



## **Ziele der Kinder- und Jugendarbeit im Sport**

### **Gesundheitsförderung in der Kinder- und Jugendarbeit im Sport**

Die Kinder- und Jugendarbeit im Sportverein verfolgt eine Vielzahl von Zielen. In den vergangenen Jahren ist die Gesundheitsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport in den Mittelpunkt des Interesses gerückt. Sport ist eine der attraktivsten Freizeitgestaltungen von Kindern und Jugendlichen, die sich bei entsprechender Inszenierung positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung auswirken kann. Sport kann in diesem Zusammenhang sehr wohl auch zur Gesundheitsbildung und zur Verbesserung des Gesundheitszustandes von Kindern und Jugendlichen beitragen. Auf das Wecken unrealistischer Erwartungen in der Öffentlichkeit sollte aber verzichtet werden, weil diese angesichts der Menge anderer Einflussfaktoren und der Begrenztheit des eigenen Einflusses nicht immer eingelöst werden können.

#### **Prävention**

Unstrittig ist es, dass Bewegung, Spiel und Sport im Sportverein dem verbreiteten Bewegungsmangel unter Kindern und Jugendlichen entgegenwirkt. Dieser Bewegungsmangel wirkt sich u.a. negativ aus auf die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, führt verbunden mit Störungen bei der Nahrungsaufnahme zu Übergewicht und zur Verkümmern des Bewegungsapparates.

Damit einher gehen auch Beeinträchtigungen auf emotionalen, sozialen und kognitiven Gebieten. So fällt es z.B. Kindern mit Bewegungsmängeln schwerer als anderen Gleichaltrigen, ein positives Körper selbstbild aufzubauen. Übergewichtige Kinder werden in der Gruppe eher ausgegrenzt, zumal wenn in Jugendkulturen Sportlichkeit und Fitness zur Norm erhoben werden und als Kennzeichen von Erfolg gelten. Und nicht zuletzt werden Zusammenhänge zwischen Bewegungskompetenz und auf Wahrnehmungs- und Denkleistungen bezogenen Kompetenzen angenommen: Bewegung, Spiel und Sport macht schlau.

#### **Salutogenetischer Ansatz zur Gesundheitsförderung**

"Gesundheit ist mehr als das Frei sein von Krankheit und Gebrechen" (nach der Weltgesundheitsorganisation 1949). Stattdessen wird davon ausgegangen, dass durch Gesundheitsförderung auf einen Prozess abgezielt wird, wonach allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Lebensumstände und ihre Umwelt möglich ist.

Gesundheit wird mit subjektivem Wohlbefinden und objektiver Belastbarkeit in Beziehung gesetzt.

Der salutogenetische Ansatz der Gesundheitsförderung geht davon aus, dass in unserer Zivilisation Gesundheitsrisiken nicht auszuschalten sind. Aber den Blick ausschließlich auf diese Risiken (von Luftverschmutzung bis zu psychischen Stress, von Überforderungen durch ständige geistige Höchstleistung bis zu Über- und Fehlbelastungen durch falsches Tragen oder Sitzen) zu richten hilft

nicht weiter. Es reicht nicht aus, Risiken zu vermeiden oder zu kompensieren versuchen. Vollwerternährung oder kompensatorische Bewegung sind zwar nicht unnötig, greifen aber zu kurz.

Hinzukommen muss die Auseinandersetzung mit Schutzfaktoren. Es wird davon ausgegangen, dass Gesundheit eine Balanceleistung ist. Schlechte Einflüsse müssen ausbalanciert werden. Ob dieses Ausbalancieren von Belastungen gelingt, hängt davon ab, in welchem Umfang und in welcher Ausprägung ein Mensch über Widerstandsressourcen verfügt und ob er bereit und in der Lage ist, Ressourcen auch zu mobilisieren.

