Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 38 (1981)

Heft: 11

Artikel: Sportverhalten und Selbstmordgedanken Jugendlicher

Autor: Biener, Kurt

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993846

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

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

Feld darstellt, das dem Klienten motorisches, kognitives und sozialinstrumentelles Lernen ermöglicht und demzufolge einen Einflussfaktor zur Stabilisierung der Persönlichkeitsentwicklung der Suchtgefährdeten darstellt».
Die Zielsetzung für einen entsprechenden Sportunterricht werden von diesen Autoren wie folgt formuliert: «Verstärkung der Vitalität (Fitness), Lösung von drogenstimulierten Bewusstseinszuständen, Rückgewinnung konkreter Körpererlebnisse (Anstrengung, Müdigkeit, Lustgefühl) und einer umweltangepassten Bewegungskoordination, Angebot an Freizeitgestaltung, Erprobung selbständiger Freizeitorganisation.»

Ausgehend von solchen Überlegungen, wurden *für den Äbihussport folgende Zielsetzungen* formuliert und diesen geeignete, auch von der Realisierung her mögliche Sportarten zugeordnet:

1. Möglichkeiten vermitteln, einen neuen Bezug zum eigenen Körper, zu seiner Ausdrucks- und Leistungsfähigkeit und damit zu sich selber zu finden:
   - Gymnastik, Tanz, Rhythmik, Pantomime
   - Schwimmen, Wasserspringen, Waldlauf, Vita Parcours, Skilanglauf
   - Ai-ki-do, Judo
2. Möglichkeiten der Auseinandersetzung mit sich selber, dem Partner oder Gegner anbieten im Sinne von Miteinander/Gegeneinander und Miteinander/gegen äussere Umstände:
   - Spielformen, Partner- und Gruppenübungen bei den Sportarten unter 1
   - Spiele wie Fussball, Volleyball, Tischtennis, Federball
   - Judo, Ai-ki-do
   - Wandern, Bergsteigen, Zelten, Kanu
   - Skiwandern, Skitouren, Skifahren
3. Gelegenheit geben zu momentaner Freizeitgestaltung und Einführung in Freizeitsportarten für später:
   - alle Sportarten unter 1 und 2
   - Möglichkeit geben zur Wiederaufnahme früher geübter Sportarten, mit der Zeit in auswärtigen Kursen oder Vereinen

Dabei wird versucht, die sportliche Tätigkeit von einer ersten Animationsphase zum eigentlichen Training zu führen. Zudem wäre es wünschbar, die interne Gruppe für externe, nichtdrogenabhängige Teilnehmer zu öffnen, um mit der Zeit den Schritt in die Sportgruppe eines entsprechenden Vereins zu riskieren.
Fasst man die von Fehr und Tschöppe, Cantone und Moor und von uns im Äbihus gemachten *Erfahrungen* zusammen, so ergibt sich folgendes Bild:

- Auffällig ist die passive Grundstimmung, die zu Beginn jeder Stunde, besonders bei den Mädchen und Anfängern, neu überwunden werden muss. Müdigkeit und körperliche Beschwerden werden häufig angeführt, um sich von der Teilnahme zu dispensieren.
- Konzentrationsschwäche und in der Folge grosse Störanfälligkeit sind häufig zu beobachtende Merkmale.
- Selbständiges Arbeiten in kleinen Gruppen ist zu Beginn schwer realisierbar.
- Die körperliche Leistungsfähigkeit ist bei Neuen im Mittel eher schlecht. Die Diskrepanz zwischen erinnerten oder sich vorgestellten Fertigkeiten und dem aktuellen Leistungsstand ist meist sehr gross. Dies führt leicht zu Misserfolg und Enttäuschung, welche das weitere Mitmachen blockieren können.
- Auch ist das Verhalten der Teilnehmer stark durch Angst vor Misserfolg oder Blamage geprägt. Durch die Aufgabenstellung sollten solche Situationen möglichst vermieden oder dann nur in einem Ausmass provoziert werden, dass sie bewältigt werden können.
- Am häufigsten findet man Leistungsschwächen im Bereich der Feinmotorik, der Explosivkraft und der Ausdauer.
- Die geschlechtsbedingten Unterschiede im Bereich der körperlichen Leistungsfähigkeit und der stärkere Wunsch der Burschen, sich auszutoben oder sich stark zu zeigen, macht in einzelnen Sportarten einen gemischten Unterricht sehr schwierig.

Ob sportliche Tätigkeit überhaupt, in welcher Art und welchem Ausmass, den Rehabilitationsprozess beeinflusst, müsste mittels entsprechender Längsschnittuntersuchungen im Rahmen einer umfassenden Erfolgs-Misserfolgsanalyse geklärt werden. Auch über momentane Verhaltensänderungen während und nach dem Sportunterricht oder die Einstellung zu sportlicher Betätigung, liegen keine Daten vor, welche allgemeingültige Aussagen gestatten würden.

