

Sport und Gesundheit aus der Sicht eines Soziologen

J. Schiffer Forschungsinstitut der Eidg. Turn- und Sportschule, Magglingen

Zum Begriff "Gesundheit"

Der Begriff "Gesundheit" umfasst das gesamte breite Antwortspektrum auf die Frage: "Wie geht es Dir?" Dies zumindest, soweit es sich um einen längerfristigen Zustand handelt. Die Gesundheit umfasst sowohl physische, psychische als auch soziale Komponenten. Gesund sein bedeutet frei sein von Beschwerden irgendwelcher Art. Krank sein kann physische Ursachen haben oder durch seelische und soziale Beeinträchtigung hervorgerufen sein wie Sorgen, Ängste, Stresssituationen, Langeweile, Isolierung, mangelndes Selbstvertrauen, Resignation, Unter- oder Überforderung im Beruf, in der Familie, in der Freizeit oder in der Politik.

Die Grenzen zwischen Gesund und Krank sind auch im psychisch-sozialen Bereich fließend. Sie werden teilweise kulturell problematisch definiert und stehen oft im Dienste bestimmter Gruppeninteressen. Dazu gehört in der Schule das "brave" Kind, das ruhig und artig in der Bank sitzt und aufmerksam den Ausführungen des Lehrers folgt. Bewundert wird auch der Top-Manager, der unter grossen Stressbedingungen jede freie Minute für das Geschäft opfert, oder der Spitzensportler, der dasselbe für seine Zielsetzung tut. Daneben beobachten wir in weiten Bereichen des Alltags einen Konformitätsdruck seitens der Massenmedien, der Wirtschaft und der Mitbürger, wodurch die individuelle Freiheit des einzelnen stark eingeschränkt wird.

Was ist im physischen und psychischen Bereich "gesund"? Unsere gegenwärtige kulturelle Wertsetzung und interkulturelle Vergleiche wie etwa die "Lebensphilosophie" des im Osten praktizierten Kommunismus geben keine befriedigende Antwort auf diese Frage. Wir stecken mitten in einem Prozess der Ablösung religiöser Weltanschauungen, in der Spannung zwischen einem unruhigen Suchen von neuen, zeitgemässen Wertvorstellungen und einem krampfhaften Festhalten an Überlieferungen.

Nicht nur die Gesellschaft, auch die Sozialwissenschaftler sind weitgehend ratlos, wenn es darum geht, die Frage zu beantworten und zu begründen, was im psychischen und sozialen Bereich als gesund oder krank zu bezeichnen ist. Dies hat verschiedene Ursachen:

- Mitgeholfen hat eine dem christlichen Glauben entstammende "Paradies-, Gleichgewichts- und Harmonievorstellung", die der menschlichen Natur wahrscheinlich nur teilweise gerecht wird.
- Überlagert wurden diese Harmonievorstellungen von einem aufklärerischen Bildungsoptimismus und durch einseitige soziologische Interpretationen, die das menschliche Verhalten rein umweltbedingt erklärten und den Erziehungs- und Bildungsoptimismus stützten.
- Die "positivistische" Soziologie klammerte deshalb die gesamte Wertproblematik als ideologisch und unwissenschaftlich aus. Die Dialektiker dagegen übernahmen ein Wertsystem, ohne es selber einer wissenschaftlichen Überprüfung zu unterziehen.

Wie sieht der Soziologe das Idealbild des Sportes? Darf dieser überhaupt für präventivmedizinische Zwecke "missbraucht" werden? Welche sozialen Faktoren beeinflussen die Sportausübung der Schweizer Bevölkerung?

- Erst die moderne Verhaltensforschung mit Vergleichen zwischen tierischem und menschlichem Verhalten und die Tragik der geschichtlichen Ereignisse, das Scheitern des humanistischen Bildungsideals, brachten die Sozialwissenschaften dazu, die Frage artspezifischer und erblich beeinflusster Verhaltenskomponenten zu erforschen.
- Eine Schwierigkeit in der Forschungspraxis besteht darin, dass der Sozialwissenschaftler sich von Interessengruppen, von welchen er teilweise abhängt und die er mit untersuchen sollte, lösen und seine Aufgabe à distance, quasi von aussen, erfüllen sollte.

Wie in der angewandten Medizin geht es auch in praxisorientierten Sozialwissenschaften kaum darum, zu definieren, welches Verhalten als gesund bezeichnet werden kann, sondern kranke Verhaltensweisen, ihre Ursachen und Wege zu deren Beseitigung aufzuzeigen. Da sowohl das "gesunde" wie auch das "kranke" Verhalten für verschiedene Partialinteressen ausgenutzt resp. missbraucht wird, ist jedes Aufzeigen von kranken sozialen Verhaltensweisen mit Widerständen seitens solcher Interessengruppen verbunden. Die Sozialwissenschaftler haben hier eine grosse, verantwortungsvolle, langwierige und undankbare Aufgabe vor sich.

