetzen. Da das TTM ursprünglich aus der Suchtbehandlung entstammt wo hohen Rückfallquoten normal sind, eignet es sich insofern auch zur Beschreibung von Verhaltensänderungen im Kontext des Sports, wo nach Pahmeier (2008) nachweislich Ausstiegs-Quoten von bis zu 50 Prozent im ersten Jahr verbreitet sind. Auch Wolfgang Schlicht (2001) hält fest, dass Rückfälle im Sport eher die Norm als die Ausnahme sind (S.62).

Nach Schleider und Huse (2011) handelt es sich beim „Transtheoretischen Modell der Verhaltensänderung“ um ein empirisch breit abgestütztes Stufenmodell das Veränderungen von Verhaltensgewohnheiten über sechs aufeinander aufbauende Stufen beschreibt. Das Modell berücksichtigt auch Rückschritte, die im Veränderungsprozess auftreten können. Den einzelnen Stufen ordnet das Modell verschiedene kognitiv-affektive und verhaltensorientierten Strategien zu, anhand derer sich Verhaltensänderungen besser initiieren lassen (S. 23).

Eine Verhaltensänderung wird in diesem Modell als Prozess beschrieben der über sechs aufeinander aufbauenden Stufen abläuft:

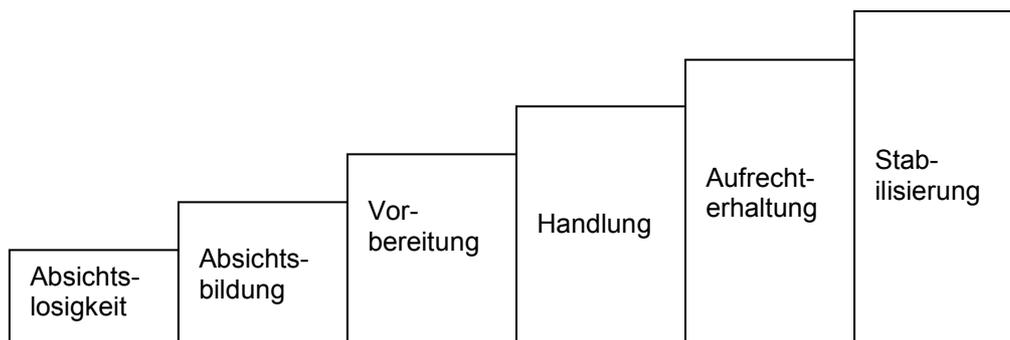


Abbildung 5: Stufenmodell der Verhaltensänderung
(in Anlehnung an Schleider & Huse, 2011, S. 23-25)

1. Absichtslosigkeit

Es besteht keine Intention das Verhalten zu ändern. Es besteht in dieser Phase auch kein Problembewusstsein. Auf externen Druck eine Intention auszulösen wird von Betroffenen in der Regel mit Reaktanz und Widerstand reagiert (ib./ibid., S. 24).

2. Absichtsbildung

Befinden sich Personen in dieser Phase sind sie sich über ein Problem bewusst, setzen sich gedanklich damit auseinander und machen sich ernsthafte Gedanken über eine Verhaltensänderung. In dieser Phase besteht somit eine Intention (ib./ibid., S. 24). Damit die nächst höhere Stufe erreicht werden kann, verweist Wolfgang Schlicht (2001) darauf, dass der Nutzen des angestrebten Verhaltens den Aufwand überwiegen muss. Für einen Menschen auf dieser Stufe ist es auch wesentlich zu wissen, dass er über die Fähigkeiten und Fertigkeiten verfügt, das Verhalten in die gewünschte Richtung zu verändern (S. 62).

3. Vorbereitung

Auf der dritten Stufe ist die Motivation gross genug, erste konkrete Schritte für eine Änderung zu unternehmen (Schleider & Huse, 2011, S. 24). Im Bezug auf das Sportverhalten hält Pahmeier (2008) fest, dass Menschen auf dieser Stufe in der Regel über einen konkreten Aktionsplan verfügen und teilweise auch schon umgesetzt haben. Ausserdem haben Personen auf dieser Stufe auch schon Erfahrung durch vergangene Veränderungsversuche (S. 437). Es liegen also schon Versuche hinter ihnen, sich regelmässig sportlich zu betätigen.

4. Handlung

Personen sind auf dieser Stufe einzuordnen, wenn sie aktive und engagierte Versuche unternommen haben, das Verhalten zu ändern. Nach Pahmeier haben Personen auf dieser Stufe in den vorangegangenen sechs Monaten eine konkrete Verhaltensänderung vorgenommen (S. 437). Schleider und Huse sowie Pahmeier halten fest, dass auf dieser Stufe die meisten Rückfälle passieren, wobei diese Rückschritte meistens auf die Stufen der Absichtsbildung oder Vorbereitung erfolgen. Nach Schlicht (2001) hängt die Entscheidung das neue Verhalten beizubehalten davon ab, inwieweit die tatsächlichen Verhaltenskonsequenzen (beispielsweise besserer Fitnesszustand oder Gewichtsreduktion) zur erwarteten Zufriedenheit führt (S. 62).

5. Aufrechterhaltung

Wenn das angestrebte Verhalten erfolgreich über mindestens sechs Monate beibehalten werden konnte, befindet sich die Person auf dieser Stufe. Das Rückfallrisiko sinkt gemäss Pahmeier gegenüber der vorherigen Stufe. Die Verhaltensänderung ist recht stabil und es erfordert von Personen weniger Anstrengung nicht rückfällig zu werden (S. 437).

6. Stabilisierung

Das Risikoverhalten von Personen wurde vollständig abgelegt und die Gefahr rückfällig zu werden kann ausgeschlossen werden (ib./ibid., S. 437).

4.2.2 Strategien die den Veränderungsprozess erleichtern

Damit das neue Verhalten erfolgreich erreicht werden kann, müssen Personen alle sechs Stufen erklimmen. Für eine gelingende Verhaltensänderung müssen nicht selten mehrere Versuche unternommen werden. Häufig verharren Individuen auf einer Stufe über Jahre, ohne die Absicht einer weiteren Veränderung. Es kann aber auch passieren dass sie um eine oder gar mehrere Stufen zurück fallen (ib./ibid., S. 437). Es sind nach Schlicht (2001) auf allen Stufen unterschiedliche psychologische Prozesse involviert. Um eine nächst höheren Stufen zu erreichen und dauerhaft auf der höchsten Stufe zu verbleiben, bedarf es Prozessen der Motivierung, der Absichtsbildung, der Selbstregulation und der Selbstkontrolle (S.62).

Im Übergang von der Absichtslosigkeit in die Absichtsbildung und von der Absichtsbildung in die Vorbereitung helfen nach Huse und Schleider (2011):

- Steigerung des Problembewusstseins

Gründe, Konsequenzen und Möglichkeiten das Problemverhalten zu ändern, sollen bewusster wahrgenommen werden,

- Wahrnehmen förderlicher Umweltbedingungen

Erreichbarkeit und Nutzbarkeit kultureller Einrichtungen, bestimmte Infrastruktur, soziale Normen,

- Emotionales Erleben

Eine persönliche emotionale Betroffenheit zur Problemverhalten herstellen,

- Selbstneubewertung

Einerseits der eigenen Person und andererseits des Risiko- und Zielverhaltens,

- Neubewertung der persönlichen Umwelt

Bewertung der Folgen des eigenen Verhaltens auf das persönliche Umfeld (S. 25-26).

Vom Übergang der Absichtsbildung in die Vorbereitung helfen

- Selbstverpflichtung

Eine geplante Verhaltensänderung öffentlich ankündigen (ib./ibid., S. 26).

Beim Übergang von der Vorbereitung in die Handlung und Aufrechterhaltung helfen

- Nutzen hilfreicher Beziehungen

- Selbstverstärkung

Das kann eine materielle oder immaterielle Belohnung für eine erfolgreiche Verhaltensänderung sein. Als immaterielle Belohnung kann im Bezug auf den Sport ein allgemein besserer Fitnesszustand angesehen werden.

- Auslöser für das Risikoverhalten werden beseitigt und durch Auslöser für das neue Verhalten ersetzt
(ib./ibid., S. 26).

4.2.3 Hinderliche Aspekte des Modells im Bezug auf den Sport

Schlicht (2001) betont im Bezug auf den Sport zwei Probleme die ein dauerhaftes gesundheitliches Verhalten erschweren. Einerseits besteht das Problem des Belohnungsaufschubs. Darunter versteht er, dass die Belohnung für ein verändertes Verhalten erst zeitlich verzögert erfolgt oder „nur“ indirekt, zum Beispiel im Ausbleiben negativer Konsequenzen wie Herzerkrankungen. Das erfordert von Personen im Veränderungsprozess also eine „Bereitschaft“ zu diesem Belohnungsaufschub (S. 62).

Weiter betont Schlicht die Bedeutung des sozialen Umfelds. Hat das Umfeld eine ähnliche Auffassung und bestärkt die Person in ihrem neuen Verhalten, ist das für die Aufrechterhaltung respektive Stabilität äusserst hilfreich. Viele Studien zeigen aber gerade für Angehörige unterer sozialer Gruppen, dass dort sowohl die Unterstützung aus dem sozialen Umfeld, sowie auch die Bereitschaft zum Belohnungsaufschub mangelhaft ausgeprägt sind. Bei Menschen aus tiefem Milieu dominiert eine mechanistische Einstellung zum eigenen

Körper und eine externe Kontrollüberzeugung im Hinblick auf Gesundheit und Krankheit (S. 62). Vom eigenen Körper wird also angenommen er funktioniere – überspitzt formuliert - maschinell und eine Störung, beispielsweise infolge Krankheit, wird äusseren Faktoren wie dem Schicksal zugeschrieben oder als Unglück erlebt. Diese Auffassung stellt für Sport eine Barriere dar, weil sie der Vorstellung widerspricht durch sportliche Aktivität etwas für sein Wohlbefinden und die Gesundheit zu unternehmen. Schlicht (2001) weist die Verantwortlichkeit jedoch nicht einfach Angehörigen unterer sozialer Schichten zu. Er verweist auf eine Studie, wonach selbst beim statistischen Ausschliessen der Lebensstilfaktoren grosse gesundheitliche Unterschiede zwischen den unteren und oberen Sichten zu verzeichnen sind (S. 59-60). Die im Kapitel drei dargelegten vertikalen Faktoren üben somit auch einen Einfluss auf gesundheitliche Ungleichheit aus.

4.3. Einflussfaktoren auf eine langfristige Sportbindung

Es gibt im Sport unterschiedliche Faktoren, die Einfluss darauf nehmen, ob sich eine Person dauerhaft an ein Sportsetting bindet. Für diejenigen Faktoren, deren Einfluss auf das Sportverhalten nachgewiesen werden konnte, hat Pahmeier (2008) ein Rahmenkonzept entworfen, das die Bereiche und deren Beziehung untereinander darstellt. Das Rahmenkonzept geht davon aus, dass eine Person bereits eine Aktivität aufgenommen hat (450-451). In Anwendung auf das Stufenmodell wäre das der Übergang von der Handlung (4. Stufe) zur Aufrechterhaltung (5. Stufe).