Anschrift der Verfasserin:

Dr. med. Ursula Weiss
Dipl. Turn- und Sportlehrerin
Eidg. Turn- und Sportschule
2532 Magglingen

Bibliographie

Bach H., Sonderpädagogik, Narhold, Berlin 1976.
Bachmann E., Sport im Strafvollzug Vervielf. des Schweiz. Kath. Turn- und Sportverbandes, Emmenbrücke 1978.
Biener K., Jugend und Drogen, Habegger, Derendingen Solothurn 1978.
Cantone Ch. und *Moor* R., Sport in der Rehabilitation ehemaliger Drogenabhängiger, Diplomarbeit am Institut für Leibeserziehung und Sport der Univ. Basel (1976).
Diessler K.J., *Feller* M., *Riesen* N., Identitätskrise und jugendliche Drogensucht, Therapeutische Umschau, Band 34, Heft 10 (1977), 694–700.
Erikson E.H., Identität und Lebenszyklus, Suhrkampverlag, Zürich 1966.
Fehr H., *Tschäpe* B., Sport als Unterstützung der Therapie Drogenabhängiger, Zschr. Psychomotorik Dortmund, 3 (1976).
Fischer Chr., Die sportliche Betätigung in den Männerstrafanstalten der deutschsprachigen Schweiz, Diplomarbeit aus dem Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich (1976?).
Messerli E., *Kohli* S., Gymnastikstunden in der Anstalt Hindelbank (Frauenstrafanstalt), Diplomarbeit in der Schule für Physiotherapie Inselspital Bern, (1976).
Petzold H., Die neuen Körpertherapien, Jungfermann-Verlag, Paderborn (1977).
Ritzel G., Alkohol, Tabak und Drogen im Leben des jungen Mannes, Karger, Basel (1977) Sozialmedizinische und pädagogische Jugendkunde Nr. 14.
Saameli W., Psychotherapeutische Aspekte der Physiotherapie in der Psychiatrie, Der Physiotherapeut: 267, 1976: 1–17.
Weiss U., Sucht und Sport, Jugend und Sport: Nr. 35 (1978): 397–404.

Sportverhalten und Selbstmordgedanken Jugendlicher

Kurt Biener

1. Einleitung und Ziel

Innerhalb der Forschung zur Verhütung von Selbstmorden und Selbstmordversuchen räumt man einer aktiven Sporttätigkeit grosse präventivmedizinische Chancen im Hinblick auf ein Abreagieren von Selbstaggressionen, Vermeidung von Einsamkeit, Kompensation beruflicher oder sexueller Probleme, Selbstvertrauen durch sportliche Selbstbestätigung unter anderem ein. Dabei fehlen noch die Beweise; die Literatur über die Frage ist rar (Biener und Burger 1976; Roschewski 1980). Innerhalb des Hochleistungssports hat *Steinbach* (1980) einige Hinweise gegeben; man vermutet dort sogar höhere Selbstmordtendenzen infolge verstärkter psychischer Exposition unter Erfolgszwang und Enttäuschung. Nicht selten sind Spitzensportler besonders psycholabile Naturen; wir haben vor allem in besonderen Sportarten (Geher) oder in manchen Gewichtsklassen (Schwergewichtler) derartige sportärztliche Befürchtungen gehabt. Wie die Situation im Breitensport aussieht, ist noch unklar. Ist der Sportler vor einer suizidalen Handlung mehr geschützt als ein Nichtsportler? Wie sieht es einerseits bei alten Menschen aus, welche regelmässig im Alterssport verankert sind, und welche Unterschiede lassen sich andererseits bei jungen Menschen als Sportklubmitglieder gegenüber Nichtmitgliedern finden? Wie verhält sich diese Situation bei der nicht in Sportklubs verankerten, aber in der Freizeit vornehmlich sportlich aktiv tätigen Jugend gegenüber den in der Freizeit passiv beziehungsweise kontemplativ eingestellten, sportlich desinteressierten Kontrollprobanden? Kann man überhaupt einen derartigen Vergleich anstellen? Sind sportlich engagierte Jugendliche von vornherein mehr extrovertierte Typen, die primär gar kein Verständnis für eine suizidale Handlung aufbringen und daher weniger gefährdet sind als sportlich nicht engagierte Jugendliche, welche vielleicht primär mehr introvertiert, verschlossen, suizidgefährdet erscheinen? Wohnt dem Sport also primär gar keine präventivmedizinische Chance inne, da sich als Sportler bereits eine suizidal ungefährdete Selektion betätigt? Stimmen derartige Hypothesen? Wie soll man Beweise liefern?

