

Michael Wendler  
Ernst-Ulrich Huster *Hrsg.*

# Der Körper als Ressource in der Sozialen Arbeit

Grundlegungen zur Selbstwirksamkeits-  
erfahrung und Persönlichkeitsbildung



Springer VS

---

# Der Körper als Ressource in der Sozialen Arbeit

---

Michael Wendler • Ernst-Ulrich Huster  
(Hrsg.)

# Der Körper als Ressource in der Sozialen Arbeit

Grundlegungen zur  
Selbstwirksamkeitserfahrung  
und Persönlichkeitsbildung

*Herausgeber*

Michael Wendler

Ernst-Ulrich Huster

Bochum

Deutschland

ISBN 978-3-658-08777-7

ISBN 978-3-658-08778-4 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-658-08778-4

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer VS

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2015

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

*Lektorat:* Dr. Lisa Bender

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Fachmedien Wiesbaden ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media ([www.springer.com](http://www.springer.com))

---

# Inhaltsverzeichnis

## Teil I Einleitung

<b>Der Körper als Ressource der Sozialen Arbeit</b> .....	3
Michael Wendler und Ernst-Ulrich Huster	

## Teil II Theoretische Positionierung

<b>Der Körper – eine Ressource: materielle und immaterielle Verteilung von Lebenschancen</b> .....	15
Tobias Staiger	

<b>Empirische Befunde und Korrelationen bei Bildungs- und Gesundheitsrisiken</b> .....	35
Ernst-Ulrich Huster und Johannes D. Schütte	

<b>„Mens sana in corpore sano“: Die Bedeutung des Körpers von der klassischen Antike bis zur Aufklärung – Soziale Leitbilder</b> .....	51
Richard Hammer	

<b>Der Körper zwischen Instrumentalisierung und Selbstbestimmung – Leitbilder im 19. und 20. Jahrhundert</b> .....	61
Ernst-Ulrich Huster	

<b>Körper(lichkeit) in unterschiedlichen Fachdiskursen – ein Desiderat</b> .....	81
Michael Wendler	

<b>Die Körperlichkeit in der Psychologie – Zugänge, Modelle und „blinde Flecken“</b> .....	103
Hans-Jürgen Balz	
<b>Der spielend-künstlerisch-gestaltende Körper als Zeichenträger</b> .....	121
Dietmar Sachser	
<b>Körper, Sexualität und Gender</b> .....	141
Hildegard Mogge-Grotjahn	
<b>Teil III Umsetzung in die soziale Praxis</b>	
<b>Körper und Erziehungshilfen – Konzepte, Methoden, Praxiseinblicke</b> .....	157
Daniela Engelbracht und Dirk Nüsken	
<b>Die „isolierten Inaktiven“: Präventives Empowerment für besonders benachteiligte Kinder und Jugendliche</b> .....	189
Johannes D. Schütte	
<b>Der Körper als Ressource in der (offenen) Kinder- und Jugendarbeit</b> .....	203
Germo Zimmermann	
<b>Zirkensische Künste als Ressourcenstärkung für sozial ängstliche Kinder</b> .....	219
Melanie Behrens und Michael Wendler	
<b>Der Leib in Bewegung als Ressource im Erwachsenenalter – eine psychomotorische Betrachtung</b> .....	233
Ruth Haas	
<b>Körper und Bewegung im Alter</b> .....	253
Marianne Eisenburger	
<b>Körperliche Präsenz in Beratungsprozessen: zum tonisch-emotionalen Dialog in der Begegnung mit Eltern</b> .....	273
Marie-Luise Hünerbein	

---

<b>Kreativer/zeitgenössischer Tanz und Improvisation als Ausdrucksmittel und Medium des Körperausdrucks in der künstlerischen Arbeit mit Langzeitstraf Tätern im Gefängnis</b> .....	285
Nadja Raszewski	
<b>Adipositas und Körperbewusstsein – eine komplementäre Beziehung</b> .....	305
Marina Kerstan-Schulz	
<b>(Zwischen-)Leiblichkeit und Gewalt – ein vergessener Zusammenhang der Gewaltpräventionsforschung?!</b> .....	315
Holger Jessel	
<b>Leibliche Reflexivität in organisationaler Beratung und Begleitung</b> .....	327
Stefan Schache	