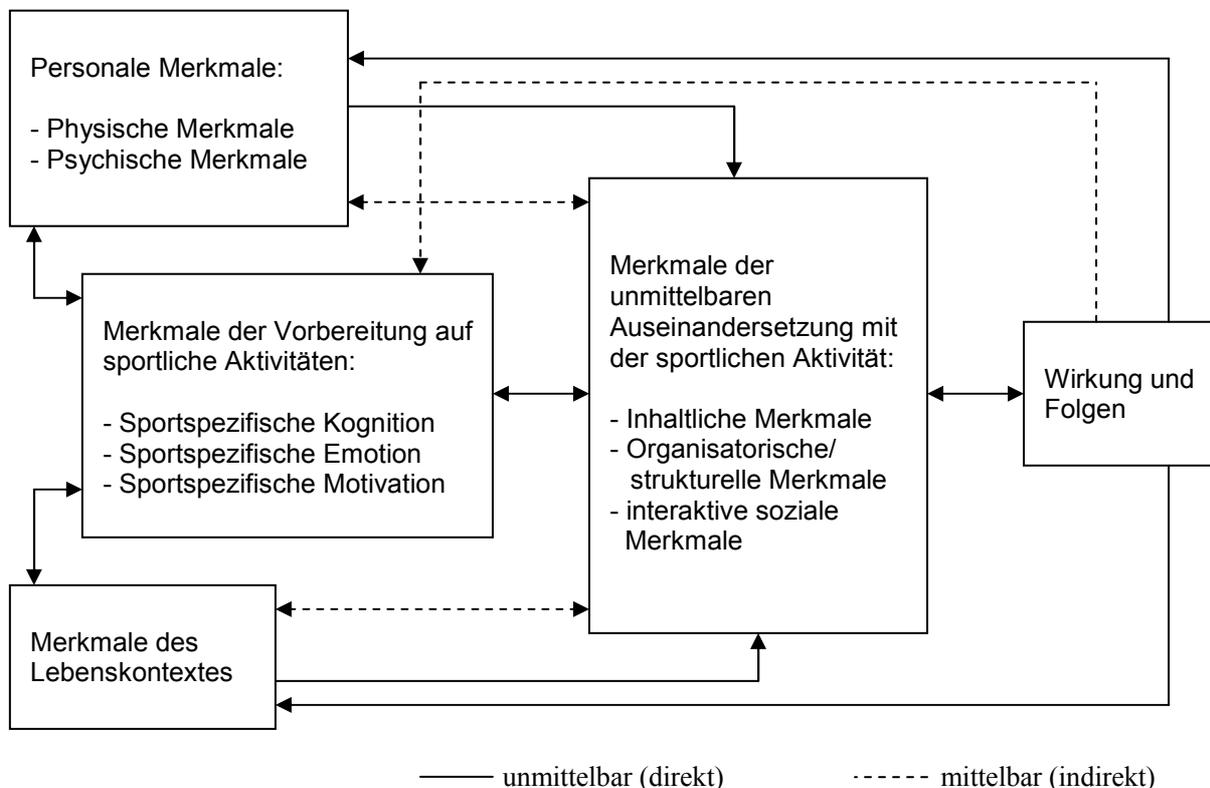


Abbildung 6:
(Rahmenkonzeption für den Bindungsprozess, Pahmeier, 2008, S. 450)

Das Konzept beinhaltet fünf verschiedene Bereiche: Die Person, der Lebenskontext, die Vorbereitung auf die Auseinandersetzung mit einer potentiellen sportlichen Aktivität, die unmittelbare Auseinandersetzung mit der sportlichen Aktivität sowie die Wirkungen und Folgen dieser Auseinandersetzung (Pahmeier, 2008, S. 450). Es werden die einzelnen Bereiche kurz beschrieben:

1. Die *Person* wird beschrieben anhand von psychischen und physischen Merkmalen zum Zeitpunkt der Aufnahme einer sportlichen Aktivität. Das sind:

- Soziodemografische Merkmale wie Alter, Geschlecht, Nationalität, Bildungsstand, Beruf, Schicht etc.
- biomedizinische, genetische und psychologische Merkmale wie Gesundheitszustand und Persönlichkeitseigenschaften

Diese Merkmale beeinflussen indirekt die näher umschriebenen situations- und verhaltensspezifischen Faktoren.

Die Wahrscheinlichkeit einer Teilnahme an einem Sportprogramm ist Studien zufolge abhängig vom Gesundheitszustand einer Person. Krankheiten, Verletzungen und Übergewicht wirken sich auf die Ausübung einer sportlichen Aktivität aus. Die Befundlage bei psychischen Merkmalen ist weniger eindeutig. Dort müssen die spezifischen psychischen Merkmale differenziert betrachtet werden (Pahmeier, 2008, S. 451-453).

2. Der *Lebenskontext* einer Person umfasst Merkmale wie Lebensstil und Lebensgewohnheiten sowie sozialen Rückhalt. Verhaltensgewohnheiten beeinflussen das aktuelle Sportverhalten in hohem Mass, wobei die Bildung einer Absicht zum Sporttreiben (Intention) eine ähnlich gewichtige Rolle spielt. Selbst wenn Sport zu einer Gewohnheit wurde, bleibt es trotzdem noch immer ein Willensakt. Verfügt die Person über positive Verhaltensmuster, wirkt sich das förderlich auf eine neuerliche Aufnahme aus indem handlungsleitende Kognitionen und Emotionen ausgelöst werden. Als positive Verhaltensmustern können beispielsweise positive Einstellung zum Sport betrachtet werden, oder die Vorstellung etwas für sein Wohlbefinden tun zu können. Diese Merkmale beeinflussen somit auf kognitiver und auf emotionaler Ebene die Merkmale des dritten Bereichs (Vorbereitung), können sich aber auch direkt auf das Verhalten auswirken (ib./ibid., S. 453-455).

3. In der *Vorbereitung auf eine sportliche Aktivität* wird anhand von motivationalen, emotionalen und kognitiven Faktoren die auszuübende Sportart bewertet und eingeschätzt. Daraus ergibt sich dann die Entscheidung eine Aktivität aufzunehmen, beizubehalten oder abzugeben. Wenn eine Person bisher oder seit längerem sportlich inaktiv war, kommt das einer Neuausrichtung des Verhaltens gleich, indem der Sport zur Gewohnheit werden soll. Dem zugrunde liegenden Motivationsprozess geht eine Reihe von kognitiven und emotionalen Bewertungen voraus. Die Person wägt Einstellungen, Motive und Sinnorientierungen beispielsweise nach dem Kosten/Nutzen Prinzip ab. Von diesen Bewertungen sind dann auch die zu erwartenden Ziele und Intention betroffen. Die Selbstwirksamkeit ist ebenfalls Teil dieses Abwägungsprozesses, indem die Person ihre Fähigkeiten im Hinblick auf eine erfolgreiche Verhaltensänderung bewertet (ib./ibid., S. 455-456).

4. Die *unmittelbare Auseinandersetzung mit der sportlichen Aktivität* befasst sich ganz konkret mit programmspezifischen Merkmalen. Das beinhaltet zum Beispiel die inhaltliche Ausgestaltung eines Sportprogramms wenn die Aktivität im organisierten Rahmen stattfindet. Eine mittlere Anstrengung gilt als optimale Belastungsintensität im Bezug auf ein positives Wohlbefinden der Teilnehmenden. Dieses subjektive empfinden ist für eine langfristige Teilnahme entscheidender als das „objektive“ Belastungsmass welches ein Trainer vorgibt. Überforderte Teilnehmer brechen Studien zufolge ein Programm fast doppelt so häufig ab wie moderat Trainierende. Zu den programmspezifischen Merkmalen gehört auch das emotionale erleben und organisatorische Rahmenbedingungen (z.B. Nähe zum Wohnort der Sportstätte, Atmosphäre, Jahreszeit). Situatives Wohlbefinden, Zufriedenheit, Freude und Spass sind günstige Voraussetzungen für eine langfristige Bindung an den Sport.

Besonderes Gewicht kommt dem sozialen Rückhalt zu, weil die meisten Sportprogramme in Gruppen stattfinden. Personen die soziale Unterstützung erhalten, gelingt es besser, sich ein neues Gesundheitsverhalten anzueignen. Die drei wichtigsten Faktoren der sozialen Unterstützung sind:

- Wichtige Bezugspersonen wie der oder die Lebenspartner/in,
- Trainer oder Übungsleiter/in,
- Die Gruppe (Pahmeier, 2008, S. 465 – 475).

Wichtigen Bezugspersonen helfen den Teilnehmenden ein Programm aufzunehmen und aufrechtzuerhalten. Umso besser gelingt dies, wenn die Bezugsperson dem Programm gegenüber positiv eingestellt ist und bestenfalls sogar selber aktiv teilnimmt.

Trainer wirken sich fördernd auf eine Programmteilnahme aus wenn sie freundlich sind und vor allem über die nötigen fachlichen Qualifikationen und Professionalität verfügen. Das beinhaltet sowohl sportspezifische Kenntnisse für die Gestaltung des Programms und auch Wissen über das gesundheitliche Befinden einer spezifischen Teilnehmergruppe.

Der Gruppenzusammenhalt, wird er von den Teilnehmenden positiv bewertet, stärkt die Bindung an die sportliche Aktivität. Umgekehrt zeigen Zahlen aus Studien, dass Personen welche die Gruppe nicht als sozial unterstützend erleben, eher wieder aussteigen.

Im Verlauf dieser Auseinandersetzung wirken die gemachten Erfahrungen der Person zurück auf die erwähnten Merkmale der Vorbereitung (Kognitionen, Emotionen und motivationale Prozesse) und können diese verändern. Diese Veränderungen haben ihrerseits Einfluss auf die persönlichen Merkmale und den Lebenskontext einer Person (ib./ibid., S. 466 – 475).

5. Unter *Wirkungen und Folgen* wird die Einflussnahme von physischen und psychischen Effekten auf persönliche Merkmale (vgl. Kapitel 2.1) oder den Lebenskontext (z.B. neue Freundschaften, neues soziales Netzwerk) dargestellt (ib./ibid., S. 451).

5 Sport für sozial Benachteiligte in der Sozialen Arbeit

Bevor in diesem Kapitel die Sichtweise der Sozialen Arbeit eingenommen wird, folgt vorab kurz ein Exkurs der den Sinn für den Sporttreibenden kurz aufgreift.

5.1 Der Sinn des Sports

Bisher wurde in der Arbeit auf die psychischen Effekte und die Verbreitung von Sport in der Schweiz sowie auf Erklärungen zu diesen Befunden eingegangen. Hinter all dem steht aber auch die Frage nach dem Sinn des Sports. Manfred Wegner (2008) gibt einen kurzen Überblick über die sinnstiftenden Aspekte des Sporttreibens. Diese beziehen sich insbesondere auf Mensch mit Behinderungen, die vom Sport im Rahmen einer körperlichen, psychologischen und sozialen Rehabilitation profitieren. Er verweist aber auch auf die Gültigkeit der Befunde für alle Sporttreibenden. In unterschiedlichen sportpädagogischen Konzepten wurde die Frage nach dem Sinn und Wert des Sports auf sechs verschiedenen Ebenen aufgeteilt:

1. Durch körperliche Anstrengung verbessert sich das Wohlbefinden eines Menschen und es werden Effekte erwartet, welche die Gesundheit stärken und den Körper formen. Körperliche Beanspruchung hat somit Einfluss auf die Bereiche Körperlichkeit, Fitness und Gesundheit.
2. Mit Sport sind unmittelbar Eindrücke und Erlebnisse verknüpft die für den Sporttreibenden eine spezielle Erfahrung bedeuten.
3. Bewegung bedeutet sich ausdrücken und anderen Personen mitteilen. Ästhetik und Gestaltung sind Elemente dieser Ausdrucks- und Mitteilungsform.
4. Durch Sport kann man sich persönlich fordern oder in einem Wettkampf mit andern Personen messen. Der Mensch erbringt aktiv eine Leistung, erfährt direkt ob etwas gelungen oder gescheitert ist, was sich unmittelbar in seinem Selbstbewusstsein niederschlägt
5. Sportliche Betätigung im Spiel oder Wettkampf verspricht spannende Erlebnisse die auf lustvolle Weise erlebt werden können und ein Gefühl von Abenteuer vermitteln.
6. In meist ungezwungener Atmosphäre lassen sich Geselligkeit und Gemeinschaft erleben, was ein Aspekt ist, weshalb man die Gemeinschaft und auch die Konkurrenz regelmässig erleben will.

(Manfred Wegner, S. 817-818).

In Anbetracht der Tatsache, dass man in der Sozialarbeit mit Menschen arbeiten, die sich oftmals in belastenden Lebenssituationen befinden, kommen diesen sinnstiftenden Faktoren eine nicht unerhebliche Bedeutung zu.