2. Material und Statistik

Um der Beantwortung dieser Fragestellung wenigstens einen Schritt näher zu kommen, haben wir im Laufe der letzten 6 Jahre bei verschiedenen Kollektiven Jugendlicher entsprechende Erhebungen angestellt. Es war uns anlässlich von sportärtzlichen Untersuchungen, spiroergometrischen Reihenuntersuchungen für Forschungsvorhaben, vor Lebenskundevorträgen bei Lehrlingen sowie vor dem Schwesternunterricht möglich, entsprechende Gruppeninterviews durchzuführen. Die Fragebogen umfassten Bereiche aus der Sozialmedizin des Jugendalters, unter anderem zum Genussmittelproblem, zum Freizeit- und Sportverhalten und zur psychohygienischen Situation. Innerhalb der letzten Gruppe waren die Selbstmordfragen verankert. Die Befragung erfolgte durch den stets gleichen Interviewer (Autor); die Auswertungen sind teilweise mit Lochkarten, teilweise durch Auszählung, in einem Kollektiv durch den Computer erfolgt. Statistische Berechnungen zur Signifikanzprüfung entsprechender Unterschiede besonders zwischen Sportklubmitgliedern und Nichtmitgliedern oder zwischen in Freizeit aktiv und passiv tätigen Jugendlichen wurden mit dem Chiquadrat-Test (Cochran) vorgenommen, ebenfalls bei Vermutung signifikanter Unterschiede in dieser Thematik bei männlichen und weiblichen Probanden.
Zur Verfügung standen folgende Kollektive, geschlechtsspezifisch aufgeteilt nach Sportklubmitgliedschaft und Nichtmitgliedschaft (Tabelle 1).

Tabelle 1: Sportverhalten und Selbstmordwertung Jugendlicher. Nordschweiz (n = 1852)

	Mitgliedschaft im Sportklub jetzt oder früher		Total
	ja	nein	
Weibliche Jugend (17 bis 21 Jahre) Schwesternschülerinnen Zürich, Winterthur, Luzern, Arztgehilfinnenschule Zürich	335	425	760
Männliche Jugend (17 bis 21 Jahre) Maschinenfabriken Escher-Wyss/Bührle/Sulzer/Rieter/Rüti, Lehrlinge Siemens-Albis Zürich	588	504	1092
Total	923	929	1852

Tabelle 2: Sportverhalten und Selbstmordwertung Jugendlicher. Nordschweiz (n = 929)

Nur Nichtsportklubmitglieder	Die bevorzugte Freizeitgestaltung	
	aktiv	passiv
Weibliche Jugend (n = 425)	51%	49%
Männliche Jugend (n = 504)	56%	44%

Tabelle 3: Sportklubzugehörigkeit und Selbstmordeinstellung Jugendlicher. Nordschweiz (n = 1852)

Ein Selbstmord wird beurteilt	Sportklubmitglieder		Nichtsportklubmitglieder	
	weiblich	männlich	weiblich	männlich
Verstehend	66%	60%	61%	55%
Ablehnend	23%	25%	28%	31%
Neutral	11%	15%	11%	14%

Unter den Befragten befanden sich viele ehemalige Sportklubmitglieder, die durch den Wegzug in die Lehre aus dem Heimatklub ausgetreten waren (besonders Schwesternschülerinnen); zuweilen handelte es sich nur noch um eine passive Mitgliedschaft, oder die Mitgliedschaft wurde nur bei Besuchen der Eltern am Wochenende beziehungsweise in den Ferien wahrgenommen. Wir haben diese ehemaligen Mitglieder jedoch noch als Sportler mitgezählt, um einigermassen gleiche Kontrollgruppen zu erhalten. Immerhin haben auch diese Probanden ihr Sportinteresse gezeigt. Bei den Burschen waren die meisten Sportklubmitglieder gegenwärtig noch aktiv tätig.
In einer weiteren Darstellung haben wir ausserdem die Thematik der Selbstmordwertung auch sportklubunabhängig nach aktiver und passiver Freizeitgestaltung aufgegliedert, haben also die Sportklubmitglieder ausgeklammert und nur die Angaben der Nichtmitglieder ausgewertet. Damit sollte die Fragestellung doppelt abgesichert und kontrollierbar gemacht werden (Tabelle 2).

Die Gruppen sind also auch hier grössenordnungsmässig einigermassen vergleichbar.

3. Sportklubmitgliederschaft und Selbstmordwertung

Innerhalb der Selbstmordforschung ist die Frage nach der Einstellung zu einem Selbstmordgeschehen aufschlussreich. Äussern sich diese Probanden verstehend oder ablehnend oder urteilen sie unentschieden, neutral? Zweifellos ist aus derartigen Antworten kein Rückschluss auf das eigene Verhalten beziehungsweise auf eine präsuizidale Gefährdung zu ziehen. Immerhin erlauben die Ergebnisse einen ersten Einblick in die Situation dieser Problematik (Tabelle 3).
Die Burschen wie die Mädchen äussern sich also mehrheitlich verständnisvoll einem Selbstmordgeschehen gegenüber, überraschenderweise auch mehr Sportklubmitglieder beiderlei Geschlechts als Nichtsportklubmitglieder. Die Deutung dieser Ergebnisse ist schwierig. Bergen Sportler mehr Aggressionen in sich, die sie – glücklicherweise – im Sport loswerden? Treten

Tabelle 4: Sportklubzugehörigkeit und bisherige Selbstmordgedanken. Jugendliche Nordschweiz (n = 1852).

