Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 52 (1995)

Heft: 5

Artikel: Sportpassivität bei jungen Erwachsenen

Autor: Pfeiffer-Karabin, Maijana

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993194

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: 15.07.2025

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

Warum sind viele inaktiv?

Sportpassivität bei jungen Erwachsenen

Marijana Pfeiffer-Karabin

Die dem Artikel zugrunde liegende Lizentiatsarbeit Phil. I an der Universität Zürich, erzielte beim Preisausschreiben des Sportwissenschaftlichen Institutes der ESSM 1993 den 1. Preis.

Trotz hohem Stellenwert des Sportes gibt es viel Sportabstinenz und Abweichungen zwischen dem Interesse am Sport und der Ausübung. Die Autorin ging diesen Fragen nach.

Der Sport geniesst in der heutigen Gesellschaft ein hohes Ansehen (*Köppe* und *Warsitz,* 1989; vgl. *Bachleitner,* 1989). So stösst man bei Befragungen unterschiedlichster Personenkreise auf eine Menge von Argumenten, die für sportliche Betätigung breiter Bevölkerungsschichten sprechen (*Christen* und *Karabin,* 1990). Es verwundert daher kaum, dass heute einerseits der Breitensport auch wirklich sowohl von öffentlicher Hand als auch von verschiedenen Institutionen gefördert wird (*Abele* und *Brehm,* 1990) sowie dass andererseits die landläufige Meinung herrscht, die meisten Menschen würden auch tatsächlich selbst sportlich aktiv sein. Dies um so mehr, als alles Sportliche im Trend liegt, Unsportlichkeit hingegen als unjugendlich und unmodern gilt (*Köppe* und *Warsitz,* 1989).

Trotz des hohen gesellschaftlichen Stellenwertes des Sportes liegen die Prozentzahlen der nur selten oder gar nie Sport treibenden Menschen in Untersuchungen erstaunlich hoch (vgl. *Abele* und *Brehm,* 1990; *Eichler,* 1983; *Jugendwerk der deutschen Shell,* 1985; zit. nach *Bachleitner,* 1989; *Köppe* und *Warsitz,* 1989).

Fragestellung und Methode

Anlass zur hier referierten Studie (*Pfeiffer-Karabin,* 1993) gab der aus obigen Abhandlungen zu ziehende Schluss, dass es grosse Abweichungen gibt zwischen der Einstellung zum und dem Interesse am Sport und der tatsächlichen Ausübung desselben (*Bachleitner,* 1989). Das Ziel der Arbeit war es zu erforschen, welche Faktoren die aktive Ausübung des Sportes erschweren und diese Differenz zwischen der Beliebtheit und der tatsächlichen Betätigung bewirken; dies ist eine in der Literatur grösstenteils noch unerforschte Thematik (vgl. *Abele und Brehm,* 1990; *Bachleitner,* 1989; *Eichler,* 1983; *Köppe* und *Warsitz,* 1989), so dass sich eine qualitative Vorgehensweise aufdrängte.

Die zentrale Fragestellung lautete: Aus welchen Gründen sind heute, trotz allgemein hoher Akzeptanz des Sportes, noch breite Bevölkerungsschichten teilweise oder ganz sportlich inaktiv?

Mittels eines aus narrativen (vgl. *Schütze,* 1977; *Wiedemann,* 1986) sowie fokussierten Elementen der Gesprächstechniken (*Merton* und *Kendall,* 1979) kombinierten Interviewleitfadens wurden 19 erwachsene Nichtsportler/-innen im Alter zwischen 20 und 33 Jahren befragt. Inhalt der Interviews war der persönliche Bericht über die eigene Sportpassivität mit den in diesem Zusammenhang bedeutenden Komponenten.

Anhand der inhaltsanalytischen Auswertung der Interviews (*Mayring,* 1990; *Miles* und *Hubermann,* 1984) sollten bedeutende Erfahrungen mit Sport und ihr möglicher Zusammenhang zur Sportpassivität analysiert werden.

Ergebnisse

Es hat sich gezeigt, dass in den meisten Herkunftsfamilien der Probanden/-innen die sportliche Betätigung einen geringen Stellenwert hatte, dass jedoch gerade der sportlichen Vorsozialisation in der Herkunftsfamilie beim Aufbau einer langfristigen Teilnahme am aktiven Sportgeschehen eine sehr grosse Bedeutung zukommt. Besondere Relevanz besitzen hier die sportliche Betätigung der Eltern im Sinne einer Vorbildfunktion sowie die von den Eltern konkrete Unterstützung im sportlichen Tun der Kinder.