5.2 Sportförderung in der Schweiz

Das Image des Sports ist gemäss der Studie Sport Schweiz 2008 (Bundesamt für Sport [BASPO], 2008) in der Schweiz hervorragend. Ein sehr grosser Teil der Schweizer Bevölkerung spricht sich für die Förderung des Sports für verschiedene Zielgruppen aus. Die Förderung von Jugendsport führt die Rangliste an (S. 39). In der Tat existiert für Jugendliche auch ein relativ breites Angebot an Sportmöglichkeiten. So eröffnet der

etablierte J+S oder J+S Kids Kindern und Jugendlichen den Zugang zum Sport, wovon insbesondere auch sozial benachteiligte Kinder profitieren (vgl. Baspo 2008, Kinder und Jugendbericht). Auch zur Förderung des Breiten- und Freizeitsports für Erwachsenen gibt es eine nationale Fachstelle (Erwachsenensport Schweiz), welche in Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen (Kantone, Verbände und private Anbieter) nach einheitlichen Qualitätsrichtlinien Leiter aus- und weiterbildet.

Die nationale Stiftung „Gesundheitsförderung Schweiz“ unterhält einen Fonds der gesundheitsfördernde Projekte finanziell unterstützt.

5.3 Soziale Arbeit und Sport – Berührungspunkte

Die Verbreitung von Sport mit Erwachsenen ist in der Sozialen Arbeit oftmals institutionsabhängig.

Im therapeutischen Rahmen in der Rehabilitation von Alkohol- oder Suchtkranken Menschen gehört Sport zum Therapieprogramm. In diesem Kontext arbeiten speziell ausgebildete Sportpädagogen mit den Klienten zusammen. AdressatInnen der Sozialen Arbeit die unter psychischen Problemen wie Depressionen oder Angststörungen leiden, kommen in Kliniken mit Sport als ergänzender Therapieform in Berührung (Custal, 2011).

Im Strafvollzug begegnet man Sport ebenfalls mit unterschiedlichen Zielsetzungen. Es stehen in diesem Kontext das Vermitteln von Freizeitkompetenzen nach der Haftentlassung im Vordergrund oder Sport soll als Methode zur Resozialisierung dienen (Jerome Kuonen, 2008).

Diese wenigen Beispiele zeigen grundsätzlich eine erfreuliche Situation. Vom Bund gibt es Programme zur Förderung der Bewegung und des Sports. Die Anwendung von Sportprogrammen im therapeutischen Kontext spricht für den Nutzen den Sport auf Menschen mit Erkrankungen oder in psychosozialen schwierigen Umständen.

Ein erfolgreiches Projekt für sozial benachteiligte Erwachsene unterhält „Surprise“, das bekannt ist für sein Strassenmagazin. „Surprise“ hat eine Schweizer Strassenfussball-Liga gegründet. Das Ziel von „Strassenfussball“ ist, sozial benachteiligte Menschen in der Schweiz zu reintegrieren. Dieses Projekt spezifisch für sozial benachteiligte Erwachsene ist aber nach wie vor eine Ausnahme.

Zwischen Sozialarbeit und Sport scheint es sonst wenig bis kaum Berührungspunkte zu geben.

5.4 Soziale Ungleichheit im Sportverhalten – problematische Folgen

Die Ungleichheit im Sportverhalten für Menschen aus tieferen Schichten kann als problematisch erachtet werden, weil diese Menschen somit an einem gesellschaftlichen Teilbereich nicht im selben Ausmass teilhaben (können). Weiter profitieren sie infolgedessen weniger von gesundheitsfördernden und risikomindernden Effekten des Sports. In Anbetracht der Tatsache, dass Menschen aus tieferen sozialen Schichten einen schlechteren Gesundheitszustand haben (Matthias Richter & Klaus Hurrelmann, 2009), ist die geringe Sportbeteiligung in dieser Schicht besonders problematisch, würden diese Personen auch aus gesundheitlicher Sicht besonders von Sport profitieren.

Die soziologische Ungleichheitsforschung im Bezug auf den Sport zeigt zwar, dass man diesen Umstand nicht alleine auf ungleich verteilte ökonomische Ressourcen in der Bevölkerung zurückführen kann, aber dass diese selbst bei differenzierter Betrachtung und unter Berücksichtigung der individuellen Lebensweisen- und Lebensstilen trotzdem eine Rolle spielen. Unabhängig davon, welche soziologischen Betrachtungsweisen die Problematik besser erklären, lässt sich festhalten, dass die Möglichkeiten zum Zugang nicht gleich sind.

Der Fokus auf die Faktoren die für das Sporttreiben von Bedeutung sind (vgl. Kapitel 4), zeigt eine grosse Vielfalt an möglichen Variablen die Einfluss sowohl für die Aufnahme, die Beibehaltung oder den Abbruch einer sportlichen Betätigung ausüben. Aus Sicht der Sozialarbeit interessieren die von Schlicht (2001) erwähnten externalen Kontrollüberzeugungen im Bezug auf die eigene Gesundheit besonders. Dass also die Verantwortung der eigenen Gesundheit anderen Menschen (z.B. Ärzten) oder Mächten wie Schicksal, Zufall oder Glück zugeschrieben wird (Christian Janssen, 2001, S. 184). Soll also als erster Schritt eine Intention für eine Verhaltensänderung initiiert werden, scheint diese Haltung – sofern sie vorhanden ist – diesem Prozess entgegenzustehen. Diese niedrig empfundene externale Kontrolle kann auch als Erklärung fungieren, weshalb Menschen mit dieser Haltung weniger empfänglich für nationale oder lokale Gesundheitsförderungsprogramme sind weil – stark vereinfacht ausgedrückt – die Ansicht vorherrscht wenig für ihre Gesundheit tun zu können. Aus gesundheitswissenschaftlicher Sicht wird auf die Problematik verwiesen, dass sozial Benachteiligte Bevölkerungsgruppen ein erhöhtes Schädigungsrisiko haben und gleichzeitig von bestehenden Angeboten der Gesundheitsförderung am wenigsten profitieren (Ulrich Bauer & Uwe H. Bittlingmayer, 2006, S. 781). Nach Janssen (2001) zeigt auch eine deutsche Studie einen Zusammenhang zwischen kurzer Ausbildungsdauer, niederem beruflichen Status und externaler Kontrollüberzeugung (S. 187). Eine weitere aus sozialarbeiterischer Sicht relevante Variable zum Sporttreiben ist die Bedeutung der sozialen Unterstützung. Schlicht (2001) stellte für Menschen aus tiefer sozialer Schicht fest, dass gesundheitsförderliches Verhalten vom Umfeld weniger oder kaum unterstützt wird. Dabei üben die Bezugspersonen nach Pahmeier (2008) einen grossen Einfluss auf das Sportverhalten einer Person aus, insbesondere wenn sich diese selber an den Aktivitäten beteiligen.

5.5 Wie Sport, psychische Gesundheit und Sozialarbeit zusammenhängen

Wie oben erwähnt, zeigen die soziologischen Betrachtungen einen Zusammenhang zwischen sozialer Ungleichheit und ungleichem Sportverhalten auf. Man kann davon ausgehen, dass sich die Ungleichheiten nicht so schnell auflösen werden, da diese schon seit vielen Jahren in ähnlicher Ausprägung bestehen (vgl. Kapitel 2.4). Die ungleiche Teilhabe am Sport als an einem gesellschaftlichen Teil und das damit brachliegende Feld ressourcenstärkender Wirkungen eröffnet der Sozialarbeit ein Handlungsfeld. Sie kann als Akteurin zwischen Individuum und Gesellschaft, eingebettet in lokale Strukturen sozial benachteiligten Erwachsenen einen Zugang ermöglichen. Für die Sozialarbeit ist es von Interesse wenn Klientinnen und Klienten von psychisch stabilisierenden Effekten des Sports profitieren. Zum einen geht es um die verbesserte psychische Gesundheit von Klientinnen und Klienten und den damit verbundenen präventiven Aspekt im Bezug auf mögliche psychische Erkrankungen wie Depressionen. Zum andern können die

psychischen Effekte des Sports unterstützend wirken, mit Krisensituationen besser umzugehen. Die Effekte des Sports können folglich als Ressource bei der Bewältigung von Krisen helfen. Die differenzierte Analyse der Wirkmechanismen aus sportpsychologischer Perspektive macht deutlich, welche unterschiedlichen Variablen die Aufnahme und Beibehaltung einer sportlichen Betätigung beeinflussen. Für Menschen, die sich in schwierigen Lebenssituationen befinden, oder eine psychosoziale Krise durchleben, wird es umso schwerer aktiv zu werden, da für eine Verhaltensänderung notwendige Problem oder Verhaltenseinsicht durch konkrete existentielle Probleme überlagert sein wird. Durch die fehlende Teilhabe am Sport als gesellschaftliches Teilsystem bleibt sozial Benachteiligten eine Möglichkeit verwehrt, wichtige psychosoziale Ressourcen zu fördern. Es ist deshalb unter Berücksichtigung der aufgezeigten Zusammenhänge angezeigt, sozial benachteiligten Erwachsenen einen zielgruppenspezifischen Zugang zum Sport zu ermöglichen.

5.6 Die Problematik anhand des Berufskodex der Sozialen Arbeit

Anhand des Berufskodex von AvenirSocial (2010) soll aus berufsethischer Sicht begründet werden, weshalb der Zugang zu Sport für sozial benachteiligte Erwachsene ein Handlungsfeld ist.

Für Professionelle der Sozialen Arbeit ist der Berufskodex ein wichtiges Arbeitsinstrument um berufliches Handeln ethisch zu begründen. Für den Diskurs zwischen Professionellen der Sozialen Arbeit, Organisationen Sozialer Arbeit und den Ausbildungsinstitutionen bildet der Berufskodex das Fundament. Aus diesem Grund werden einige Aspekte aus dem Kodex auf die Thematik der Arbeit bezogen.

5.6.1 Grundsatzhaltung

„Soziale Arbeit ist ein gesellschaftlicher Beitrag, insbesondere an diejenigen Menschen oder Gruppen, die vorübergehend oder dauernd in der Verwirklichung ihres Lebens illegitim eingeschränkt oder deren Zugang zu und Teilhabe an gesellschaftlichen Ressourcen ungenügend sind“ (zit. in Berufskodex, 2010, S. 6).

Der organisierte Sport kann als gesellschaftliche Ressource betrachtet werden, indem teilhabende Personen einem sozialen Netzwerk angehören und damit eine Möglichkeit zu sozialem Rückhalt ergibt. Es gibt Gruppen von Menschen mit bestimmten Merkmalen (Schicht, Nationalität) die nicht im selben Mass wie die Gesamtbevölkerung an diesen gesellschaftlichen Ressourcen teilhaben (können). Daraus kann man einen gesellschaftlichen Beitrag durch die Soziale Arbeit gegen diese Ungleichheit ableiten um den Zugang zu diesen Ressourcen zu erleichtern.

„Soziale Arbeit hat Lösungen für soziale Probleme zu erfinden, zu entwickeln und zu vermitteln“ (zit. in Berufskodex, 2010, S.6).

Die bisherigen Erklärungen zeigen, dass für Menschen aus tieferen Schichten, mit kurzer Schulbildung, tiefem beruflichem Status und geringem Einkommen typische Merkmale von KlientInnen der Sozialen

Arbeit sind. Für den oben als sozial problematischen erklärten Zustand der ungleichen Sportverhalten und Teilnahme gilt es aus demnach Lösungen zu entwickeln, um dem Problem ausgleichend entgegenzuwirken. Soziale Arbeit mit ihrer lokalen Verankerung eignet sich insbesondere für vermittelnde Aufgaben, da sie Teil eines gesellschaftlichen Akteursystems ist und diese zu aktivieren weiss.