Ob Widerstandskräfte mobilisiert werden oder nicht hängt vom sogenannten Kohärenzsinn eines Menschen ab. Zentrales Element dabei ist die tiefreichende Überzeugung, dass das Leben, das man führt und die Aufgaben, die man zu bewältigen hat sinnvoll sind und dass es sich lohnt, sich dafür zu engagieren. Lebenskraft, Lebenswille und Lebensmut werden daraus gespeist.

Gleichzeitig ist das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten notwendig, im Leben zurecht zu kommen und auch zukünftige Anforderungen meistern zu können.

Wenn die Zuversicht in den Sinn des eigenen Lebens und in die eigenen Fähigkeiten zerstört wird, dann können gesundheitsbedrohende Belastungen weniger gut ausbalanciert werden. Das Balancesystem kann dann in sich zusammenbrechen. Ausgelöst wird das z.B., wenn ein Kind Vertrauensmissbrauch erlebt hat, wenn ein wichtiger Partner stirbt, aber auch bei vermeintlich „kleinen“ Anlässen, wenn Kinder sich in Sportsituationen vorwiegend scheiternd und sozial unerwünscht erleben. Wird das Selbstwertgefühl dauerhaft zerstört, dann wird das Ausbalancieren gesundheitsbedrohender Belastungen unmöglich oder zumindest schwierig.

Einen hohen Stellenwert für das Mobilisieren von Widerressourcen nimmt das soziale Netz der Menschen ein. Die Gewissheit, sozial eingebunden zu sein und auf soziale Unterstützung vertrauen zu können ist in ihrer gesundheitlichen Bedeutung kaum zu überschätzen. Einsamkeit wirkt sich entsprechend negativ auf das gesundheitliche Befinden aus, indem es die Leistungsfähigkeit des Immunsystems schwächt.

### **Entwicklung personaler Ressourcen als Schutzfaktoren**

Nach diesem Gesundheitsverständnis muss es in der Kinder- und Jugendarbeit im Sport vor allem darum gehen, die personalen Ressourcen als Schutzfaktoren zu fördern.

Dazu gehören:

- Die Überzeugung von der Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens
- Ein positives Selbstwertgefühl
- Die Bereitschaft, sich zu engagieren
- Die Überzeugung, Kontrolle angesichts wichtiger Lebensereignisse behalten zu können
- Eine optimistische Lebenseinstellung
- Eine generelle Einstellung, Veränderungen im Leben als Herausforderung zu sehen
- Die Erwartung, dank der verfügbaren Kompetenzen selbst wirksam werden zu können
- Die Bereitschaft, eigene Ziele zu verfolgen
- Eine grundsätzliche Offenheit für Neues
- Soziale Beziehungsfähigkeit, u.a. gegründet im Vertrauen zu anderen Menschen

- Fähigkeit, Konflikte auszuhalten.

Bei der Ausprägung dieser Ressourcen ist es wahrscheinlich, dass eine eher positive Einstellung zu Belastungen hergestellt werden kann. Werden Belastungen nicht als Bedrohungen wahrgenommen, dann können die Möglichkeiten hoch eingeschätzt werden, Entwicklungen positiv zu beeinflussen und die Kontrolle darüber nicht zu verlieren. Belastungen wie Trennungen, Prüfungen, drohende Arbeitslosigkeit werden nicht in erster Linie als Bedrohungen, sondern als Herausforderungen gewertet. Die bedrohliche Situation ist dann weniger stressreich.

### **Jugendgerechte Gesundheitsförderung**

Es muss berücksichtigt werden, dass Gesundheit für Jugendliche kein wesentliches und attraktives Thema ist. Wenn auch gerade die psycho- und somatischen Gesundheitsstörungen zugenommen haben, so scheint dennoch für die überwiegende Mehrheit der Jugendlichen das Gut Gesundheit den Charakter einer Selbstverständlichkeit zu besitzen, Gesundheitsprobleme oder gesundheitsbezogene Befürchtungen werden nicht in nennenswerter Weise geäußert.