Sport als kulturelles Phänomen

Der in den zwanziger Jahren des 19. Jahrhunderts aus dem englischen übernommene Begriff "Sport" bedeutet ursprünglich "Zerstreuung, Vergnügen, Zeitvertreib, Spiel"¹. Im deutschen Sprachbereich wurden lange Zeit vor allem die Belange der planmässigen Körperschulung und die körperliche Betätigung im Wettkampf und Wettspiel als Sport bezeichnet. Heutzutage umfasst der Begriff Sport den weiten Bereich von der ursprünglichen Bedeutung bis zum Hochleistungssport.

Der Sport ist eingebettet in einen gesamt-kulturellen Deutungszusammenhang. Bei den Azteken war der Sport Teil einer kultischen Handlung. Im mittelalterlichen Turnier hatte er gesellschaftliche Funktionen und diente als Mittel der Machtdemonstration. Heute wird ihm erzieherische (Charakterschulung), militärische (Wehrtüchtigkeit), wirtschaftliche (Erholung, Tourismus) und politische (Überlegenheit eines Systems) Bedeutung zugeschrieben. Zudem soll er eine gesundheitliche Bedeutung besitzen, wobei meist unklar bleibt, was unter "Gesundheit" verstanden wird. All diese Behauptungen enthalten Teilwahrheiten und sind wissenschaftlich umstritten.

¹ vgl. Duden, Etymologie

Es ist eine Eigenart unseres Denkens, dass wir für jedes Verhalten eine Rechtfertigung suchen. Alles muss für etwas anderes gut sein – auch der Sport. Je mehr externe Rechtfertigung einer Tätigkeit zugeschrieben werden kann, desto höher wird ihr soziales Prestige eingestuft. So kann der Sport etwa versucht sein, sich in den Dienst anderer Bereiche zu stellen, um dadurch entweder finanzielle Vorteile oder erhöhtes Ansehen zu gewinnen. Andererseits finden sich nicht selten Interessengruppen, seien es Politiker, Wirtschaftsfachleute, Pädagogen, Militärfachleute oder Mediziner, welche ihre Bedeutung im Sport herauszustreichen suchen, um ihrerseits von diesem Schulterschluss zu profitieren. Dies gelingt recht häufig vor allem deshalb, weil der Begriff Sport heutzutage sehr breit ist und ein grosses Interpretationsspektrum offenlässt.

Sport als Freizeitbetätigung

A. Alters-, geschlechts-, schichtspezifische und regionale Unterschiede der sportlichen Betätigung

Verschiedene Untersuchungen im In- und Ausland zeigen alters- und geschlechtsspezifische Unterschiede in der sportlichen Betätigung. Ebenso sind regionale und schichtspezifische Unterschiede vorhanden, und zwar bezüglich Häufigkeit und Motivation der Sportausübung, bezüglich Sportart und Organisationsform.

a) Häufigkeit der Sportausübung

In der Schweiz existieren keine zuverlässigen Angaben über die sportliche Betätigung der verschiedenen Altersgruppen und über geschlechtsspezifische Unterschiede. Gut dokumentiert sind wir über das sportliche Verhalten der Jugend. Etwa die Hälfte der zwanzigjährigen männlichen Jugend treibt regelmässig, d.h. mindestens einmal pro Woche, Sport. Bei den zwanzigjährigen Mädchen dürfte der Anteil nach vorsichtigen Schätzungen etwa ein Viertel betragen. Bei den Mädchen nach dem 16., bei den Jünglingen nach dem 20. Altersjahr nimmt der Anteil stark ab. Wie gross die Abnahme ist, wissen wir nicht genau. Über regionale Unterschiede in der Sportausübung besitzen wir noch keine zuverlässigen Angaben². Dagegen wissen wir, dass mittlere und obere Sozialschichten mehr Sport treiben als die Unterschicht.

b) Motivation

Die Motivation der sportlichen Betätigung wird in einem sozialen Lernprozess weitgehend im Kleinkindes- und Kindesalter erworben. In der Motivation zeigen sich grosse geschlechts-, alters- und schichtspezifische Unterschiede [1]. "Männliche Sportler legen mehr Gewicht auf Abwechslung, Leistungssteigerung, Wettkampf, Kondition; Sportlerinnen bewerten die Lebensfreude höher. Auch altersspezifisch

sind Unterschiede feststellbar: Jüngere Sportler sind mehr für Leistungssteigerung, Wettkämpfe; sie messen der Kondition und Kameradschaft grössere Bedeutung zu. Abwechslung, Unterhaltung, Gesundheit und Lebensfreude sind altersunspezifische Motive. Spitzensportler schliesslich messen dem Wettkampf, der Leistungssteigerung und der Lebensfreude mehr Bedeutung zu, die Gesundheit ist ihnen im Sport weniger wichtig."