„Soziale Arbeit initiiert und unterstützt über ihre Netzwerke sozialpolitische Interventionen und beteiligt sich sozialräumlich an der Gestaltung der Lebensumfelder sowie an der Lösung struktureller Probleme, die sich im Zusammenhang mit der Einbindung der Individuen in soziale Systeme ergeben“ (zit. in Berufskodex, 2010, S. 6)

Wie aufgezeigt werden konnte sind sozialstrukturelle Probleme eine Erklärung für die ungleiche Sportteilnahme in der Gesellschaft. Es gehört demnach zu den Aufgaben der Sozialen Arbeit über bestehende Netzwerke förderlichere Lebensumfelder zu gestalten. Die Sozialarbeit ist gut eingebettet in lokale Strukturen und hat fundierte Kenntnis über relevante Akteure in verschiedenen Lebensbereichen. Der Organisierte Sport ist in seiner Vielfalt ebenfalls Teil einer lokalen, kommunalen Struktur. Über Netzwerkarbeit zwischen den Akteuren können durch die Sozialarbeit Zugänge für Benachteiligte geschaffen werden, um sie so in den organisierten Sport als soziales System miteinzubeziehen.

5.6.2 Kodex im Bezug auf die soziale Gerechtigkeit

Die Gründe für die Ungleichheiten der Sportpartizipation sind, wie aufgezeigt werden konnte, äusserst vielfältig und komplex. Von Ungerechtigkeit zu sprechen ist deshalb eine zu undifferenzierte Sichtweise. Der Berufskodex nimmt zur Ungleichheit unter anderem folgendermassen Stellung:

„Die Professionellen der Sozialen Arbeit fordern und begünstigen menschen- und bedürfnisgerechte Sozialstrukturen und Solidarsysteme“ (zit. in. Berufskodex, 2010, S. 9).

Die bestehenden Strukturen trugen bisher nicht dazu bei, dass soziale Ungleichheit im Sport im Verlauf der letzten Jahre abgenommen hat. Die Ungleichheit zum Sportzugang kann als Benachteiligung von Menschen unterer Schichten betrachtet werden, obwohl sie sich dessen kaum bewusst sein werden. Man kann die Hypothese aufstellen, dass das Bedürfnis eines Menschen nach sportlicher Aktivität erst entsteht, wenn ein entsprechendes Angebot besteht und man davon gebrauch macht. Die Soziale Arbeit kann Sozialstrukturen begünstigen die in so einem Fall ein Zielgruppenspezifisches Angebot – in diesem Fall für schwer erreichbare, sozial benachteiligte Erwachsene – errichtet.

5.6.3 Handlungsmaximen gegenüber der Gesellschaft

„Die Professionellen der Sozialen Arbeit engagieren und vernetzen sich. Ihre Netzwerke setzen sie für gesellschaftliche und sozialpolitische Verbesserungen ein und begründen so die Verlässlichkeit der Sozialen Arbeit der Gesellschaft gegenüber“(zit. in. Berufskodex, 2010, S. 13).

Wie diese Handlungsmaxime verdeutlicht, besteht auch ein Bedarf an Begründung gegenüber der Gesellschaft. Soziale Arbeit setzt sich für die Schwachen der Gesellschaft ein und muss für deren Wohl besorgt sein. Durch eine anwaltschaftliche Vertretung können über Netzwerke gesellschaftliche Verbesserungen initiiert werden.

5.7 Die Bedeutung psychosozialer Ressourcen

Sportliche Aktivität bestimmte seelische Gesundheitsvariablen (vgl. Kapitel 2.1), die für AdressatInnen der Sozialarbeit – die sich oft in prekären Lebensumständen befinden – besonders hilfreich sein können. Viele dieser psychischen Gesundheitsvariablen lassen sich auch als psychosoziale Ressourcen oder Schutzfaktoren betrachten. Seelische Widerstandsfähigkeit im Umgang mit Krisen, was im Kontext der Sozialarbeit von besonderer Bedeutung ist, zeigt Norbert Herriger (2006) anhand der Schutzfaktoren im nachfolgenden Kapitel

5.7.1 Die Schutzfaktoren

Psychosoziale Schutzfaktoren sind spezifische, physiologisch und psychisch Muster und Stile zur Verarbeitungs- und Handlungsmöglichkeiten in Krisensituationen. Diese Muster und Stile sind eingeübt durch die individuelle Lebens- und Lerngeschichte eines Menschen (Norbert Herriger, 2006, S. 184).

Es wird nach Herriger zwischen zwei Schutzfaktoren unterschieden:

Personale Schutzfaktoren:

Das sind selbstbezogene Kognitionen, emotionale Regulationen und Handlungsdispositionen die sich ein Mensch im Verlauf seines Lebens aneignet und die unabhängig von der Zeit oder Situationen Merkmal einer Person sind.

Soziale Schutzfaktoren:

Diese Schutzfaktoren betreffen Art, Umfang und erlebte Qualität von sozialer Unterstützung in einem bestimmten Netzwerk, das dem Individuum als Grundlage dient mit kritischen Lebensereignissen umzugehen und Herausforderungen anzugehen (vgl. Kapitel 2.1.8).

Diese Widerstandsfähigkeit, so betont Herriger, ist in ihrer Ausprägung individuell sehr unterschiedlich und nicht dauerhaft unveränderlich, sondern untersteht Schwankungen die abhängig sind von der Zeit und den Lebensumständen einer Person. Trifft ein kritisches Lebensereignis ein, wenn beispielsweise belastende Lebensumstände hinzukommen und/oder Schutzfaktoren wegfallen, können sich selbst bei Menschen, die als widerstandsfähig gelten, Entwicklungsstörungen bemerkbar machen. Das heißt das Leben kann nicht in gewohnter Weise weitergeführt werden, da das kritische Lebensereignis die Person zu stark belastet.

Werden die psychosozialen Schutzfaktoren gestärkt und gefestigt, können Belastungen adäquater begegnet werden, ohne Symptome einer dauerhaften Überforderung oder Ohnmacht zu entwickeln (somatische Erkrankungen oder psychosoziale Auffälligkeit etc.) (S. 184-185).

5.7.2 Widerstandsressourcen nach dem Konzept der Salutogenese

Auf die Salutogenese wurde im Bezug auf Sport und seine Auswirkungen auf das Körperkonzept kurz eingegangen (vgl. 2.1.6).

Der Gesundheitspsychologe Antonovski hat das Modell der Salutogenese entworfen. Das Modell geht nach Herriger (2006) nicht den traditionellen Weg der Gesundheitsforschung indem es den Fokus auf Krankheit richtet, sondern es stehen die Ressourcen eines Menschen im Zentrum. Es sucht also nach Antworten was es Menschen ermöglicht gesund und wohlherhalten zu bleiben, selbst wenn krankheitserregende, psychisch und sozial belastende Faktoren die Lebensbewältigung bedrohen. Ein Mensch ist im Lauf seines Lebens vielen Stressoren ausgesetzt. Stressoren die als Anforderung aus der internen und externen Umwelt verstanden werden können, bedrohen das gesundheitliche Gleichgewicht eines Menschen indem Spannungszustände entstehen. Um diesen Spannungszuständen zu begegnen, entwickelt eine Person spezifische Bewältigungsstrategien. Eine Person muss deshalb über generalisierte Widerstandsressourcen verfügen. Diese Widerstandsressourcen sind im Sinne des Modells der Salutogenese Ressourcen, die einem Individuum helfen widrige, belastende und gesundheitsgefährdende Lebensereignisse zu verarbeiten und biopsychosoziale Spannungen zu bewältigen. Sind die Ressourcen ungenügend vorhanden, kann sich das negativ auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken. Die Schutzfaktoren lassen sich zusammenfassen in körperliche und konstitutionelle (z.B. stabiles Immunsystem) Ressourcen, Materielle Ressourcen, Personale und psychische Ressourcen, interpersonale Ressourcen und soziokulturelle Ressourcen (S. 185-186). Die psychischen Effekte des Sports (vgl. Kapitel 2.1) wirken sich somit auf folgende zwei Bereiche der Widerstandsressourcen speziell aus:

Personale und psychische Ressourcen

- 1) Kognitive und emotionale Ressourcen sind beispielsweise präventive Gesundheitseinstellung, emotionale Stabilität oder Sensibilität,
- 2) Persönlichkeitsbezogene Ressourcen wie Ich-Identität, Kontrollüberzeugungen, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl,
- 3) Handlungskompetenzen wie das Repertoire, die Flexibilität und Voraussicht von Bewältigungsstilen und soziale Kompetenzen (Herriger, 2006, S. 186-187).

Interpersonale Ressourcen

Diese Ressourcen finden sich in der sozialen Umwelt einer Person und beinhalten die Verfügbarkeit über soziale Bindungen und soziale Unterstützung. Diese Unterstützung kann durch Bezugspersonen oder durch die Zugehörigkeit zu einem stabilen sozialen Netzwerk erfolgen (S. 187).

Es wird anhand dieser Schutzfaktoren sichtbar, dass die im Kapitel 2.1 erwähnten Effekte auf die psychische Gesundheit als Widerstandsressource im Sinne des Modells von Antonovsky fungieren können.

5.8 Schlussfolgerungen für die Sozialarbeit

In Anbetracht der bisherigen Erkenntnisse eröffnet sich der Sozialarbeit eine vielversprechende Möglichkeit, wenn die KlientInnen, die bislang weniger Möglichkeiten zum Zugang Sport hatten, unter geeigneten Rahmenbedingungen diesen Lebensbereich für sich entdecken können. Die Haltung, sozial Benachteiligten Erwachsenen in schwierigen Lebenssituationen zur sportlichen Aktivität zu verhelfen und ihnen dadurch Teilhabe in einem sozialen Setting zu ermöglichen, fokussiert die Ressourcen dieser Personen. Es geht darum die „schlummernden“ Ressourcen zu aktivieren und zu stärken. Sport soll im Sinne des Empowerment-Konzepts dem Individuum helfen, durch *eigene* Aktivität spezifische Schutzfaktoren zu entwickeln. Es ist auch aus berufsethischer Perspektive angebracht, nach geeigneten Handlungsfeldern und Handlungsmöglichkeiten zu suchen.

6 Sport ermöglichen in der Sozialhilfe

Das nachfolgende Kapitel zeigt Handlungsmöglichkeiten für die Organe der Sozialhilfe auf. Es wird deshalb auf die Sozialhilfe eingegangen, weil über diese Institution viele Menschen erreicht werden, die von den ressourcenstärkenden Wirkungen des Sports besonders profitieren. Ausserdem sind Sozialdienste und Sozialämter als Organe der Sozialhilfe in einer Gemeinde gut vernetzt und können einen gewissen Einfluss auf lokale Akteure erwirken. Durch kommunale Sozialdienste werden zudem auch Menschen erreicht, die unabhängig von Fürsorgeleistungen eine Sozialberatung in Anspruch nehmen. Die aufgezeigten Handlungsmöglichkeiten folgen dem Bewältigungskonzept nach Lothar Böhnisch und bauen auf dem Gedanken des Empowerments auf.

Bevor das Handlungsfeld für die Sozialarbeit konkretisiert wird, folgt hier ein kurzes Resümee über die Arbeit.