Gesundheitsförderung für Jugendliche darf nicht funktional oder gar moralisierend erfolgen. Sie muss an den Lebensstilen Jugendlicher sowie ihren Bedürfnissen wie Spaß, Erlebnis freudvolles Genießen, Spontaneität oder Ungebundenheit ansetzen.

Problematisch ist es weiterhin, dass z. B. systematische Gymnastik- oder Ausdauerprogramme Kindern und Jugendlichen wenig Freude bereiten und von ihnen nur widerwillig angenommen werden. Ansatzpunkte der Gesundheitsbildung bei Jugendlichen müssen sich daher von denen der Erwachsenen grundlegend unterscheiden.

Der Körper des jungen Menschen ist das primäre Ausdrucks- und Wahrnehmungsorgan. Sportlichkeit, körperliche Attraktivität und körperliche Fitness sind attraktive Ansatzpunkte einer jugendgerechten Gesundheitsbildung. Der bewusste Umgang mit dem eigenen Körper trägt zur Förderung des Selbstbewusstseins bei. Damit können Jugendliche besser Risiken einschätzen, Entscheidungen treffen, Verantwortung übernehmen und Kritik annehmen.

Bewegung, Spiel und Sport lebt von den dabei auftretenden Emotionen. Der gesundheitliche Wert der Fähigkeiten, Emotionen wahrnehmen, bewusst erleben, ausdrücken und ausleben zu können, ist anerkannt. Intensive Gefühlsäußerungen sind möglich über Erfolgserlebnisse ebenso wie über den Umgang mit Niederlagen. Somit sind Emotionen Gegenstand der Gesundheitsförderung (Erlernen des Umgangs mit Emotionen, Fähigkeit zur Emotionsbewältigung), Effekte der Gesundheitsförderung (gesundheitsförderliche Maßnahmen lösen Emotionen aus) und Mittel der Gesundheitsförderung.

### **Gesundheitsförderung in der Übungsstunde**

Die folgenden Grundsätze sind bei der Gestaltung von Übungsstunden zu beachten:

Es muss alles vermieden werden, das dazu beitragen könnte, das Selbstwertgefühl der Mädchen und Jungen dauerhaft zu beschädigen. Kinder und Jugendliche dürfen sich in Sportvereinsituationen nicht unerwünscht erleben. Praxis muss so gestaltet werden, dass ein Optimismus in die eigenen Fähigkeiten

entwickelt wird. Kindern darf nicht aufgezwungen werden, was ihnen nicht unmittelbar als sinnvoll erscheint (Funktionsgymnastik mag zwar aus medizinisch-präventiver Sicht sinnvoll sein, aber es geht davon keine Faszination für die jungen Menschen aus, so dass sie solche Übungen im besten Fall über sich ergehen lassen).

In Bewegungsstunden müssen Möglichkeiten geschaffen werden, durch die die Kinder zum gemeinsamen Handeln herausgefordert werden, so dass sie Sozialkompetenz entwickeln. Im gemeinsamen Handeln lernen die Kinder Hilfsbereitschaft, Kompromissfähigkeit, Empathie, Flexibilität, Verlässlichkeit, Verantwortung und sie spüren dabei, dass sie gebraucht werden, dass sie ein wichtiger Teil zum Erreichen eines gemeinsamen Handlungszieles sind.

Sportstunden sollen in erster Linie Kompetenzen vermitteln, mit denen Kinder beim Spielen und Sporttreiben in die Lage versetzt werden, mit anderen zusammen zu spielen. Konkret sollten sie zuerst lernen, einen Ball gezielt einer anderen Person zuzuwerfen und einen zugeworfenen Ball zu fangen, als darauf getrimmt zu werden, den Ball weiter als andere werfen zu können oder andere zu umdribbeln. Und anstatt möglichst schnell anderen weglaufen zu können ist es im Sinne von Gesundheitsbildung sinnvoller, lange miteinander laufen zu können. Und anstatt sich individuell in einer Aerobic-Situation zu bewegen, sollten sie besser lernen, miteinander zu tanzen.