Bisher einmal SM-Gedanken gehabt	Sportklubmitglieder		Nichtsportklubmitglieder	
	weiblich	männlich	weiblich	männlich
Ja	50%	41%	47%	39%
Nein	48%	57%	51%	58%
Keine Antwort	2%	2%	2%	3%

primär mehr aggressive Menschen in Sportklubs ein? Handelt es sich dabei um Autoaggressionen oder Fremdaggressionen oder um beides oder um keines von beiden? Spielen ganz andere Zusammenhänge mit?

4. Sportklubmitgliederschaft und Selbstmordgedanken

Um dieser Frage gezielter nachzugehen, haben wir konkret nach bisherigen Selbstmordgedanken gefragt. Auch hier zeigte sich ein leichtes Überwiegen der Sportklubmitglieder in der Form, dass sie häufiger als Nichtsportklubmitglieder angaben, schon einmal Selbstmordgedanken gehabt zu haben. Allerdings war der Unterschied statistisch nicht zu sichern; ein Trend war angedeutet (Tabelle 4, Seite 336).

5. Aktives Freizeitverhalten und Selbstmordwertung

Um noch genauer in die Problematik einzusehen, haben wir die Nichtsportklubmitglieder nach ihrem Freizeitverhalten aufgeschlüsselt. Dabei waren 51 Prozent der Mädchen und 56 Prozent der Burschen bevorzugt aktiv in ihrer Freizeit tätig, also klubgebunden mit Wandern, Bergsteigen, Schwimmen, Basteln. Aber auch Tätigkeiten wie Musizieren, Gartenarbeit, Tierzucht haben wir als aktive Hobbys registriert. Als passive Freizeitgestaltung werteten wir beispielsweise Musik hören, Lesen, Bummeln, Flirten, Faulenzen, Träumen, Schlafen. Bei dieser Untergliederung zeigten sich nun überraschende Ergebnisse. Die in der Freizeit eher aktiv orientierten Jugendlichen hatten sich im Gegensatz zu den Sportklubmitgliedern seltener verstehend gegenüber einem Selbstmordgeschehen geäussert als Nichtmitglieder, und zwar sowohl die Burschen als die Mädchen. Der Unterschied war bei der weiblichen Jugend sogar signifikant (Chi-quadrat für Regressionskoeffizienten 4,651; df (1); p = 0,031). Wir haben dabei zweiseitig (scores + 1, 0, −1) getestet. Bei den männlichen Jugendlichen zeigte sich eine schwache Tendenz (Chi-quadrat für Regressionskoeffizienten 0,980; df (1); p = 0,322); die Richtung des angedeuteten Effektes stimmt überein mit der des signifikanten Effektes bei den Frauen. Die kombinierte Evidenz aus beiden Chi-quadrat-Werten ergibt mit

$$\frac{\sqrt{4{,}651} + \sqrt{0{,}980}}{\sqrt{2}} = 2{,}225$$

ein p (Standard-Normal $\geqq$ 2,225) = 0,0261 und damit Signifikanz (*Cochran* 1954) (Tabelle 5).

An sich sind diese Ergebnisse a priori eher erwartet worden als umgekehrt eine häufiger verstehende Selbstmordeinschätzung seitens der Sportklubmitglieder. Sind also sportlich aktive Nichtmitglieder weniger autoaggressiv, weniger einem Spannungsfeld eigener Widersprüche ausgesetzt, reagieren sie sich zwangslos und freiwillig bei entsprechenden Widerwärtigkeiten und Problemen des Alltages ab? Stehen sie weniger unter persönlichem Stress, fehlt bei ihnen der Leistungszwang und die Leistungskontrolle? Warum treten sie nicht in einen Sportverein ein?

Tabelle 5: Aktive oder passive Freizeitgestaltung und Selbstmordwertung. Nichtsportklubmitglieder. Jugendliche Nordschweiz (n = 929)

Ein Selbstmord wird beurteilt	Frauen		Männer	
	Freizeit aktiv (n = 220)	Freizeit passiv (n = 215)	Freizeit aktiv (n = 264)	Freizeit passiv (n = 230)
verstehend	60%	70%	57%	65%
neutral	8%	7%	17%	10%
ablehnend	32%	23%	26%	26%
Signifikanz für die Frauen p = 0,031 *				

6. Aktives Freizeitverhalten und Selbstmordverhalten

Wie nunmehr erwartet, haben auch hier die in der Freizeit aktiv tätigen Jugendlichen wesentlich seltener geäussert, bisher bereits schon einmal Selbstmordgedanken aus irgendwelchen Gründen gehabt zu haben als die bevorzugt passiv tätigen Jugendlichen und auch als die Sportklubmitglieder (Tabelle 6).