6.1 Ausgangslage

In der Schweiz besteht ein grosses und vielfältiges Sportangebot von dem in der Gesamtbevölkerung vor allem die Mittel- und Oberschicht Gebrauch macht. Die Erhebungen über das Sportverhalten in der Schweiz zeigen soziale Ungleichheiten im Sport auf. Demnach treiben Menschen mit tiefem sozialen Status bedeutend weniger Sport als die Mittel- und Oberschicht. Diese soziale Ungleichheit im Sportverhalten lassen sich anhand der traditionellen Schichtvariablen (Einkommen, Bildung, Berufsstand) festhalten. Gleichzeitig aber auch durch individuelle Präferenzen, die ihrerseits durch die Zugehörigkeit zu einer sozialen Lage teilweise vorgegeben sind. Die Folge daraus ist, dass diese Menschen – ob durch ökonomisch limitierte Möglichkeit oder Bevorzugung eines bestimmten Lebensstils in ihrem Umfeld – weniger gesund leben und sportlich weniger aktiv sind. Die Sozialarbeit auf kommunalen Gemeindesozialdiensten hat mit sozial benachteiligten Menschen zu tun, die eine tiefere Schulbildung haben und mehrheitlich nicht erwerbstätig oder erwerbslos sind. Man kann deshalb davon ausgehen, dass SozialhilfeempfängerInnen sportlich deutlich weniger aktiv sind als die Gesamtbevölkerung. Aus der Gesundheitsförderung weiss man inzwischen, dass Kampagnen für mehr Bewegung Angehörige aus tieferen Schichten – folglich auch KlientInnen auf Sozialämtern – kaum erreichen. Die bereits

beschriebenen positiven Effekte die der Sport mit sich bringt, stehen auch in einem Zusammenhang mit der Widerstandsfähigkeit auf Belastungen adäquat zu reagieren (Copingstrategien). Für sozial Benachteiligte, die sich oft in bedrohlichen Lebenssituationen befinden, wären diese Ressourcen besonders wertvoll. Ausserdem auch für die Sozialarbeitenden sowie für deren Institution, da ein besserer Umgang der KlientInnen mit Krisen und Lebensproblemen die soziale oder berufliche Reintegration direkt unterstützen kann.

6.2 Handeln nach dem Bewältigungskonzept von Lothar Böhnisch

Die unter Kapitel 6.3 aufgezeigten Handlungsmöglichkeiten folgen der Theorie von Lothar Böhnisch, indem er die Soziale Arbeit als notwendige Reaktion auf Entwicklungen der modernen Gesellschaft versteht.

6.2.1 Das Bewältigungskonzept von Lothar Böhnisch

Lothar Böhnischs subjekt- und sozialstrukturbezogenes Bewältigungskonzept genießt in der gegenwärtigen Sozialen Arbeit einen hohen Stellenwert (Ernst Engelke, Steffan Borrmann, & Christian Spatscheck, 2009, S. 475). Die nachfolgenden Handlungsmöglichkeiten folgen dem Konzept von Böhnisch das der Frage nachgeht, wie schwierige Lebenslagen erfolgreich bewältigt werden können.

Lothar Böhnisch geht in seiner Analyse der modernen Gesellschaft davon aus, dass die Folgen des Gesellschaftswandels und die Krise der Arbeitsgesellschaft Menschen durch Arbeitslosigkeit aus ihren Lebenswelten herausreisst. Arbeit als wichtigster Faktor sozialer Integration und gesellschaftlicher Teilhabe steht nicht mehr allen Menschen zur Verfügung. Er folgert daraus, dass nach sinnstiftenden Alternativen für die Lebensbewältigung gesucht werden soll. Der Individualisierungsprozess in der Gesellschaft gefährdet dauerhafte und stabile Beziehungen und Bindungen.

Durch die Individualisierung in der modernen Gesellschaft sind Menschen gezwungen nach neuen Formen sozialer Integration zu suchen, da sie in der arbeitsteiligen Gesellschaft auf andere angewiesen sind und nur in einer sozialen Gemeinschaft leben können. Er verwendet dafür den Begriff Biographisierung.

Lebenssituationen werden nach dem Verständnis von dann als kritisch erlebt, wenn ihnen nicht mehr genügend personale oder soziale Ressourcen zur Verfügung stehen (Engelke et al., S. 466-471).

6.2.2 Arbeitsprinzipien einer bewältigungsorientierten Sozialarbeit

Bewältigungsprobleme von Menschen aufgrund von ungenügenden sozialstrukturellen Entwicklungsmöglichkeiten und gesellschaftlichen Erwartungen denen nicht entsprochen werden kann bilden nach Böhnisch den Hintergrund einer Intervention der Sozialen Arbeit. Nach seinem Verständnis interessiert sich die Soziale Arbeit insbesondere dafür wie das Zusammenspiel von psychischem Selbst und sozialer Umwelt zu dissozialem bis selbstdestruktiven Handlungen führen kann. Dabei gilt es das Verhalten von der Person losgelöst verstehen zu wollen um abweichendes Verhalten als Bewältigungsverhalten

erkennen zu können. Die Soziale Arbeit kann sozial orientierungslosen Menschen personale und situative Strukturierungsangebote offerieren. Dabei kann sozialer Rückhalt gestärkt werden indem von der Sozialen Arbeit soziale oder Milieu bildende Räume geschaffen werden. Empowerment, Netzwerkschaffung und Netzwerkstärkung sind Strategien die Menschen entlasten und unterstützen benachteiligte Menschen im Hinblick auf ein gewünschtes Verhalten. Gerade das Konzept „Empowerment“ bildet für Böhnisch die Leitperspektive wenn es darum geht biographisch zu intervenieren. Unter Empowerment versteht er die Befähigung der Klienten einen eigenen Beitrag für ein bestimmtes Problem zu erbringen und dafür die zur Verfügung stehende soziale Unterstützung zu rekrutieren. Diese soziale Unterstützung soll primär aus der nahen sozialräumlichen Umwelt stammen. AdressatInnen der Sozialen Arbeit erkennen durch diese Form der Intervention ihren Selbstwert und erreichen durch soziale Anerkennung eine erfolgreiche Eingliederung in die Umwelt (Engelke et al., 2009, S. 471-473).

6.3 Handeln in Institutionen der Sozialhilfe

Im Sinne von Böhnisch hat die Soziale Arbeit die Aufgabe, Strukturierungsangebote zu schaffen die für die KlientInnen unterstützend wirken. Sportangebote für sozial benachteiligte Erwachsene können als solchen milieubildenden Raum betrachtet werden. In einem passenden Sportsetting wird den Menschen ermöglicht ein soziales Netzwerk zu bilden. Die Sozialhilfe als Arbeitsfeld der Sozialarbeit bietet sich aus folgenden Gründen an geeignete Sportangebote für sozial benachteiligte Erwachsene aufzugleisen

- grosse Zugang zu sozial benachteiligten Erwachsenen
- Institutionen der Sozialhilfe sind in lokalen Strukturen verankert und gut vernetzt
- Zwischen Sozialarbeiter und Klient/in besteht eine persönliche Beziehung
- Beabsichtigte Wirkung einer Intervention mit Sport entspricht Ziel der Sozialhilfe
- Für Integrationsbemühungen steht der Sozialhilfe ein Anreizsystem zur Verfügung

6.3.1 Auftrag und Organisation der öffentlichen Sozialhilfe

Die Sozialhilfe in der Schweiz ist kantonal geregelt. Infolgedessen existieren 26 verschiedene Sozialhilfegesetze (Rahel Müller de Menezes, 2012). Die Organisation der Sozialhilfe ist in aller Regel auf Gemeindeebene organisiert.

Aufgabe der Sozialhilfe

Nach Müller de Menezes führt die wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklung dazu, dass die Sozialhilfe für einen zunehmend grösseren Teil von einer kurzfristigen Notlage zu einer dauerhaften Form der Unterstützung wird (S. 23). In der Schweiz bezogen im Jahr 2010 231'046 Personen Sozialhilfe (Bundesamt für Statistik [BFS], 2012). Obwohl die Sozialhilfegesetze kantonal verschieden sind, gibt es einige Prinzipien die allen immanent sind. Neben den Leistungen für die Existenzsicherung gilt auch der Grundsatz der Integration. Demnach soll die Sozialhilfe die Integration fördern und einen Beitrag zum sozialen Frieden leisten, indem sie Menschen die gesellschaftliche Teilhabe und Teilnahme ermöglicht (Müller de Menezes, 2012, S.27).

Organisation der Sozialhilfe

In der Organisation der Sozialhilfe wird aufgrund des föderalistischen Systems der Schweiz sehr unterschiedlich gehandhabt. In der Regel gibt es eine fachliche Verwaltung der Sozialhilfe (Sozialämter oder Sozialdienste) und ein politisches Gremium das sich meist strategischen Aufgaben widmet und materielle Hilfe gewährt. Die Verwaltung der Sozialhilfe umfasst neben Abklärung, Antragsstellung auch Beratungs- und Betreuungsarbeit (S. 32).

Herausforderungen in der Sozialhilfe

Wenn es nun darum geht, ein neues Handlungsfeld für die Soziale Arbeit in der Sozialhilfe aufzuzeigen muss unbedingt beachtet werden, dass nach Müller de Menezes (2012) der Zeitdruck und die Fallzahlen in der Sozialhilfe hoch sind. Das heisst die Zeit für Beratungen und langfristige sozialarbeiterische Interventionen ist knapp (S. 37). Soll im Rahmen der Sozialhilfe die Förderung der sportlichen Aktivität ihrer KlientInnen eine Aufgabe sein, muss das Erstellen eines Angebots möglichst effizient sein. Es sind pragmatische und nachhaltige Lösungen gesucht, welche die bestehenden Netzwerke aus dem Sportbereich einer Gemeinde einbeziehen.

6.3.2 In bestehende Netzwerke zur Sportförderung integrieren

Den Breitensport unter Erwachsenen zu fördern ist auch ein Ziel des Bundes und der Kantone. Das Bundesamt für Sport (BASPO) fungiert als nationales Kompetenzzentrum für Sport und Bewegung und unterhält verschiedene Angebote für unterschiedliche Zielgruppen. Das BASPO ist auch Trägerin von Netzwerken mit dem Ziel Akteure des Sports in Städten und Gemeinden zu vernetzen, um zielgruppengerechte Angebote für benachteiligte und bisher sportlich Inaktive Personen zu fördern.

Für die Sozialarbeit im Rahmen der Sozialhilfe sind das günstige Voraussetzungen bereits bestehende Projekte an ihre KlientInnen zu vermitteln und andererseits für zukünftige Sportangebote die Bedürfnisse ihrer Klientel durchzusetzen.

Bestehende Projekte kennen und den KlientInnen vermitteln

Neben diesen Bestrebungen zur allgemeinen Förderung des Sports für Erwachsene gibt es auf Bundesebene seit 2009 das Kompetenzzentrum Integration durch Sport (KIS), das speziell MigrantInnen zu mehr Sportaktivität und Einbindung in soziale Netzwerke verhelfen soll. Das Kompetenzzentrum (KIS) führt unter anderem jährliche Referate und Projektpräsentationen durch. Ausserdem unterstützt das Kompetenzzentrum Projekte im Bereich „Integration durch Sport“ finanziell und durch Beratung. Die Umsetzung der Projekte erfolgt in der Regel auf kantonaler Ebene. Das Angebot steht somit immer nur einer regional eingegrenzten Gruppe offen. Einige laufende Projekte sprechen neben MigrantInnen zusätzlich auch SchweizerInnen an. Das Kompetenzzentrum (KIS) führt eine Übersicht über die laufenden Projekte.

Die Sozialhilfe betreut viele Migrantinnen und Migranten und hat dadurch einen direkten persönlichen Kontakt zu ihnen. An dieser Stelle könnte die Sozialhilfe wertvolle Vermittlungsarbeit leisten, um

Migrantinnen und Migranten für laufende Sportprojekte zu gewinnen. Das bedingt aber, dass die Sozialarbeitenden, über laufende Projekte in der Region Bescheid wissen müssen. Es bietet sich aufgrund des Angebots des KIS an, wenn einzelne Sozialarbeitende der Sozialhilfe diese Referate und Projektpräsentationen besuchen, um einerseits über bestehende Angebote orientiert zu sein und andererseits um selber Ideen in diesem Bereich zu generieren.

Amman & Gross (2011) halten fest, dass unter anderem die Sozialhilfe als wichtiger Vermittlungspartner für den Zugang von schwer erreichbaren Zielgruppen in Zukunft vermehrt zu nutzen sei (S.60). Man kann nicht davon ausgehen, dass Institutionen wie die Sozialhilfe automatisch über laufende Projekte informiert werden. Hier stellt das Datenschutz das SozialhilfebezüglerInnen vor Diskriminierung schützt eine gewisse Hürde dar. Es braucht deshalb die Initiative der Sozialarbeitenden auf kommunaler Ebene, die im Rahmen der kantonalen Gesetze und durch das Einverständnis der KlientInnen aktiv werden können.