Auch der Schulsport scheint Herd intensiver Sporterfahrungen gewesen zu sein. Interessanterweise ist aber das Schulturnen als Sozialisationsinstanz für Sporttreiben nur für eher schlechte Sportler/-innen von wegweisender, hemmender Wirkung, während er für Befragte mit durchschnittlichen bis guten Leistungen keine (also auch nicht etwa fördernde) Bedeutung hat.

Obwohl die meisten Probanden/-innen, viele aufgrund langjähriger persönlicher Erfahrungen, den Sportvereinen gegenüber positiv eingestellt sind, ha-

Anschrift der Verfasserin:
Marijane Pfeiffer-Karabin
Sandackerstrasse 16
8200 Schauffhausen

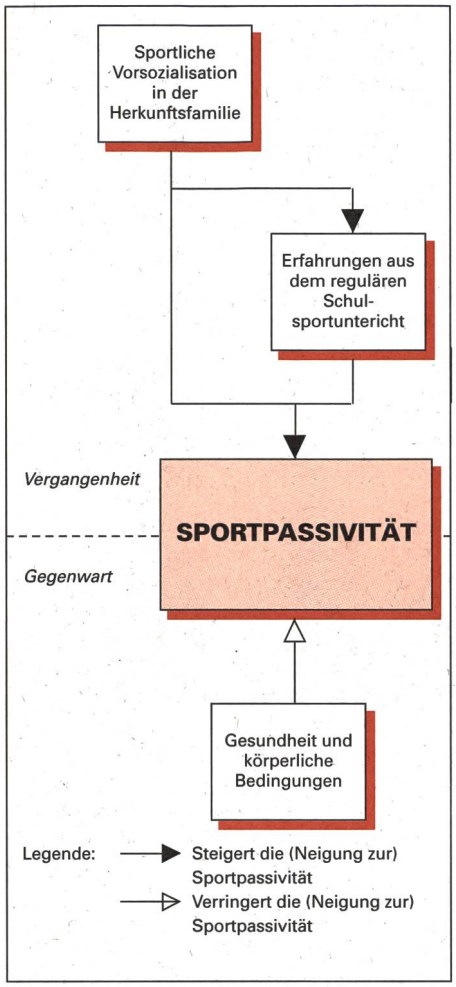

Abb. 1: Ungünstig sozialisierter sportpassiver Typ.

ben diese als dritte Sozialisationsinstanz erstaunlicherweise eine viel geringere Bedeutung. Zwar wird von fast allen Befragten die Forderung nach regelmässigem Mitmachen als Eingrenzung persönlicher Freiheit bemängelt sowie weiter eine Angst geäussert, in der Sportgruppe keinen Anschluss finden zu können. Ansonsten herrscht aber eine auffällige Gleichgültigkeit vor. Sportvereine wirken somit zwar nicht im Speziellen sporthinderlich, vermögen aber auch keinen Beitrag zur Verminderung von Sportpassivität zu leisten.

Ferner spielt auch ein aus schulischer oder beruflicher Belastung entstandener Zeitmangel im Zusammenhang mit Sportpassivität tatsächlich (und nicht etwa nur als Entschuldigung) eine bedeutende Rolle.

Die jeweiligen Bekanntenkreise spielen sowohl sportfördernd als auch sporthemmend eine grosse Rolle. Fördernd: in Form der Motivation durch Kollegen/-innen, ferner weil im Sport eine Möglichkeit gesehen wird, den Freundeskreis zu erweitern. Hemmend: weil viele Versuchspersonen über fehlende Sportkollegen/-innen klagen, ferner weil sich auch eine Angst manifestiert, wegen des Machtstrebens im Sport mit den eigenen Leistungsschwächen keine Anerkennung zu finden, statt dessen kompromittiert und in soziale Aussenseiterposition gedrängt zu werden.

Denn viele Versuchspersonen haben im Sport tatsächlich Druck und Konkurrenz erlebt, was den Wunsch wachsen liess, die persönlichen Leistungsgrenzen nach eigenem Können selbst bestimmen zu dürfen. Indem die Versuchspersonen also kaum Leistungsdruck wünschen, hält sie ihre Abneigung davor vom Sporttreiben fern.