Verschiedene andere empirische Studien zeigen, dass auch grosse schichtspezifische Motivationsunterschiede vorhanden sind, besonders bezüglich der Leistungsmotivation.

c) Sportart

Viele Sportarten sind alters- oder geschlechtsspezifisch (Kunstturnen und Leichtathletik resp. Boxen und Fussball). Andere Sportarten sind weitgehend alters- und geschlechtsunspezifisch (Waldlauf, Orientierungslauf, Wandern, Bergsteigen, Ski alpin, Schwimmen, Rudern, Kanu, Tennis, Gymnastik, Badminton, Volleyball und Radfahren). Man bezeichnet sie als Life-time-Sportarten. Die meisten Sportarten sind schichtspezifisch (Boxen und Ringen in der Unterschicht, Tennis, Curling und Golf in der Oberschicht). Auch klimatisch oder kulturell bedingte regionale Unterschiede bezüglich der ausgeübten Sportarten sind bei uns relativ gross.

d) Organisationsform

Es gibt im Sport verschiedene Organisationsformen wie den informellen Freizeitsport, den angeleiteten Sport, den Schulsport, den Vereinssport oder den Hochleistungssport. Auch bei den Organisationsformen lassen sich alters-, geschlechts- und schichtspezifische Unterschiede feststellen. Weibliche Personen sind weniger im Vereinssport, im Hochleistungssport und im Schulsport der höheren Altersstufen (Gymnasium, Lehrlingssport, Hochschule) vertreten. Ausser im karitativen Bereich sind Frauen allgemein selten in Vereinen anzutreffen; im Sport sind sie vergleichsweise stark vertreten. Schon früh, mit etwa sechzehn Jahren, setzt bei Mädchen ein starker Rückgang der Vereinsmitgliedschaft ein. Auch ältere Personen sind weniger in Sportvereinen anzutreffen. Grosse Unterschiede in der Vereinsmitgliedschaft bestehen zwischen den verschiedenen Sozialschichten. Die unterste Sozialschicht ist wenig, die obere Mittelschicht und die Oberschicht dagegen stark vertreten. Die unterste Sozialschicht wird nach dem Ende der obligatorischen Schulzeit kaum mehr vom Sport erfasst.

B. Sport und Sozialisation

Unter Sozialisation versteht man einen sozialen Lernprozess, im Verlaufe dessen das Individuum Normen, Sitten, Bräuche und Gewohnheiten erwirbt und dadurch allmählich in die Gesellschaft eingegliedert wird. Eine erste Beziehung zu Spiel und Sport erhält das Kind durch das Verhalten und die Einstellung der Eltern. Wesentliche Sportkenntnisse werden in der Schule vermittelt. Fragt man

² Eine laufende Untersuchung wird bei männlichen Jugendlichen diese Angaben liefern.

aktiv Sport treibende Personen, wie sie zum Sport gekommen seien, so zeigt sich ein grosser Einfluss des Freundeskreises. Dies geht aus einer Befragung von über 1000 Sportlern und Sportlerinnen in der Nordwestschweiz hervor [1]. Zugpferde für den Sport sind in erster Linie Freunde und Freundinnen (21%), gefolgt vom Vater (4%), dem Lehrer (3%), den Kindern (3%) und den Geschwistern (2%). 59% gaben an, aus eigener Initiative die befragte Sportart gewählt zu haben. Die These von der Vorbildwirkung des Spitzensportes (1%) wurde nicht bestätigt. Fragt man zwanzigjährige männliche Jugendliche, wie sie zum Sport gekommen sind, so ergibt sich ein ähnliches Bild³:

- 37% durch Kameraden
- 35% aus eigenem Antrieb
- 22% treiben keinen Sport
- 14% durch Schule oder Lehrer
- 13% durch Eltern
- 6% durch Freundin
- 6% durch Vorbilder im Bekanntenkreis
- 5% durch Vorbilder im Spitzensport und
- 2% durch Fernseh-, Radiosendungen oder Sportberichte

Die Differenzen der beiden Tabellen sind darauf zurückzuführen, dass im ersten Fall eine bestimmte Sportart, bei offener Fragestellung und bei einer alters- und geschlechtspezifisch geschichteten Gruppe befragt wurde, im zweiten Fall, bei zwanzigjährigen männlichen Jugendlichen, die Antwortkategorien vorgegeben wurden und Doppelnennungen möglich waren. Beide Untersuchungen zeigen eindrücklich, wie entscheidend der Freundeskreis für die sportliche Aktivität ist. Nicht gemessen wird mit dieser Fragestellung, welche Faktoren im Sozialisationsprozess unbewusst die sportliche Betätigung mit beeinflussen.