Tabelle 6: Aktive/passive Freizeitgestaltung und bisherige Selbstmordgedanken, Nichtklubmitglieder. Jugendliche Nordschweiz (n = 929)

Bisher bereits einmal SM-Gedanken gehabt	Freizeit aktiv		Freizeit passiv	
	weiblich	männlich	weiblich	männlich
Ja	40%	33%	49%	43%
Nein	57%	65%	49%	54%
Keine Antwort	3%	2%	2%	3%

Die Ergebnisse sind in folgenden Feststellungen zusammenzufassen:

- Es haben mehr Mädchen als Burschen mit passiven oder aktiven Freizeitbeschäftigungen Selbstmordgedanken gehabt.
- Es haben mehr Jugenliche mit passiven Freizeitinteressen Selbstmordgedanken gehabt, und zwar sowohl bei den Burschen wie bei den Mädchen.
- Es haben gleichviele Burschen als Sportklubmitglieder wie als Nichtsportklubmitglieder Selbstmordgedanken gehabt.
- Es haben gleichviele Mädchen als Sportklubmitglieder wie als Nichtsportklubmitglieder Selbstmordgedanken gehabt.
- Es haben mehr Mädchen in Sportklubs oder nicht in Sportvereinen Selbstmordgedanken als Burschen gleicher Kohorten.

7. Selbstmordeinschätzung und Selbstmordprobleme von Leistungssportlern

Um die Selbstmordwertung, die Einstellung zum Suizid sowie um die eigenen Sorgen bei Leistungssportlern zu analysieren, haben wir 115 weibliche und 143 männliche Spitzensportler, die uns innerhalb der letzten 10 Jahren zur sportärztlichen Untersuchung aufsuchten, mit einem Fragebogen einzeln interviewt. Diese Leistungssportler stammten aus verschiedenen Disziplinen (Schwimmen, Fussball, Skifahren, Radsport, Eisschnellauf); sie waren in den Zehnbestenlisten ihrer Sportart, beziehungsweise in den Nationalligen verankert. Die weiteren Sportler waren uns bereits durch frühere Untersuchungen oder durch sportärztliche Einzelbehandlung beziehungsweise -beratung be-

Tabelle 7: Selbstmord und Sport, Leistungssportler Nordschweiz. Angaben über psychische Probleme

Art der Belastung	Frauen (n = 115) keine	wenig	viel	Männer (n = 143) keine	wenig	viel
Familiäre Probleme (ausser Partner/in)	85%	7%	8%	78%	10%	12%
Liebes- bzw. Sexualprobleme (einschliesslich Ehe)	64%	14%	22%	76%	13%	11%
Berufliche Probleme	88%	8%	4%	76%	14%	10%
Finanzielle Probleme	93%	4%	3%	89%	6%	5%
Gesundheitliche Probleme	89%	6%	5%	83%	10%	7%

kannt und vertraut; sie antworteten anonym entsprechend dem besten Wissen und Gewissen nach eingehender Information, worum es bei diesem anspruchsvollen Interview ging. Da strikte Anonymität gewahrt werden sollte, können wir auch nicht nach Einzeldisziplinen differenzieren, sondern nur ein Gesamtprofil der Suizidbeurteilung dieser beiden Kollektive zeichnen.

In einer ersten Fragegruppe wollten wir Auskunft über die Art und Häufigkeit der eigenen Sorgen in Familie und Beruf erhalten, ebenso in finanzieller und gesundheitlicher Hinsicht. In Tabelle 7 haben wir die Antworten zu bündeln versucht.

Die Einzelantworten sind in verschiedener Hinsicht aufschlussreich. Erstens scheinen männliche Sportler häufiger Probleme mit sich herumzutragen; lediglich Liebes- und Sexualsorgen äussern die Sportlerinnen häufiger. Bei den familiären Sorgen imponieren Antworten wie: «Streit mit den Eltern – Kommunikation – Generationenkonflikt – Leistungssport wird in meiner Familie nicht akzeptiert – mein Vater ist schwer krank – gesundheitliche Probleme in der Familie – Eltern geschieden.» Innerhalb der beruflichen Sorgen fallen folgende Antworten auf: «Probleme mit dem Studium – der Chef spinnt – Chef ungerecht – Beförderung erfolgt nicht – Sorge mit meiner Stelle – möchte umsatteln.»