6.3.3 Einfluss nehmen auf lokales Sportangebote

Ein zweiter wichtiger Aspekt im Bezug auf laufende Projekte oder auch Projekte in der Planungsphase liegt in der Einflussnahme auf deren Ausgestaltung. Die Sozialarbeitenden wissen über die speziellen Bedürfnisse ihrer Klientinnen und Klienten Bescheid und können beteiligte Akteure auf deren Bedürfnisse sensibilisieren. Die Professionellen der Sozialen Arbeit im Rahmen der Sozialhilfe haben in der Gemeinde politisches Gewicht, das sie entsprechend einbringen können. In einigen Gemeinden laufen derzeit Bestrebungen, zwischen Behörden, Schulen, Vereinen, kommerziellen Anbietern und weiteren Partnern Anlässe besser zu koordinieren, Anlagebenutzungen zu optimieren und neue Angebote zu schaffen wo dies als nötig erachtet wird. Diese Synergiennutzung im Rahmen eines sogenannten „*Bewegungs- und Sportnetz*“ wird vom Bundesamt für Sport [BASPO] koordiniert und finanzielle unterstützt. Auf kantonaler Ebene gibt es Sportkoordinatoren oder Koordinationsstellen die im Bereich der Sportförderung für Erwachsene die Ansprechpartner sind. Die kantonale und regionale Ausgestaltung der Förderkonzepte ist in der Schweiz nicht einheitlich, sondern föderalistisch strukturiert. Somit gilt es für die Sozialarbeitenden die vorhandenen lokalen Strukturen zu nutzen und mit Verantwortlichen in Kontakt zu treten.

Die nationalen und kantonale initiierten Sport- und Bewegungsförderungsprogramme schaffen gute strukturelle Rahmenbedingungen, um künftig Interventionen unter Mitarbeit von Sozialarbeitenden zu lancieren. Der Vorteil dieser Zusammenarbeit gegenüber der Vermittlung von Projekten liegt auch darin, dass diese Angebote in der Regel dauerhaft geschaffen werden, während Projekte oftmals zeitlich beschränkt sind.

6.4 Zusammenarbeit mit Vereinen

SozialhilfebezüglerInnen den Zugang zu Sportvereinen zu ermöglichen scheint sich grundsätzlich anzubieten. Sportvereine sind lokal verankert und das soziale und integrative Potenzial wird nach Manfred Wegner (2008) als sehr hoch bewertet. Er warnt jedoch davor, dem Sport in diesem Rahmen eine zu hohe Bedeutung beizumessen. Er sieht die Grenzen des sozial-integrativen Potenzials in der Aus- oder Fortbildung von Trainern (S.869). Die Bedeutung des Trainers wurde schon von Pahmeier (2008) betont (vgl. Kapitel 4.3). Übungsleiter in Vereinen sind nicht auf die Problemlagen von sozial Benachteiligten

sensibilisiert. Wenn nun sozial Benachteiligte Menschen in einer belastenden Lebenslage auf eine feste Vereinsstruktur treffen, die in aller Regel noch leistungsorientiert ist, wird nachvollziehbar, kann sich das hinderlich auf eine Teilnahme auswirken. Wegner (2008) hält weiter fest, dass die Sportvereine mit sozial benachteiligten oder ausgegrenzten und oft arbeitslosen Jugendlichen nicht zurechtkommen. Auch Ausländerhass gegenüber Migranten wird teilweise offensiv gezeigt (S.856). Diese Befunde beziehen sich auf Deutschland, es ist aber denkbar, dass ähnliche Probleme auch in der Schweiz und mit Erwachsenen bestehen. Wegner (2008) stellt auch fest, dass Jugendlichen das Vereinsleben an sich, regelmässige Trainingsdisziplin und das Festlegen auf eine bestimmte Sportart fremd ist. Somit kommt es trotz bester Absichten zu keiner Bindung, weshalb eine Zielgruppenorientierung wichtig ist, wo die sportliche Aktivität den Bedürfnissen der Zielgruppe angepasst werden muss (S. 856). Dies verdeutlicht die Wichtigkeit einer Zusammenarbeit auf organisatorischer Ebene, also dort wo Sportangebote koordiniert und entwickelt werden, damit auch sozial Benachteiligte ein ansprechendes Angebot vorfinden.

In der Zentralschweiz läuft derzeit ein Projekt der Caritas, das sich an Trainer in Vereinen richtet und sie unter anderem auf ausgrenzende Strukturen und Diskriminierungen sensibilisiert. Es laufen also Bestrebungen den ausgrenzenden Strukturen die in Vereinen teilweise vorherrschen entgegenzutreten.

Soll Sport für KlientInnen der Sozialhilfe gefördert werden, bietet sich eine Zusammenarbeit über die bestehenden Netzwerke mit den Sportkoordinatoren an, die auch mit den Verantwortlichen von Vereinen vernetzt sind.

6.5 Empowerment in der Sozialhilfe und seine Möglichkeiten

Schon Lothar Böhnisch bezeichnet in seinem Konzept das Empowerment als Leitgedanke. Diese Haltung, also die Fokussierung auf Stärken und Ressourcen von KlientInnen eröffnet der Sozialarbeit neue Handlungsmöglichkeiten. Heiner Keupp (1996) definiert Empowerment folgendermassen:

E. meint den Prozess, innerhalb dessen Menschen sich ermutigt fühlen, ihre eigenen Angelegenheiten in die Hand zu nehmen, ihre eigenen Kräfte und Kompetenzen zu entdecken und ernst zu nehmen und den Wert selbsterarbeiteter Lösungen schätzen zu lernen. E. bezieht sich auf einen Prozess, in dem die Kooperation von gleichen oder ähnlichen Problemen betroffenen Personen durch ihre Zusammenarbeit zu synergetischen Effekten führt. Aus der Sicht professioneller und institutioneller Hilfen bedeutet die E.-Perspektive die aktive Förderung solcher solidarischer Formen der Selbstorganisation. (S. 164).

6.5.1 Perspektivenwechsel

In der psychosozialen Versorgung wird nach Michael Galuske (2009) meist immer noch bei den Defiziten angesetzt. In der Konsequenz daraus bleiben individuelle oder kollektive Potenziale über die Klienten oder Gruppen verfügen, unentdeckt. Das starke Gewicht das Professionelle in der psychosozialen Hilfe einnehmen, hindert Klienten daran ihre Probleme selber anzupacken (S. 261).

Diese Feststellung zeigt, wie wichtig die Eigenaktivierung von Klienten ist. Im Bezug auf Sport bieten sich durch diesen Ansatz interessante Möglichkeiten. Nach Galuske (2007) ist eine Bedingung für mehr Selbstbestimmung der KlientInnen über ihre Lebenszusammenhänge, die Stärkung ihrer Politikfähigkeit, damit sie Partizipationsspielräume erweitern können (S. 262). Keupp betont in seiner Definition die aktive Förderung von Selbstorganisationen. Man kann Sportangebote für bislang inaktive sozial Benachteiligte Erwachsene als Partizipationsspielraum ansehen. Aus Sicht der Sozialarbeit in der Sozialhilfe könnte man durch diese Haltung die KlientInnen der Sozialhilfe dazu befähigen, ein geeignetes Sportsetting mitzugestalten. Die Förderung der Politikfähigkeit der Klientinnen läge darin, ein Gefäß zu schaffen, das die Interessen von KlientInnen sammelt, sie vernetzt, Kooperationspartner ausfindig macht und den Zugang zu Verantwortlichen ermöglicht.

6.5.2 Voraussetzungen für einen gelingenden Empowermentprozess

Als Basis oder Ausgangslage für Empowermentprozesse müssen nach Galuske Sozialarbeitende erst auf Stärken von Individuen oder das Potenzial von Gemeinschaften sensibilisiert sein. Ressourcen von Personen können aufgrund der problematischen Lage in der sie sich befinden verborgen sein. Aus der coping-Forschung sind bestimmte Bewältigungsressourcen bekannt, die zu Beginn eines Empowermentprozesses stehen. In einer Untersuchung wurden *soziale Ressource* (soziale Netzwerke und Stützsysteme), *psychologische Ressourcen* (Selbstwertgefühl und Kontrollbewusstsein) und Bewältigungsverhalten (Situation verändern oder Bedeutung des Problems verändern) als solch spezifische Bewältigungsressourcen benannt (S. 263). Diese Auflistung bringt also Ressourcen zum Vorschein, die teilweise erst bei „optimalen“ Bedingungen überhaupt erkennbar sind. Es ist denkbar, dass KlientInnen die an einem niederschweligen Sportprogramm teilnehmen, das möglichst auf ihre Bedürfnisse abgedeckt ist, Ressourcen für einen Empowermentprozess erst sichtbar machen. Die Verbindung zwischen diesen gestärkten psychosozialen Ressourcen und den Bewältigungsressourcen markieren den Ausgangspunkt für einen Empowermentprozess.

Nach Galuske läuft der Prozess des Empowerment immer auf drei Ebenen ab. Das sind die individuelle Ebene, die Gruppenebene und strukturell-organisatorische Ebene. Beim Individuum steht die Schärfung des Bewusstseins im Zentrum, dass er oder sie etwas an einer Situation verändern kann. Dies scheint dort am besten zu gelingen, wo ein Gruppenzusammenhang zwischen Menschen in ähnlichen Situationen vorhanden ist. Demnach erfahren Menschen psychologisches Empowerment am besten, wenn sie in einer sozialen Gruppe oder im Rahmen einer sozialen Aktion der Gemeinde mitwirken können (S.264). Diese Befunde sprechen dafür, dass im Sinne des Empowerment es sinnvoll ist, wenn sozial Benachteiligte Menschen – und das könnten SozialhilfebezügerInnen sein – die Möglichkeiten zur Mitwirkung eines lokalen Sportprojekts haben und in der Interaktion mit den Beteiligten ihre sozialen Fähigkeiten trainieren können.

Für die Sozialarbeitenden auf der Sozialhilfe würde dies nach Galuske einen Wechsel von der direkten Intervention zu einer indirekten Förderung zur Einbindung in (neue) soziale Netzwerke bedeuten. Die eigentliche Arbeit besteht dann vielmehr im Aufbauen von unterstützenden Netzwerken (S. 264). Auf den Bereich der Sozialhilfe adaptiert bedeutet dies aber kein Wegfallen der traditionellen Methoden.

Schliesslich ist der Klient immer noch im System der Sozialhilfe mit all seinen rechtlichen Verpflichtungen. Den KlientInnen einen solchen Empowermentprozess zu ermöglichen bedeutet für die Sozialarbeitenden in erster Linie zwar zusätzliche Aufbauarbeit, aber langfristig kann sich der Aufwand dieser Form der sozialarbeiterischen Intervention durchaus auszahlen.

Die Arbeit mit Netzwerken auf welches das Empowerment letztlich abzielt, lässt sich in zwei Teilbereiche unterscheiden. In der *fallorientierten Netzwerkarbeit* werden Menschen mit ähnlichen Problemlagen an bestehende Gruppen vermittelt. Sind auf der lokalen Ebene noch keine solchen problemadäquaten Netzwerke vorhanden, gilt es mittels *feldorientierter Netzwerkarbeit* diese zu schaffen. Die Arbeit besteht für die Sozialarbeitenden dann darin, interessierte Personen und mögliche Akteure zusammenzuführen und organisatorische Hindernisse zu beseitigen (Galuske, 2009, S. 264). Wenn in einer Gemeinde bereits spezifische Sportangebote, beispielsweise für sozial benachteiligte Erwachsene die bislang keinen Sport getrieben haben bestehen, können KlientInnen in diese bestehenden Angebote integriert werden. Es spricht also vieles dafür, die bestehenden Netzwerke zu nutzen, weil damit auch eine Grundlage für künftige, die Klienten fordernden und fördernden Programme entstehen können, die diese selber so gut es geht gestalten.