Der Sozialisationsprozess ist ein lebenslanger Lernprozess, im Verlaufe dessen altersspezifische Rollen erworben werden. Kindheit, Jugend, junger Erwachsener, Erwachsener, älterer Mensch sind biologisch bedingte und sozial überformte Stadien im Lebensablauf. Jedem Lebensalter entspricht eine altersspezifische Ausformung von Verhaltensbereichen. Einzelne Verhaltensbereiche sind relativ altersunspezifisch (Hygiene, Tischsitten etc.), andere stark altersspezifisch (Freizeitbetätigungen wie Kinobesuch, Besuch von Opern, Tanzen etc.). Zu letzteren gehört vorwiegend auch der Sport. Relativ altersunspezifisch sind Sportarten, bei welchen die Leistung nicht automatisch ersichtlich wird, die oft eine Beziehung zur Natur oder Naturelementen haben, bei welchen das soziale Element der Kameradschaft eine grosse Bedeutung hat oder Erfahrung und Technik eine entscheidende Rolle spielen.

Sport und Gesundheit

Sport wird aus zwei Hauptgründen als besonders gesundheitsfördernd bezeichnet: Aus medizinischer Sicht als Therapie gegen Bewegungsmangel und dessen Krankheitsfolgen und aus sozialer Sicht als sinnvolle Freizeitbetäti-

gung vor allem für die Jugend. Beide Behauptungen sind gefährlich, weil sie Teilwahrheiten beinhalten und häufig missbraucht werden.

A. Sport als Therapie gegen Bewegungsmangel

Sport ist mehr als Bewegungstherapie, mehr als eine Aktivierung der Bewegungsorgane, mehr als ein Training des Herz-Kreislaufsystems. Man sollte dem Bewegungsmangel nicht mit *Sport*, sondern mit einem gezielten *Körpertraining* zu Leibe rücken. Man kann diese Unterscheidung als unnötige Begriffsspalterei abtun. Sie ist jedoch wesentlich für das wirkliche Verständnis des Sports. Das systematische Körpertraining kann durch Sport ersetzt werden, wenn der einzelne willens und fähig ist, die eigene Zielsetzung des Sports, die Freude an der Bewegung, das spielerische, das soziale, das Wettkampf- oder das Leistungselement, die körperliche Auseinandersetzung mit sich, mit anderen oder der Natur zu bejahen und sich damit zu identifizieren. Das reine Körpertraining ist nicht Sport, sondern Teil der Hygiene. Die Vitaparcours sind eine anregende Form des Körpertrainings, aber in den wenigsten Fällen "Sport". Sicher ist es zweckmässig, die Jugend dazu zu bringen, das Körpertraining im Rahmen des Sports zu erreichen.

Bei verschiedenen physischen Krankheitsbildern wird Bewegungsmangel als eine der Ursachen hervorgehoben. Andere Ursachen wie Überforderung im Beruf, gespannte Familiensituation, sozial problematische Charaktereigenschaften oder unausgefüllter Freizeitraum werden zwar als bedeutend erkannt, jedoch kaum in die Therapie mit einbezogen. Es ist einfacher, ein Fitnessprogramm zu verschreiben als die psycho-soziale Situation zu analysieren und die notwendigen therapeutischen Massnahmen in die Wege zu leiten! Etwas überspitzt formuliert kann man sagen: Der Sport hat es nicht nötig, auch in das grosse Geschäft mit der Angst vor dem Tode einzusteigen.

B. Sport als sinnvolle Freizeitbetätigung für die Jugend

Auch diese Zielsetzung ist in mehrfacher Hinsicht problematisch:

- Der Jugend wird mit dem Sport ein Freizeitverhaltensbereich zugewiesen, in dem sie sich "sinnvoll" betätigen kann. Dieser Verhaltensbereich ist bei uns durch organisatorische Strukturen weitgehend vorbestimmt und lässt dem Jugendlichen nur einen relativ engen Gestaltungsspielraum.
- Der heutige organisierte Sportbetrieb führt ein Eigenleben. Der soziale Kontakt ist damit weitgehend auf geschlechts- und altersspezifisch homogene Gruppen begrenzt, und auch thematisch bestehen kaum Kontakte zu anderen Freizeitbereichen.