Obwohl weiter die Gesundheitsförderlichkeit des Sportes fast einhellig anerkannt wird, darf hierin nur bei wenigen Versuchspersonen ein Motiv für Sporttätigkeit gesehen werden. Gleichzeitig sind etwelche körperlichen Beschwerden kaum mitbegründend für Sportpassivität.

Neben den aufgeführten externen hemmenden Faktoren suchten die Versuchspersonen auch intern Gründe für ihre Sportpassivität. So stellte sich heraus, dass die meisten Befragten sich selbst als bequem, faul und träge bezeichnen und darüber klagen, sich für Sportaktivität nur schwer aufraffen zu können. Aus der Untersuchung wird jedoch nicht deutlich, ob diese persönlichen Charaktereigenschaften tatsächlich als Grund für Sportpassivität gesehen werden dürfen oder ob sie nicht eher selbst als Folge von negativen Erfahrungen verstanden werden müssen. Denn ihre sonstige Freizeit gestalten die Versuchspersonen eigentlich engagiert und mit grosser Intensität. Sport hingegen hat jedenfalls nur geringen Stellenwert, kann mit dem Begriff «Spass» nicht in Verbindung gebracht werden und wird auch nicht als Hobby empfunden.

Nach diesen Einzelanalysen der Aspekte fand eine übergreifende Auseinandersetzung mit den Ergebnissen statt. Auf diese Weise gelang es, alle Versuchspersonen in drei sportpassive Typen einzuteilen.

Der erste, ungünstig sozialisierte sportpassive Typ (vgl. Abb. 1) machte auf allen sporterzieherischen Ebenen, d.h. vor allem in der Herkunftsfamilie sowie im Schulturnen schlechte Erfahrungen. Sportliche Betätigung wird assoziiert mit Benachteiligung sowie Ängsten und Zwängen. Trotzdem äussern aber die hierzu gezählten Befragten ein aus Überlegungen zur Gesundheit motiviertes Bedürfnis nach sportlicher Betätigung.

Der zweite, wegen anderweitiger Prioritäten, sportpassive Typ (vgl. Abb. 2) durfte nicht nur auf erzieherischen Ebenen deutlich bessere Erfahrungen machen, sondern die Leistungen selbst sind hier eindeutig stärker. Deshalb werden bei dieser Gruppe von Versuchspersonen Ängste und Zwänge kaum mit sportlicher Betätigung in Verbindung gebracht. Die zu diesem Typ gehörenden Personen äussern aber trotzdem keinerlei Bedürfnis nach Sportaktivität und bemühen sich, vor allem wegen Mangels an Interessen, keinesfalls, in ihrer