Es ist in diesem Zusammenhang aufschlussreich, dass 8 Prozent der weiblichen und 13 Prozent der männlichen Sportler ihren gegenwärtigen Beruf wechseln möchten. Bei den gesundheitlichen Gründen werden zahlreiche Sportverletzungen beziehungsweise Sportschäden angegeben: «Ewige Meniskusschmerzen – Kniebeschwerden – Fussschmerzen – alte Knöchelverletzung» doch auch andere Leiden werden geklagt: «Chronische Bronchitis – Asthma – ständige Kopfschmerzen – Migräne – bei Überlastung Bruststiche – Blasenleiden – Nierenbeschwerden – starke Regelschmerzen – Bandscheibe.» Die Liebes- beziehungsweise Sexualprobleme werden unter anderen von den Frauen angegeben: «Mein Freund ging ins Ausland – mein Freund trinkt – er liess mich sitzen – er lehnt Leistungssport bei den Frauen ab – Liebeskummer – ist untreu» sowie bei den Männern: «Weiss nicht, für wen ich mich entscheiden soll – sie ist mir durchgebrannt – sie wohnt im Ausland.» Wie weit aus all diesen Sorgen Selbstmordgedanken oder gar Selbstmordabsichten entstehen, ist in einer Studie über die ersten sexuellen Enttäuschungen beziehungsweise Liebeskummer besprochen worden; die Abschiedsbriefe dieser Jugendlichen sprechen für sich (Biener 1978). Wie weit Einsamkeit beziehungsweise Verlassenheit bei den Leistungssportlern eine Rolle spielen, war das Ziel weiterer Erhebungen. Man könnte der Meinung sein, dass durch Sportkameradschaft, gemeinsame Wettkämpfe, regelmässiges Training im Klub, Diskussionen mit Trainern und Aktiven genügend Kommunikationsmöglichkeiten mit entsprechend generalpräventivem Effekt vorhanden sein müssten. Weitere Bereiche effektiver Selbstmordgefährdung sind depressive Phasen aller Art, nicht zuletzt nach sportlichen Misserfolgen. Auch Angstträume, Ziellosigkeit, innere Unruhe, verhaltene Aggressionen haben uns im Verlauf der weiteren Befragung interessiert (Tabelle 8).

Tabelle 8: Selbstmord und Sport. Leistungssportler Nordschweiz. Psychohygienische Angaben

	Frauen (n = 115) oft	selten	nie	Männer (n = 143) oft	selten	nie
1. Bisherige psychologische Krisen (Pupertät, Schule, Elternstreit)	27%	38%	35%	18%	92%	53%
2. Gefühl von Einengung (Arbeit, Familie, Sport, Sexualität)	18%	25%	57%	19%	30%	51%
3. Gefühl von Einsamkeit	8%	11%	81%	9%	6%	85%
4. Gefühl von Lebensüberdruss	24%	36%	40%	22%	31%	47%
5. Schlaflose Nächte	5%	64%	31%	4%	70%	26%
6. Todesträume gehabt	4%	13%	83%	3%	16%	81%
7. Zeitweise Depressionen	10%	40%	50%	15%	53%	32%
8. Haben Sie ein Lebensziel vor Augen?		ja 76%			ja 69%	
9. Haben Sie vor irgendeinem Problem Angst?		ja 26%			ja 33%	
10. Haben Sie ausserhalb des Sportes mitmenschlichen Kontakt?		ja 83%			ja 86%	
11. Wieviele wirkliche Freunde haben Sie?						
keine		2%			3%	
1 bis 2		22%			21%	
3 bis 4		37%			34%	
mehr als 4		39%			42%	

Aufschlussreich sind die verschiedenen Kommentare zu den Einzelantworten: «Lebensüberdruss habe ich manchmal am Wochenanfang – den Verleider habe ich nach sportlichen Misserfolgen, doch macht es mich langsam stärker – Lebensüberdruss bei Migräne.» Man hat Angst beispielsweise vor dem Studium, der Abschluss- und Aufnahmeprüfung, vor der Zukunft, vor Krieg und Krisen, dem Alter, dem Tod, jedoch auch vor einer sportlichen Fehlleistung oder vor sexuellen Problemen. Bedenklich stimmen Aussagen, dass man eigentlich nicht

weiss warum man auf der Welt ist, dass man keinen Sinn im Leben sieht, kein klares Ziel finden kann. Es gibt also auch unter Leistungssportlern nicht wenige, die in einer pessimistischen Lebenseinstellung verharren.

Wie sehen nun konkret die Selbstmordwertungen, die Einstellung zum Selbstmordversuch, die Urteile über einen Suizid aus? Um diesen Fragen nachzugehen, haben wir gezielt Fragen am Ende des Interviews eingebaut; die Antworten sind in der folgenden Tabelle gebündelt.

Tabelle 9: Selbstmord und Sport. Leistungssportler Nordschweiz. Selbstmordbeurteilung, eigene Suizidgedanken

	Frauen (n = 115)	Männer (n = 143)
1. Beurteilung eines Suizids		
verstehend	40%	43%
ablehnend	14%	17%
neutral	46%	40%
2. Haben Sie schon einmal von einem Suizid oder einem Versuch gehört?		
in der Verwandtschaft	ja 18%	ja 14%
in der Bekanntschaft	ja 27%	ja 21%
3. Hatten Sie schon einmal Suizidgedanken?	ja 5%	ja 17%
4. Wieviel Prozent aller im Jahr Verstorbenen haben Selbstmord begangen? (richtige Antwort: rund 3,5%)		
zu viel schätzen	72%	67%
zu wenig schätzen	13%	17%
richtig (3% bis 5%) schätzen	15%	16%