---

# Mitarbeiterverzeichnis

**Hans-Jürgen Balz** Bielefeld, Deutschland

**Melanie Behrens** Köln, Deutschland

**Marianne Eisenburger** Marburg, Deutschland

**Daniela Engelbracht** Bochum, Deutschland

**Ruth Haas** Emden, Deutschland

**Richard Hammer** Neunkirchen, Deutschland

**Marie-Luise Hünerbein** Bochum, Deutschland

**Ernst-Ulrich Huster** Bochum, Deutschland

**Holger Jessel** Darmstadt, Deutschland

**Marina Kerstan-Schulz** Saarbrücken, Deutschland

**Hildegard Mogge-Grotjahn** Bochum, Deutschland

**Dirk Nüsken** Bochum, Deutschland

**Nadja Raszewski** Berlin, Deutschland



**Dietmar Sachser** Bochum, Deutschland

**Stefan Schache** Bochum, Deutschland

**Johannes D. Schütte** Duisburg, Deutschland

**Tobias Staiger** Ulm, Deutschland

**Michael Wendler** Bochum, Deutschland

**Germo Zimmermann** Kassel, Deutschland

---

# Teil I

## Einleitung

---

# Der Körper als Ressource der Sozialen Arbeit

Michael Wendler und Ernst-Ulrich Huster

---

## 1 Vorwort

Spätestens seit Beginn der 1980er Jahre hat die Auseinandersetzung mit dem Körper in der Bundesrepublik als wissenschaftliches Thema eine große Ausstrahlungskraft entwickelt und inzwischen nicht nur zahlreiche geistes-, kultur- und sozialwissenschaftliche Disziplinen erreicht, sondern auch inhaltlich um körperbezogene Themen und Auseinandersetzungen bereichert (Abraham und Müller 2010, S. 9). Innerhalb der Geisteswissenschaften wird die nachfolgende Epoche als das „Körperjahrzehnt“ angesehen (Lorenz 2000 in Gugutzer 2006, S. 10).

Diese Fokussierung des Körpers hat dazu geführt, dass einzelne Disziplinen in den 1990er Jahren – wie etwa die Soziologie – im Rahmen ihrer Theoriebildung nach einer systematischen Berücksichtigung des Körpers suchen (ebd.). Die Wende hin zum menschlichen Körper wird von Gugutzer als „corporeal turn“ oder besser als „body turn“ bezeichnet. In der Soziologie sei dieser „body turn“, so Gugutzer 2006, zum Teil Realität und zum Teil eine erst noch zu leistende Aufgabe (ebd., S. 11).

---

M. Wendler (✉)  
Bochum, Deutschland  
E-Mail: wendler@efh-bochum.de

E.-U. Huster  
Bochum, Deutschland  
E-Mail: ernst-ulrich.huster@t-online.de

Hinsichtlich des Bedeutungswandels in verschiedenen Zeitaltern, Gesellschaften und Kulturen bemerkt Schroer (2005, S. 25 ff.), dass sich eine Soziologie des Körpers mit folgenden Fragen beschäftigen muss, um den o. g. Anspruch zu erfüllen: Auf welche Weise wird der Körper sozial und kulturell konstruiert? Wie wird über ihn kommuniziert? Wie und von wem wird er beobachtet? Welche Funktion erfüllt die Rede über den Körper? Was sagt eine Körperorientierung bzw. -vernachlässigung über die jeweilige Gesellschaft aus? (in Abraham und Müller 2010, S. 14)

Hierbei schließen sich die Bemühungen zur Schaffung einer eigenen Teildisziplin an die wegweisenden Arbeiten von Vertretern der französischen Soziologie an, die namentlich mit Foucault (1976) und Bourdieu (1982) zu benennen sind, einerseits durch die historischen Untersuchungen zur Disziplinierung des Körpers als Folge und Voraussetzungen für Machtverhältnisse sowie zur Sexualität die deutschsprachige Diskussion über die Bedeutung des Körpers maßgeblich prägten und wie andererseits Bourdieus Ausführungen zum klassenspezifisch geprägten Körper als Meilensteine einer Soziologie des Körpers gelten (Gugutzer 2004, S. 45). Auch für Bourdieus Analysen sozialer Ungleichheit ist der Körper zentral, indem er vom habitualisierten Körper spricht, der die Klassenzugehörigkeit verinnerlicht hat und über eine Art unbewusster Handlungspragmatik den praktischen Sinne für das „Angemessene“ konstituiert (Auer 2014, S. 18).