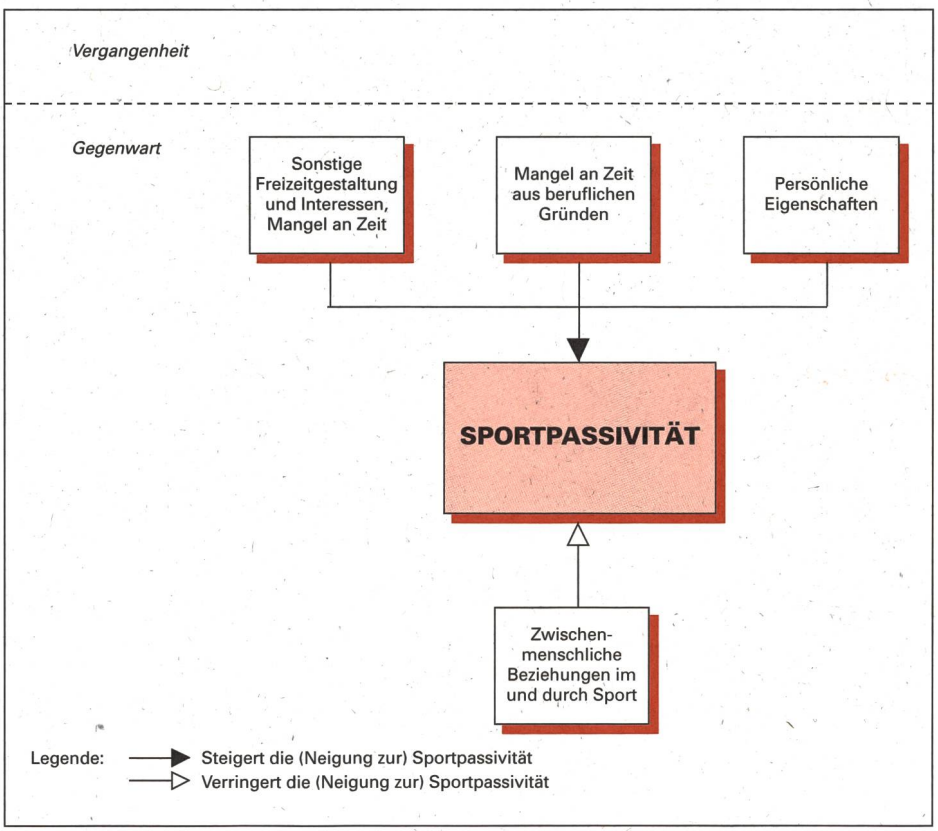

Abb. 2: Wegen anderweitiger Prioritäten sportpassiver Typ.

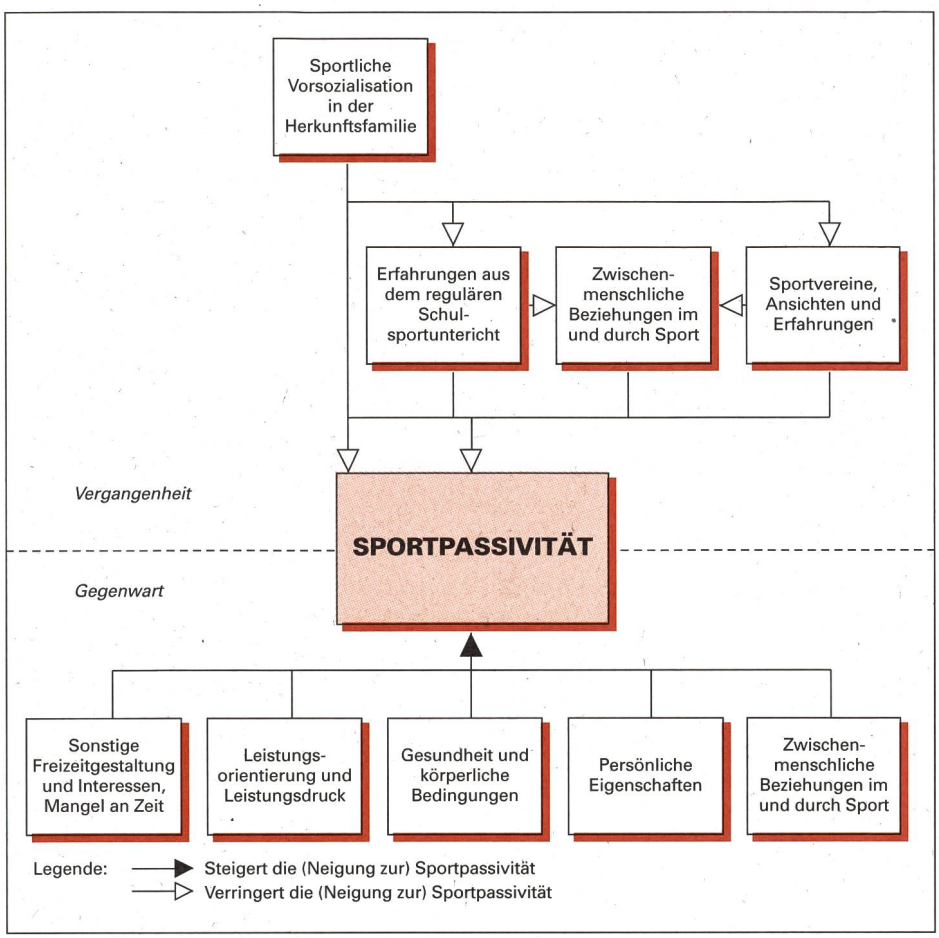

Abb. 3: Übersättigter sportpassiver Typ.

ohnehin knappen Freizeit noch Platz für Sporttätigkeit zu schaffen.