Als Selbstmordgründe, die man bei alten Leuten noch verstehen könnte, werden unter anderen Todeskrankheit, Einsamkeit, Kontaktprobleme und soziale Not angegeben, auch das Gefühl überflüssig zu sein oder einfach Angst. Als Selbstmordgründe, die man bei Jugendlichen noch am ehesten akzeptieren würde, nennen die Sportler Streit mit Eltern oder Lehrern, Unverstandensein, Sexualprobleme, Verzweiflung, Krankheit, unerreichte Ziele; die Sportlerinnen geben Hinweise wie Willkür der Mitmenschen, Zurückstellung, Liebeskummer, unbewältigte Probleme, Krankheit.

In diesem Zusammenhang sind auch die Antworten auf die Frage aufschlussreich: «Wem würden Sie Ihre Sorgen anvertrauen?» Die Sportler (Sportlerinnen) geben Hinweise wie: den Eltern 14 Prozent (23 Prozent), dem Ehepartner 12 Prozent (5 Prozent), dem Freund beziehungsweise der Freundin 44 Prozent (53 Prozent), Bruder oder Schwester 13 Prozent (9 Prozent); sonstigen Personen wie beispielsweise dem Arzt, dem Chef, einem Kollegen, einem alten Menschen, dem Trainer würden 17 Prozent der Männer und 10 Prozent der Frauen ihre Sorgen anvertrauen. Es ist weiterhin bemerkenswert, dass neun Zehntel der Sportler (88 Prozent) und zwei Drittel der Sportlerinnen (70 Prozent) glauben, dass der Sport die Selbstmordzahlen in einer Bevölkerung verringern könnte. In diesem Zusammenhang sagen 82 Prozent der Männer und 78 Prozent der Frauen konkret aus, dass der Sport ihnen persönlich schon über entsprechende derartige Probleme hinweggeholfen habe.

Gemäss einer zusätzlichen Umfrage bei 26 Elite-Wasserballspielern anlässlich eines sportmedizinischen Fortbildungskurses standen 12 befürwortend und 14 ablehnend einem Selbstmordgeschehen gegenüber. Es ist erstaunlich, dass 20 dieser Sportler der Meinung waren, dass Frauen mehr Selbstmorde begehen als Männer. Von diesen 26 Wasserballspielern hatten 2 bereits einmal mit Selbstmordgedanken gespielt.

Man kann zur Interpretation der vorliegenden Ergebnisse nicht schlussfolgern, dass Leistungssportler weniger von Selbstmordgedanken belastet wären, wohl aber, dass sie mit Hilfe des Sportes manche psychische Krisen leichter überwinden können; die Aussagen von vier Fünfteln dieser Befragten, dass ihnen der Sport entsprechende Hilfe gebracht habe, weisen auf die präventiven Chancen hin. Die relativ vielen Freunde und Kontaktpersonen helfen mit, aus der Einsamkeit herauszuführen. Schliesslich gibt der Sport Selbstvertrauen; er fördert damit die Persönlichkeitsbildung; Minderwertigkeitsgefühle werden abgebaut. Damit werden weiter klassische Suizidmotivationen ausgeschaltet. Man kann zusammenfassend sagen, dass dem Leistungssport zahlreiche, durch die genannten Aussagen belegte generalpräventive Chancen zukommen. Dass in Einzelfällen Suizidneigungen bei zuweilen psychisch diffizil strukturierten Leistungssportlern vorkommen, bleibt dabei unbestritten.