³ Ergebnisse eines Vortests bei 500 Rekruten im Rahmen der Pädagogischen Rekrutenprüfungen 1976.

- Es ist fraglich, ob der Sport zur Integration von labilen und milieugeschädigten Jugendlichen beiträgt. Wir wissen, dass der Sport untere Sozialschichten kaum erfasst.

C. Um Missverständnisse zu vermeiden

Es bedeutet beinahe ein Tabu angreifen, wenn man den präventivmedizinischen und freizeitpädagogischen Wert des Sports in Frage stellt. Es ist jedoch ein problematisches Unterfangen, Zivilisationskrankheiten im physischen, psychischen und sozialen Bereich mit Sport kurieren zu wollen, ohne vorher eine umfassende Diagnose gestellt zu haben und ohne das "Heilmittel Sport" auf seine Wirkung überprüft zu haben. Gefährlich ist es auch für die Zukunft des Sports, der sich dadurch zusehends in die beiden Pole "extreme Leistung" und "Hygiene" aufzuspalten droht und im Begriffe ist, seine ursprüngliche, erlebnisbetonte und zweckfreie Zielsetzung zu verlieren. Der Sport kann auch sinnvoll und förderungswürdig sein, ohne für etwas anderes gut zu sein.

Zusammenfassung

Der Begriff "Gesundheit" umfasst ein weites physisches, psychisches und soziales Spektrum des Menschen. Der Sport als kulturelles Phänomen ist eingebettet in einen geschichtlich gewachsenen Deutungszusammenhang und unterliegt einem Wandlungsprozess. In der heutigen Sportbewegung zeigen sich alters-, geschlechts- und schichtspezifische Unterschiede bezüglich Sportart, Häufigkeit und Motivation der Sportausübung und bezüglich der Organisationsform. Der hauptsächliche Animator für die sportliche Betätigung ist der Freundeskreis. Am Schluss des Artikels wird auf die Problematik hingewiesen, den Sport für pädagogische oder präventivmedizinische Zwecke zu "missbrauchen". Dadurch läuft der Sport Gefahr, seine ursprüngliche, erlebnisbetonte und zweckfreie Zielsetzung zu verlieren. Auch wird der Sport überfordert, wenn man glaubt, mit ihm allein Zivilisationskrankheiten im physischen, psychischen und sozialen Bereich kurieren zu können.

Résumé

Le sport et la santé du point de vue d'un sociologue

L'expression «santé» couvre un vaste spectre de l'homme, aussi bien sur le plan physique que psychique et social. Le sport en tant que phénomène culturel est intégré dans un complexe de signification influencé historiquement et subit de ce fait un processus évolutif. Dans le sport tel qu'il est pratiqué de nos jours on remarque des différences qui, dépendant de l'âge, du sexe et de l'état social, influencent le sport pratiqué, la fréquence et la motivation ainsi que sa forme d'organisation. animateur principal pour la pratique d'un sport est le cercle d'amis. A la fin de l'article, l'auteur fait remarquer combien il est problématique d'abuser du sport pour des fins pédagogiques ou de médecine préventive. De ce fait, le sport risque de perdre son objectif initial, libre de but et mettant l'accent sur l'événement en soi. En outre, le prétention de pouvoir guérir des maladies de civilisation dans les domaines physique, psychique et social par le sport seul est absurde, car elle est au-dessus de ses moyens.

Summary

Sport and health seen by a sociologist

The expression "health" covers a wide physical, psychic and social range. The phenomenon "sport", in its cultural form, has evolved historically and is constantly changing. In the today's sport movement, we can see differences in age, sex, and social status related to the type of sport practised, the frequency and the motivation as well as its form of organization. The main inducement for practising sport is by friends. At the end of the article, the author points out that it is problematic to misuse sport for pedagogic aims or aims of preventive medicine, because in such cases, sport runs the risk to lose its initial objective which, originally, had no definite goal other than the experience itself. Moreover, it is irrational to believe that sport alone can cure civilization diseases both in the physical as well as in the psychic and social range.

Literatur

- [1] Schiffer J., Hauri U., Mettler W.: Sportstätten-Richtplanung. Ergebnisse eines Forschungsprojektes. Birkhäuser, Basel (in Vorbereitung).

Adresse des Autors

Dr. phil. J. Schiffer, Forschungsinstitut der Eidgenössischen Turn- und Sportschule, 2532 Magglingen