Der schliesslich an dritter Stelle eruierte, übersättigte sportpassive Typ (vgl. Abb. 3) zeichnet sich durch grosse aktive Sporterfahrungen mit hervorragenden Leistungen aus. Sportliche Betätigung hatte im bisherigen Leben für lange Zeit grosse Bedeutung. Die in diese Gruppe gehörenden Versuchspersonen verloren dann aber die Freude an so grossen Leistungs- und Zeitanforderungen, wandten sich anderweitigen Aktivitäten zu und äussern jetzt kein Bedürfnis nach sportlicher Betätigung mehr.

Diskussion

Betrachtet man die separaten Aspekte, wird deutlich, dass sich die neun hier diskutierten und bedeutenden Kategorien auf zwei verschiedenen Ebenen anordnen lassen. So gehören die Bereiche «Sportliche Vorsozialisation in der Herkunftsfamilie», «Erfahrungen aus dem regulären Schulsportunterricht» sowie «Sportvereine, Ansichten und Erfahrungen» einer ersten «sporterzieherischen Ebene» an. Die Aspekte «Mangel an Zeit aus beruflichen Gründen», «Sonstige Freizeitgestaltung und Interessen, Mangel an Zeit», «Persönliche Eigenschaften», «Zwischenmenschliche Beziehungen im und durch Sport», «Leistungsorientierung und Leistungsdruck» und «Gesundheit und körperliche Bedingungen» gehören zu einer zweiten «persönlichen (Bewusstseins-)Ebene».

Aus der themenübergreifenden Ergebnisdarstellung und der daraus gewonnenen Typisierung (vgl. Abb. 1, 2 und 3) können ebenfalls die Sportpassivität klärende Schlussfolgerungen gezogen werden.

So wird deutlich, dass beim ersten sportpassiven Typ das Wissen um die gesundheitserhaltende oder -fördernde Wirkung des Sportes zwar im Bewusstsein verankert ist, dass diesem Typ jedoch die nötige Freude an sportlicher Aktivität sowie die Fähigkeit selbstbewussten und selbständigen Sporttreibens nicht gegeben sind.

Der zweite sportpassive Typ würde zwar durchaus über die Fähigkeit selbstbewussten und selbständigen Sporttreibens verfügen, doch fehlt ihm wiederum die hierzu notwendige Freude sowie das Bewusstsein der gesundheitserhaltenden oder -fördernden Wirkung des Sportes.

Schliesslich sind interessanterweise gerade beim dritten, über die grössten (positiven) Erfahrungen verfügenden sportpassiven Typ alle drei diskutierten Bereiche heute zu wenig ausgeprägt. Das Bewusstsein um die gesundheitserhaltende oder -fördernde Wirkung des Sportes ist kaum vorhanden. Die Freude am sportlichen Tun ging immer mehr verloren. Ferner darf davon ausgegangen werden, dass wegen des Unvermögens, die Leistungsanforderungen selbständig herabzusetzen und den heutigen Bedürfnissen anzupassen, im Moment auch keine Fähigkeit selbstbewussten und selbständigen Sporttreibens besteht.

Nach diesen Abhandlungen wurde schliesslich, im Sinne einer Grundlage zu weiteren wissenschaftstheoretischen Diskussionen, ein Modell zur Förderung bzw. Unterstützung längerfristiger Bindung breiter Bevölkerungskreise an sportliche Aktivität entwickelt (vgl. Abb. 4).

Aus diesem Modell geht hervor, dass auf der «Sporterzieherischen Ebene», in Familie, Schule und Sportverein also, bei Kindern und Jugendlichen auf folgende drei Punkte hingearbeitet werden muss:

- Freude und Spass an sportlicher Betätigung zu wecken und zu erhalten.
- Durch Vermeidung von Misserfolgen sowie durch gleichzeitige Förderung eigener Fähigkeiten das Selbstbewusstsein zu stärken und die Selbständigkeit für eine, den eigenen Verhältnissen angepasste Sporttätigkeit zu fördern.
- Ein Gesundheitsbewusstsein zu entwickeln, wodurch die Gesundheit selbst als Motiv zur Sporttätigkeit mehr Bedeutung erlangen würde.