Zusammenfassung

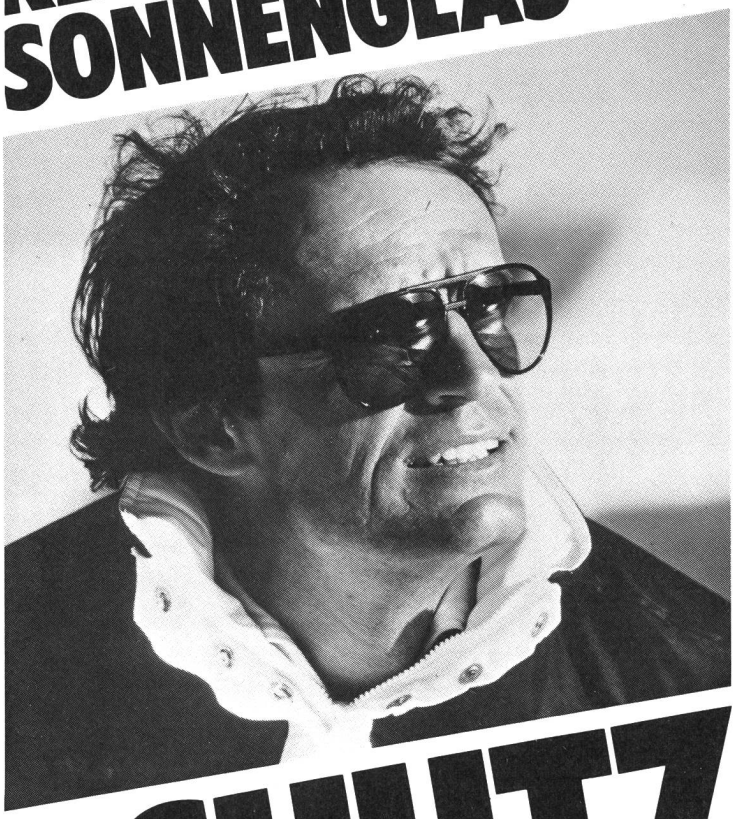
In einer Studie an 760 weiblichen und 1092 männlichen Jugendlichen im Alter von 17 bis 21 Jahren wurde die Einstellung zum Selbstmordgeschehen untersucht, und zwar aus der Sicht der Sportklubmitglieder und der Nichtmitglieder. Die weiblichen Klubmitglieder standen einem Selbstmord verstehend in 66 Prozent, die weiblichen Nichtmitglieder nur in 61 Prozent verstehend gegenüber, bei den männlichen Sportklubmitgliedern verhielten sich die Prozentzahlen wie 60 Prozent zu 55 Prozent. Untergliederte man dieses Kollektiv nach Jugendlichen ohne Sportklubzugehörigkeit, aber mit aktivem sportlichem Freizeitverhalten gegenüber solchen Jugendlichen mit lediglich passiver Freizeitgestaltung, so äusserten sich die Sporttreibenden mit signifikantem Unterschied mit 60 Prozent zu 70 Prozent (Burschen) beziehungsweise 57 Prozent zu 65 Prozent (Mädchen) verstehend einem Selbstmordgeschehen gegenüber. In einer weiteren Studie an 115 weiblichen und 143 männlichen Spitzensportlern hatten 5 Prozent der Frauen und 17 Prozent der Männer früher einmal Selbstmordgedanken gehabt; 40 Prozent dieser befragten Frauen und 43 Prozent dieser Männer standen einem Selbstmord verstehend gegenüber.

Literatur

1. *Biener* K. und *Burger* Ch.: Selbstmordversuch und Abschiedsbriefe Jugendlicher. Nervenarzt *47,* 179–185 (1976).
2. *Biener* K. und *Roschewski* L.: Selbstmordwertung durch berufstätige Frauen. Nervenarzt *51,* 344–348 (1980).
3. *Cochran* W.G.: Some methods for strengthening the common Chi-square tests. Biometrics *10,* 417–451 (1954).
4. *Steinbach* M.: Mündliche Mitteilung (1980).

Anschrift des Verfassers:
Prof. Dr. med. K. Biener
Institut für Sozial- und Präventivmedizin
der Universität Zürich
Gloriastrasse 32
8006 Zürich

EIN REVOLUTIONÄRES SONNENGLAS



SCHUTZ 100%

Dieses neue Glas Irex 100 gehört zu den Skibrillen und Skischutzbrillen Killy Irex 100. Ultraviolette und infrarote Strahlen absorbiert es zu 100% und ist zudem unzerkratzbar. Die Brillengestelle der Killy Irex 100 sind aus unzerbrechlichem Nylon.

SUN SPORT

IREX 100®

Fr. 78.–

Verkauf ausschliesslich in den Sportgeschäften

Sun Sport. Eine Selektion Cerjo, Delémont

Durchbruch an der Trainingsfront!

Mit dem TRAINOMAT 2000 von DAVITAL

zum leistungsdosierten

Wettkampftrainingsgerät!

Der TRAINOMAT 2000 ist

- das erste kreislaufgesteuerte wettkampfgerechte Trainingssystem, das Sie mit Ihrem persönlichen Fahrrad benützen können
- ein von der Sportmedizin anerkanntes Leistungstestgerät, das sämtliche sportrelevanten Konditionsdaten innert 10 Minuten ermittelt.

Der **Trainomat 2000** errechnet Ihnen das individuelle, optimale Trainingsprogramm, abgestimmt auf Ihr Geschlecht, Gewicht, Alter und die gegenwärtige Kreislaufstärke. Der **Trainomat 2000** liefert Ihnen alle wichtigen Daten für ein sportmedizinisch anerkanntes und leistungsdosiertes Trainingsprogramm.

Wählen Sie den dynamischen Weg –
Trainieren Sie kreislaufgesteuert!

Exklusiv bei: davital
Pulsmess-Systeme
4932 Lotzwil, Tel. 063-22 70 77

Bitte senden Sie mir einen Prospekt über
☐ das Gesamtprogramm
☐ das Pulsfrequenz-Geräteprogramm
☐ Trainomat 2000

Bitte senden Sie mir
☐ die Broschüre «programmiertes Trainingssystem»
à Fr. 12.50 + Versandkosten und Wust

Name: _____

Klub/Verein: _____

Adresse: _____

PLZ: _____ J+S

Wohnort: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____