In besonderer Weise geeignet für die Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen ist die Gesundheitsbildung. Bildung als übergreifender Anspruch der Kinder- und Jugendarbeit im Sport bedeutet die aktive Aneignung von als bedeutsam wahrgenommenen Kenntnissen und Fertigkeiten zur Ausformung eines gesundheitlichen Wohlbefindens in Selbstbestimmung. Bezugspunkt ist der individuelle Lebensstil, so dass Gesundheit je individuell unterschiedliche Ausprägungen erhält. Was für die eine Jugendliche gesundheitsbezogenen wichtig und bedeutsam ist, muss es für den Anderen noch lange nicht sein.

Zu guter Letzt muss noch angedeutet werden, dass Gesundheit nicht ausschließlich ein individuelles Thema ist. Die Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen ist häufig gekennzeichnet durch gravierende Einschränkungen bezogen auf die Möglichkeiten gesunder Lebensweisen. Die Umwelt bietet eine Vielzahl von Gesundheitsgefährdungen. Hier gilt es, als Sport- und Jugendverband Sportjugend mitzuwirken an der Entwicklung einer gesundheitsförderlichen Umwelt für alle Kinder und Jugendlichen.

Besorgniserregend ist die Entwicklung bei den folgenden psychosomatischen und somatischen Gesundheitsstörungen. Diese entstehen aufgrund des fehlenden Gleichgewichts von Körper, Psyche und Umwelt.

Asthma und Neurodermitis mit jeweils ca. 10 % pro Jahrgang gelten als immunschwächebedingte Krankheiten. Das Immunsystem wird nur noch mangelhaft trainiert und kann nur noch eingeschränkt wirksam sein.

Durch die Fehlsteuerung der Sinnesorgane kommt es zu Koordinationsproblemen. Der Hörsinn und der Sehsinn werden übermäßig stimuliert, während das Riechen und das Fühlen vernachlässigt werden. Die entwicklungsförderliche Reizung und Anregung aller Sinneszentren wäre notwendig, um alle Verbindungen und Vernetzungen der Schaltzentren im Gehirn herzustellen. Das Fehlen führt zu Unsicherheiten und Ungeschicklichkeiten im Verhalten im Alltag.

Kinder und Jugendliche sind immer weniger in der Lage, mit seelischen Konflikten umzugehen, bei Irritationen reagieren sie leicht entweder introvertiert oder extrovertiert. Die unzureichende Bewältigung von psychischen Beanspruchungen und sozialen Anforderungen führt zu einer Zunahme von Nervosität und Unruhe, Kopfschmerzen und Magenschmerzen, Rückenschmerzen und Verdauungsstörungen, zu depressiven Störungen bis zu Suizidgefährdungen schon bei 11-12-Jährigen. Bei Mädchen werden die Konflikte eher nach innen gerichtet, bei Jungen ist eher Hyperaktivität, Gereiztheit, Aggressivität bis hin zu schweren Formen körperlicher Gewalt vorherrschend.

Die Einnahme psychoaktiver Substanzen, also vorwiegend Alkohol, Tabak und Tabletten, gilt ebenfalls als Variante unzureichenden Bewältigungsverhaltens von seelischen und sozialen Konflikten. Die Nutzung dieser Substanzen, wenn sie nicht im Sinne typischen jugendlichen Risikoverhaltens zur Stillung von Neugier erprobt werden, erfüllt die Funktion, das ursprüngliche Ausgangsproblem nicht bearbeiten zu müssen. Alkohol wirkt dann als "Hilfe" zum Abbau von Stress, Spannung und Frustration, wenn eigene Wünsche, Motive, Bedürfnisse nicht durchgesetzt werden können.