6.5.3 Potenzial für die Zukunft

Gelingt es KlientInnen ihre Ressourcen zu erkennen, respektive Sozialarbeitenden diese wahrzunehmen und kann der Fokus von der Stärkung des Einen zur Stärkung der Gruppe verknüpft werden mit länger bestehenden oder neu geschaffenen Netzwerken, dann eröffnet das auf Gemeindeebene interessante Handlungsmöglichkeiten. Für den Kontext des Sports wäre es – wenn man den Gedanken unter optimalen politischen und organisatorischen Bedingungen fortführt – durchaus denkbar, dass einzelne SozialhilfeempfängerInnen mit Erfahrung im Sportbereich und persönlicher Eignung eine vom Bund subventionierte Ausbildung zum Erwachsenensportleiter ermöglicht wird. Vom Sozialdienst, der in einer vernetzten Gemeinde vom Know-how entsprechend qualifizierter Sportkoordinatoren profitieren kann, könnte ein sehr niederschwelliges Angebot geschaffen werden, das allen SozialhilfeempfängerInnen offen steht. Die im Modell der Sportpartizipation von Pahmeier bedeutenden Faktoren können für die Ausgestaltung des Programms berücksichtigt werden. Die Aussicht auf soziale Teilhabe mit Menschen in ähnlich schwierigen Lebenslagen wäre für einige Menschen Motivation teilzunehmen. Ein Minimum an sozialem Druck, den diese Struktur vorgeben würde, wäre ebenfalls förderlich für eine regelmässige Teilnahme. Das Gebot der Freiwilligkeit müsste aber in jedem Fall gewahrt werden. Ein solches Angebot, das die zielgruppenspezifischen Interessen zu vereinbaren sucht, könnte auch im Sinne der Nachhaltigkeit erfolgreich sein. Eine mögliche selbsttragende Struktur mit minimaler Einflussnahmen von Experten hat mittel bis langfristig auch den Vorteil, dass es nicht zu einer unrealistisch hohen Arbeitsbelastung der Behörde kommt. Dieses Szenario soll verdeutlichen was Empowerment - konsequent weitergedacht – ermöglichen könnte. Und man kann dies durchaus als reaktives Angebot im Sinne Böhsch verstehen, um der Ungleichheit im Sportverhalten auf diese Weise entgegenzuwirken.

6.5.4 Grenzen dieses Ansatzes

Da Sport für sozial benachteiligte Menschen, die meistens aus tieferen sozialen Schichten stammen nicht zu ihrer bisherigen Lebensweise passt, kann davon ausgegangen werden dass der Wille für eine Teilhabe nicht ohne weiteres vorhanden ist. Auch Galuske (2009) verweist darauf, dass die nötige Motivation, die Sprachkompetenz und Koordinationsbereitschaft im Bezug für die Teilnahme an organisierte Selbsthilfesettings nicht als gegeben erachtet werden kann (S. 266). Diese Probleme können nicht von der Hand gewiesen werden und zeigen die Grenzen dieses Ansatzes auf. Trotzdem schlussfolgert Galuske, dass am Festhalten der Stärken der Klienten und dem Fördern der Selbstorganisation auf individueller und struktureller Ebene festzuhalten sei (S. 266).

6.6 Verhaltensänderungen erwirken durch motivierende Gesprächsführung

Die Sozialarbeit verfügt über Methoden, welche die Motivation von KlientInnen zu einer Verhaltensänderung begünstigen kann. Die motivierende Gesprächsführung ist eine solche Methode und knüpft am Transtheoretischen Modell der Verhaltensänderung (vgl. Kapitel 4.2.1) an. Wie bereits aufgezeigt wurde, muss davon ausgegangen werden, dass Menschen aus tieferer sozialer Schicht, weniger Motivation zeigen werden sich sportlich zu betätigen.

Nach Widulle (2012) werden die Motive des Gesprächspartners durch eine lösungsorientierte Gesprächsführung in Erfahrung gebracht. Diese Motive nimmt die motivierende Gesprächsführung auf um sie systematisch aufzubauen (S. 124). Die Erwartung-x-Wert-Theorie nach Heckhausen (1989) besagt, dass sowohl die individuelle Erwartung ein Ziel zu erreichen, als auch den Wert den das Ziel für den Menschen hat die Motivation bestimmt (Anita Woolfolk, 2008, S. 456). Die Selbstwirksamkeit besagt, dass ein Mensch sich in seiner Umgebung als wirksam erleben muss. Erlebt ein Mensch durch verschiedene Kognitionen wie Meinungen, Gedanken und Wünsche eine grosse Diskrepanz zwischen Erwartung (Wunsch) und Wirklichkeit, kann das gemäss kognitiver Dissonanztheorie (Festinger 2009) zu ungünstigen Umdeutungen führen (Widulle, 2012, S. 125). Die Motivierende Gesprächsführung interveniert gezielt an den sechs Veränderungsstadien oder Stufen im Transtheoretischen Modell der Verhaltensänderung. Im Folgenden werden Strategien vorgestellt die den Veränderungsprozess unterstützen.

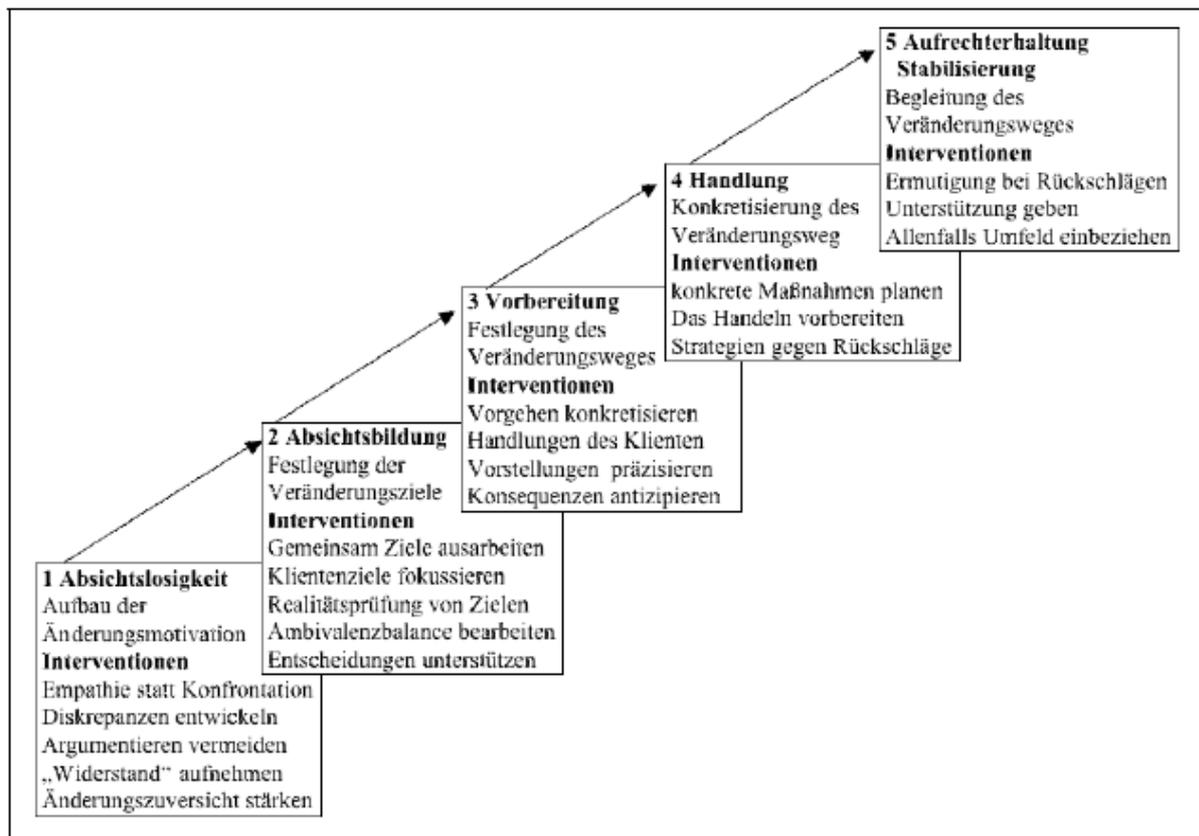


Abbildung 7: Stadien der Veränderungsmotivation und hilfreiche Gesprächsinterventionen (Widulle, 2012, S. 127)

In der Stufe der Absichtsbildung geht es nach Widulle grundsätzlich darum, durch eine empathische Haltung, aktives Zuhören und wertfreies akzeptieren der KlientInnen die Grundlage zu schaffen, damit eine intrinsische Motivation überhaupt ausgebildet werden kann. In einem weiteren Schritt können vorhandene kognitive Dissonanzen nutzbar gemacht werden, indem damit bei den KlientInnen Diskrepanzen ausgelöst werden, die andernfalls zu einem Abwehrverhalten führen würden. Dabei geht es nur um das konkrete Verhalten, Bedürfnisse oder Lebensziele des Klienten. (S. 128). Bestünde in einer Gemeinde also ein zielgruppenspezifisches Sportangebot das soziale Teilhabe verspricht und Aussicht auf eine verbesserte Gesundheit gibt, kann damit gezielt gearbeitet werden. Durch gezieltes Nachfragen kann in Erfahrung gebracht werden, dass von der Person ein Wunsch nach sozialer Teilhabe und strukturierter Freizeit besteht, aber aus bestimmten Gründen Sport gegenüber grundsätzlich negativ eingestellt ist. Nach Widulle bewirken diejenigen Diskrepanzen oder Argumente am meisten, die KlientInnen selber vorbringen. Bewährte Gesprächsintervention sind die Kosten-Nutzen-Frage, die Frage nach Extrementwicklungen oder auch die Fokussierung auf die Lebensziele. Es ist wichtig sich bei diesen Fragen nicht auf ein Argumentieren einzulassen, da dies in der Regel zu Widerstandsverhalten führt. Ein sensibler Umgang ist gefragt um Veränderungen zu ermöglichen (S. 128). KlientInnen die bisher sportlich wenig aktiv waren, sollen sich für das bisherige Verhalten keinesfalls rechtfertigen müssen.

Kommt von Seiten der KlientInnen Widerstand entgegen, kann dieser durch Gesprächsinterventionen umgeleitet werden. Als SozialarbeiterIn kann die persönliche Wahlfreiheit betont werden, sich für oder

gegen ein Angebot zu entscheiden. Widerstand kann nach Widulle auch ausdrücklich anerkannt werden, indem man ihn in eigenen Worten rezitiert oder gar in provokanterer Form überspitzt formuliert. Eine weitere Möglichkeit den Widerstand zu umschiffen bietet ein Perspektivenwechsel an. Indem gefragt wird wie eine nahe Bezugspersonen auf ein bisheriges Verhalten reagiert und was zu erwarten wäre, wenn es zu einer Verhaltensänderung kommt (S. 129). Für den Sportkontext könnte das bedeuten, dass eine nahe Bezugsperson positiv auf Sportambitionen reagieren würde und dies die KlientInnen in ihrem Entschluss ein Verhalten zu ändern bestärkt.

Sozialarbeitende haben weiter die Möglichkeit KlientInnen in der Änderungszuversicht zu bekräftigen. Das verändert den Glauben an die Selbstwirksamkeit, die als zentrale Rolle für Veränderungen einnimmt (S. 129). Dabei bietet es sich an, den KlientInnen aufzuzeigen, was sie selber erreicht haben und dafür selber verantwortlich sind. Die bewährten Methoden der KlientInnen, die zu diesen Erfolgen geführt haben, können als Ausgangspunkt für ein neuerliches Verhaltensziel genommen werden.

7. Schlussfolgerung und Perspektiven

In der Schweiz bestehen soziale Ungleichheiten im Sportverhalten. Menschen aus tieferen sozialen Schichten betätigen sich sportlich bedeutend weniger als Menschen aus der Mittel- und Oberschicht. Die Gründe für diese Ungleichheit im Sportverhalten sind vielschichtig. Es sind sowohl traditionelle Schichtfaktoren wie Bildung, Einkommen und beruflicher Status und individuelle Faktoren wie der Lebensstil, die einen Einfluss auf das Sportverhalten ausüben. Der Lebensstil einer Person ist zu einem gewissen Grad an die traditionellen Schichtfaktoren gekoppelt. Die traditionellen Schichtfaktoren wirken sich auf die Präferenzbildung einer Person und somit auch auf den Lebensstil einer Person aus. Sportverhalten wird somit indirekt nach wie vor von Faktoren wie Bildungsabschluss, Beruf oder Einkommen beeinflusst.