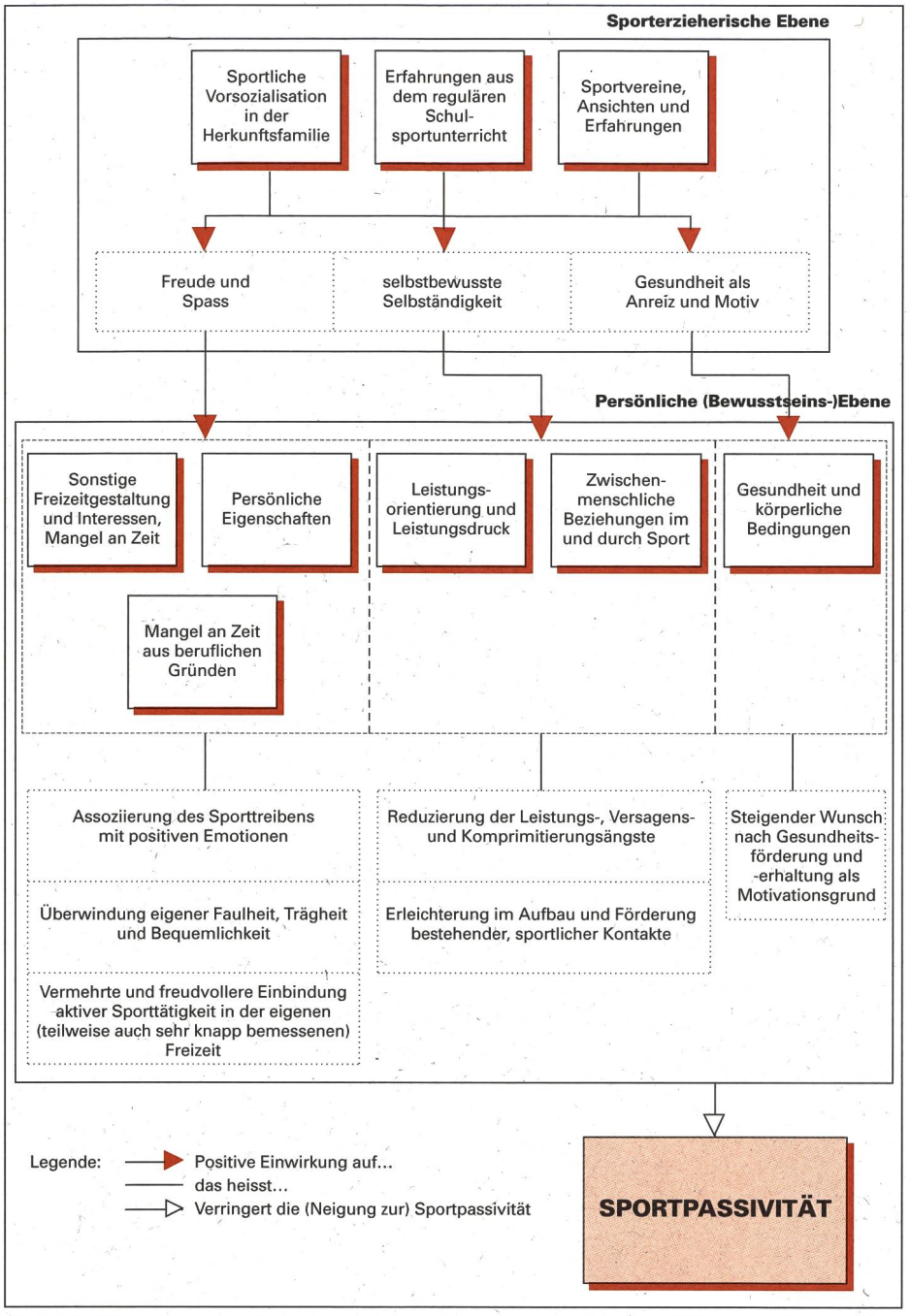

Abb. 4: Modell zur Förderung beziehungsweise Unterstützung längerfristiger Bindung an sportliche Aktivität.

Diese Förderungspunkte sind für das Erreichen einer langfristigen Bindung an sportliche Aktivität von zentraler Bedeutung. Da jedoch die jeweilige Unterstützung durch die Familie von aussen nur schwer zu beeinflussen sein dürfte, fällt diese Aufgabe grösstenteils öffentlichen Institutionen und somit der Unterstützung durch professionelle Personen zu. Diese sollen durch entsprechende Ausbildung zu bewussterem Umgang mit den oben aufgestellten drei Förderungspunkten angehalten werden. Sie müssen darauf achten, durch den Abbau negativer und die Förderung positiver Erlebnisse sowie eines guten Sportgruppen-Klimas, durch den Aufbau eines realistischen Anspruchs-Niveaus und schliesslich durch die «In-Aussicht-Stellung» einer Verbesserung des psycho-physischen Wohlbefindens die intrinsische Motivation zu fördern, um so den Weg zu einem adressatengerechten Sportprogramm weisen zu können.