In Untersuchungen konnten positive Auswirkungen auf unterschiedliche Bereiche der Psyche nachgewiesen werden. Sport stärkt Widerstandsressourcen, die für die Bewältigung von Krisen von grosser Bedeutung sind. KlientInnen auf der Sozialhilfe befinden sich häufig in prekären Lebensverhältnissen. Es kann davon ausgegangen werden, dass KlientInnen der Sozialhilfe nur selten sportlich aktiv sind.

Von den positiven Effekten des Sports und den damit verbundenen gestärkten Widerstandsressourcen profitieren diese Menschen daher kaum, obwohl sie besonders von den Effekten profitieren würden.

Der Sozialarbeit im Rahmen der Sozialhilfe eröffnet sich dadurch ein Handlungsfeld, indem sie ihren KlientInnen erleichterte Zugänge zum Sport ermöglicht. In der Schweiz werden von verschiedener Seite Anstrengungen unternommen, Sport unter Erwachsenen zu fördern. Gleichzeitig gibt es verschiedene Projekte mit dem Ziel insbesondere MigrantInnen Integration durch Sport zu ermöglichen.

Durch Zusammenarbeit der Sozialhilfe mit Verantwortlichen im Sportbereich in einer Gemeinde, könnten niederschwellige und zielgruppenspezifische Sportangebote lanciert werden, die insbesondere die speziellen Bedürfnisse von KlientInnen der Sozialhilfe berücksichtigen. Dort wo bereits passende Angebote bestehen, könnte die Sozialhilfe eine Vermittlerrolle einnehmen, indem sie KlientInnen informiert und motiviert.

Wenn in Zukunft Netzwerke zwischen der Sozialhilfe und Sportakteuren bestehen, liessen sich weitere Projekte verwirklichen. Es wäre beispielsweise denkbar, die SozialhilfebezügerInnen aktiv in die Ausgestaltung künftiger zielgerichteter Sportangebote einzubeziehen. Dem Ansatz des Empowerments folgend, wäre das eine Form der Intervention, welche die Ressourcen von KlientInnen besonders stärkt.

Für die Praxis der Sozialarbeit bietet es sich an, Pilotprojekte in diese Richtung zu unternehmen. Die Rahmenbedingungen durch die verschiedenen Sportförderprogramme sind günstig. Es bedarf empirischer Untersuchungen, die Aufschluss darüber geben, inwiefern sich die positiven Auswirkungen des Sports auf Widerstandsressourcen von KlientInnen auswirken und wie sich die Effekte des Sports in der sozialarbeiterischen Praxis bemerkbar machen. Weiter sollte in Erfahrung gebracht werden, wie gross die Akzeptanz entsprechender Sportangebote bei KlientInnen der Sozialhilfe ist. Sollten erste Pilotprojekte erfolgreiche Resultate liefern, wäre damit ein erster Schritt getan, damit Sport künftig systematisch als Medium zur Ressourcenstärkung eingesetzt werden kann.

8. Literaturverzeichnis

- Abels, Heinz (2009). *Einführung in die Soziologie. Band 1: Der Blick auf die Gesellschaft* (4. Aufl.). Wiesbaden: VS.
- Amman, Eva Soom & Gross, Corina Salis (2011). *Schwer erreichbare und benachteiligte Zielgruppen*.
- AvenirSocial (2010). Berufskodex der Professionellen Sozialer Arbeit. Gefunden am 10.05.2012, unter http://www.avenirsocial.ch/cm_data/Do_Berufskodex_Web_D_gesch.pdf
- Bartman, Ulrich (2009). *Laufen und Joggen für die Psyche. Ein Weg zur seelischen Ausgeglichenheit* (5. Auflage). Tübingen: dgvt-Verlag.
- Bauer, Ulrich & Bittlingmayer, Uwe H. (2006). Zielgruppenspezifische Gesundheitsförderung. In Klaus Hurrelmann, Ulrich Laaser & Oliver Razum (Hrsg.) *Handbuch Gesundheitswissenschaften* (4. Aufl.) (S. 781-818). Weinheim: Juventa.
- Bundesamt für Sport [BASPO]. (2008). Sport Schweiz 2008. Das Sportverhalten der Schweizer Bevölkerung. Gefunden am 15.4.2012, unter <http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/dokumentation.parsys.0001101.downloadList.17485.DownloadFile.tmp/basposportschweizde.pdf>
- Bundesamt für Statistik [BFS]. (2012). *Armut in der Schweiz. Einkommensarmut der Schweizer Wohnbevölkerung von 2008 bis 2010*. Gefunden am 30.5.2012, unter <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/20/22/publ.html?publicationID=4733>
- Bundesamt für Statistik [BFS]. (2012). *Die Schweizerische Sozialhilfestatistik 2010. Ausgewählte Ergebnisse*. Gefunden am 04.7.2012, unter <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/news/publikationen.html?publicationID=4833>
- Cachay, Klaus & Thiel, Ansgar (2008). Soziale Ungleichheit im Sport. In Kurt Weis & Robert Gugutzer (Hrsg.). *Handbuch Sportsoziologie* (S. 189-199). Schorndorf: Hofmann.
- Custal, Christina (2011). *Sport- und Bewegungstherapie. Eine wirksame Methode gegen Depressionen*. Hamburg: Diplomica.
- Deusinger, Ingrid M. (2008). Frankfurter Körperskalen. In Peter Joraschky, Thomas Loew & Frank Röthrich (Hrsg.). *Körpererleben und Körperbild. Ein Handbuch zur Diagnostik* (S. 89-101). Stuttgart: Schattauer.

- Engelke, Ernst; Borrmann, Stefan & Spatscheck Christian (2009). *Theorien der Sozialen Arbeit* (5. Aufl.). Freiburg im Breisgau: Lambertus.
- Franzkowiak ,Peter; Momfeld, Hans Günther & Mülum, Albert (2011). *Lehrbuch Gesundheit*. Weinheim: Belz Juventa.
- Galsuke, Michael (2009). *Methoden in der Sozialen Arbeit. Eine Einführung* (8. Aufl.). Weinheim: Juventa.
- Gerlach, Erin (2008). Sportengagement und Persönlichkeitsentwicklung. Eine längsschnittliche Analyse. In Hans-Peter Brandl-Bredenbeck, Wolf-Dietrich Brettschneider, Dieter Hackfort, Erich Müller, Walter Tokarski (Hrsg.), *Sportforum*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Herriger, Norbert (2006). *Empowerment in der Sozialen Arbeit. Eine Einführung* (3. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Hradil, Stefan (2001). *Soziale Ungleichheit in Deutschland* (8. Aufl.). Wiesbaden: VS.
- Janssen, Christian (2001). Soziale Schicht und `Gesundheitliche Kontrollüberzeugung` (Health Locus of Control). In Andreas Mielck & Kim Bloomfield (Hrsg.), *Sozial-Epidemiologie. Eine Einführung in die Grundlagen, Ergebnisse und Umsetzungsmöglichkeiten* (184-195). Weinheim: Juventa.
- Keupp, Heiner (1996). Empowerment. In Dieter Kreft & Ingrid Mielenz (Hrsg.), *Wörterbuch Soziale Arbeit*. (S. 164-166). Weinheim: Belz.
- Kickbusch, Ilona (2009). *Gesundheit in der Schweiz. Nationaler Gesundheitsbericht 2008 (Camenzind, Paul, Ruedin, Hélène Jaccard; Meyer, Katharina & Zumbrunn Andrea)*. Bern: Hans Huber.
- Kuonen, Jerome (2008). Die Bedeutung des Sports im Straf- und Massnahmenvollzug. Eine qualitative Untersuchung zur Bedeutung des Bewegungs- und Gesundheitsprogramms im Massnahmenzentrum St. Johansen. Masterarbeit. München: Grin.
- Lamprecht, Markus & Stamm, Hanspeter (2000). *Sport Schweiz 2000. Sportaktivität und Sportkonsum der Schweizer Bevölkerung*. Schweizerischer Olympischer Verband: Bern.
- Lamprecht, Markus (2008). *Sport Schweiz 2008. Kinder- und Jugendbericht*.
- Meyer, Katharina (2009). *Gesundheit in der Schweiz. Nationaler Gesundheitsbericht 2008 (Camenzind, Paul; Ruedin, Hélène Jaccard; Meyer, Katharina & Zumbrunn, Andrea)*. Bern: Hans Huber.

- Meyer, Katharina (2010). *Aspekte der Prävention* (Kirch, Wilhelm; Middeke, Martin & Rychlik, Reinhard). Stuttgart: Georg Thieme.
- Müller, Andrea (2009). *Betriebliche Gesundheitsförderung. Antonovskys Theorie der Salutogenese – Stärkung von Mitarbeitern und Team*. München: Grin.
- Müller de Menezes, Rahel (2012). *Soziale Arbeit in der Sozialhilfe. Eine qualitative Analyse von Fallbearbeitungen*. Wiesbaden: VS.
- Nowak, Jürgen (2009). *Soziologie in der Sozialen Arbeit*. Schwalbach: Wochenschau.
- Pahmeier, Iris (2008). Partizipation, Bindung und Dropout im Sport. In Jürgen Beckmann & Michael Kellmann (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie. Anwendungen der Sportpsychologie* (S. 425-497). Göttingen: Hogrefe.
- Richter, Matthias & Hurrelmann, Klaus (Hrsg.). (2009). Gesundheitliche Ungleichheit: Ausgangsfragen und Herausforderungen. In Matthias Richter & Klaus Hurrelmann (Hrsg.), *Gesundheitliche Ungleichheit. Grundlagen, Probleme, Perspektiven* (2. Aufl., S. 13-33). Wiesbaden: VS.
- Schleider, Karin & Huse, Ellena (2011). *Problemfelder und Methoden der Beratung in der Gesundheitspädagogik*. Wiesbaden: VS.
- Schlicht, Wolfgang (1994). *Sport und Primärprävention*. Göttingen: Hogrefe.
- Schlicht, Wolfgang (2001). Soziale Komponenten der Lebensstiländerung. In Jan-Peters Janssen (Hrsg.), *Lebensstil und Gesundheitsförderung – Was ist zu erreichen?* (S. 57-68). Kiel: Christian-Albrechts Universität zu Kiel.
- Stoll, Oliver & Ziemainz, Heiko (2012). *Laufen psychotherapeutisch nutzen. Grundlagen, Praxis, Grenzen*. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag.
- von Lengerke, Thomas (Hrsg.) (2007). *Public Health-Psychologie. Individuum und Bevölkerung zwischen Verhältnissen und Verhalten*. Weinheim: Juventa.
- Wagner, Petra & Brehm, Walter (2008). Körperlich-sportliche Aktivität und Gesundheit. In Jürgen Beckmann & Michael Kellmann (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie. Anwendungen der Sportpsychologie* (S. 543-594). Göttingen: Hogrefe.

Wegner, Manfred (2008). Sport bei Behinderung sowie Sport mit sozial ausgegrenzten Gruppen. In Jürgen Beckmann & Michael Kellmann (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie. Anwendungen der Sportpsychologie* (S. 809-879). Göttingen: Hogrefe.

Weyers, Simone (2007). *Soziale Ungleichheiten, soziale Beziehungen und Gesundheitsverhalten. Ergebnisse einer medizinsoziologischen Studie im Ruhrgebiet*. Berlin: Lit.

Widulle, Wolfgang (2012). *Gesprächsführung in der Sozialen Arbeit : Grundlagen und Gestaltungshilfen*. Wiesbaden: Springer.

Woolfolk, Anita & Schönflug, Ute (2008). *Pädagogische Psychologie*. (10. Aufl.). München: Addison-Wesley.