Auf der zweiten Ebene, der «Persönlichen (Bewusstseins-)Ebene» hätte ein solches Förderungsprogramm verschiedene positive Auswirkungen. Durch häufiger erfahrene Freude am Sport und dank vermehrter Assoziierung des Sporttreibens mit positiven Emotionen könnten die Menschen leichter ihre Faulheit überwinden und mit mehr Elan den aktiven Sport in der Freizeit zu integrieren versuchen. Mit dem Erlangen des Selbstbewusstseins und der Fähigkeit zur selbständigen Adaptation des Anspruchsniveaus würde die Angst vor Leistungsdruck und Versagen sinken und so den Anschluss an eine Sportgruppe erleichtern. Schliesslich würde auch das Wissen um die Möglichkeit der Steigerung psycho-physischen Wohlbefindens seine sportmotivierende Wirkung kaum mehr verfehlen.

Neben der theoretischen Relevanz der Studie als Auftakt zur Erkundung der bis anhin in der Forschung kaum beachteten, in der Praxis aber sehr verbreiteten Sportpassivität bei Erwachsenen, kann als praktische Erkenntnis zusammenfassend festgehalten werden, dass längerfristige Bindung breiter Bevölkerungskreise an sportliche Aktivität nur als Kombination der auf erster Ebene diskutierten drei Förderungspunkte erreicht werden kann. Freude und Spass am Sporttreiben, die Fähigkeit zur selbstbewussten und selbständigen Ausübung desselben sowie der Wunsch nach Gesundheit sind, alle drei gleichzeitig, unabdingbare Voraussetzungen dauerhaften aktiven sportlichen Tuns.

Literatur

Abele, A., *Brehm,* W.: Sportliche Aktivität als gesundheitsbezogenes Handeln. Auswirkungen, Voraussetzungen und Förderungsmöglichkeiten. In R. Schwarzer (Hrsg.), Gesundheitspsychologie (S. 131–150). Göttingen, Dr. C. J. Hogrefe; 1990.

Bachleitner, R.: Sport, nein danke. Überlegungen zum Phänomen der Sportverweigerung. Sportpädagogik, 13, 7–12; 1989.

Christen, S., *Karabin,* M.: Motive zum aktiven Sport. Unveröffentlichte Literaturarbeit, Psychologisches Institut der Universität Zürich, Abteilung Angewandte Psychologie, Zürich; 1990.

Eichler, G.: Sportpassivität. In H.-J. Schulke (Hrsg.), Kritische Stichwörter zum Sport (S. 209–217). München, Wilhelm Fink; 1983.

Köppe, G., *Warsitz,* K.: Sportabstinenz bei Jugendlichen. Deutungsmuster, Interpretationen, Schlussfolgerungen. Köln. Sport und Buch Strauss; 1989.

Mayring, P.: Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. (2. Aufl.). Weinheim, Beltz; 1990.

Merton, R. K., *Kendall,* P. L.: Das fokussierte Interview. In C. Hopf und E. Weingarten (Hrsg.), Qualitative Sozialforschung (S. 171–204). Stuttgart: Klett-Cotta; 1979.

Miles, M. B., *Huberman,* A. M.: Qualitative data analysis. A sourcebook of new methods. London, Sage; 1984.

Pfeiffer-Karabin, M.: Sportpassivität bei jungen Erwachsenen. Eine qualitative Analyse. Unveröffentlichte Lizentiatsarbeit, Psychologisches Institut der Unversität Zürich, Abteilung Angewandte Psychologie, Zürich; 1993.

Schütze, F.: Die Technik des narrativen Interviews in Interaktionsfeldstudien – dargestellt an einem Projekt zur Erforschung von kommunalen Machtstrukturen. Arbeitsberichte und Forschungsmaterialien, Universität Bielefeld, Fakultät für Soziologie; 1977.

Wiedemann, P. M.: Erzählte Wirklichkeit. Zur Theorie und Auswertung narrativer Interviews. Weinheim, Psychologie Verlags Union; 1986. ■