Den Körper als Scharnier zwischen Gesellschaft und Individuum zu betrachten, ist demnach keinesfalls neu. Umso mehr verwundert es Auer (ebd., S. 19), dass dies von der Sozialen Arbeit bisher nicht systematisch zur Kenntnis genommen wurde. Sogar im Diskurs der „Lebensweltorientierten Sozialen Arbeit“ spielen nach ihrer Meinung Kognitionen eine überragende Rolle, so dass der Körper bestenfalls implizit bleibt (ebd.). Erste sozialpädagogisch inspirierende und ausgesprochen konstruktive Publikationen zur Körperthematik, wie z. B. der Buchbeitrag von Homfeld (1999) „Sozialer Brennpunkt Körper“ fanden bisher erstaunlich wenig Echo. „Dabei ist kaum ein Diskurs oder ein Feld der Sozialen Arbeit ohne Körperbezug. Bei den Themen Gesundheit und Krankheit, Behinderung und Alter ist er evident“ (Auer 2014, S. 20).

Wenngleich der Zusammenhang Körper, Leib und Soziale Arbeit erstmalig im einschlägigen Handbuch Soziale Arbeit von Otto und Thiersch (2011, S. 816 ff.) abgebildet wird, so kommt die dort vertretende Autorin **Hünersdorf** (ebd.) gleichsam zu dem Ergebnis, dass die „Verdrängung“ des Körpers aus den theoretischen Diskursen der Sozialen Arbeit im Missverhältnis zu der Tatsache steht, dass der Körper heute als gefährdet wahrgenommen wird und aus diesem Grunde durch „Techniken der individuellen Selbstvergewisserung und Problemlösung“ in den Blick gerät. In diesem Fokus ist in höchstem Maße für alltägliche Fragen des Zusammenlebens bedeutsam:

- Welche Wertigkeit körperlich-leibliche Bedürfnisse haben, wer darf sie wann und wie zeigen, befriedigen?
- Soll die Verfügungsgewalt über den eigenen Körper unbegrenzt sein, wenn nicht, wo beginnt und wo endet sie?
- Wer ist verantwortlich für den Körper, seine existentiellen Unversehrtheit, seine Gesundheit oder Erkrankung (Auer 2014, S. 18)?

Und nicht zuletzt müssen Fragen nach dem Einsatz des Körpers in Interaktions- und Kommunikationsprozessen in Bezügen bzw. Handlungsfeldern Sozialer Arbeit gestellt und beantwortet werden. Körper ist aus dieser Perspektive Objekt oder Gegenstand der Betrachtung, zugleich ist Körper aber auch ein Mittel oder Medium, über das Menschen verfügen können oder müssen (Abraham und Müller 2010, S. 23). Über dieses Medium können sie Wahrnehmen, Erleben, Erkennen und Handeln, gleichsam kann der Körper selbst zum Gegenstand unseres Fühlens, Denkens und Handelns gemacht werden. Zugleich ist der Körper der Ort, von dem wir als Person, Subjekt oder ICH ausgehen und in Kontakt mit der Welt treten und in den wir auch auf die nachhaltigste Weise immer wieder zurückfallen, beispielsweise in Krankheit, Schmerz oder Tod oder auch in Freude, in Selbstaussdruck und in der Identifikation mit unserer Erscheinung, unseren Bewegungen und Gesten (ebd.).

Die hier vorliegenden Beiträge greifen ausgewählte Aspekte dieses weiten Feldes auf mit dem Ziel, exemplarisch zu verdeutlichen, was der Körper für die Soziale Arbeit ist: Ausgangspunkt einer konsequent lebensweltorientierten Sozialen Arbeit. „Denn von Lebenswelten werden Körper als soziale Konstruktionen ebenso ‚erschaffen‘ wie sie ihrerseits Lebenswelten konstruieren. Deshalb ist die Arbeit am Körper für die AdressatInnen existentielles Tun.“ (Auer 2014, S. 28) Bestimmend dabei werden soziale Rahmenbedingungen ebenso wie individuelle Gegebenheiten, gesellschaftliche Zuordnungen wie persönliche Zielvorgaben.

Die Beiträge gliedern sich in zwei Bereiche, einmal den der theoretischen Positionierung, sodann in Beispiele des Umgangs mit Körperlichkeit in der sozialen Praxis.

**Tobias Staiger** leistet eine gründliche empirische Bestandsaufnahme: Bewegung, körperliche Aktivität und Sport stellen bedeutende Faktoren für die Gesundheit und das Wohlbefinden dar. Allerdings divergiert die Verteilung in Abhängigkeit von Alter, Sozialstatus und Migration. Empirische Studien zum Umgang mit Körperlichkeit werden daher nicht losgelöst von individuellen, sozialen und ökonomischen Rahmenbedingungen interpretiert, um die für die Soziale Arbeit relevanten Zielgruppen herauszustellen.

Die sozialen Risiken bei Bildung und Gesundheit sind, wie **Ernst-Ulrich Huster** und **Johannes D. Schütte** ausführen, in unserer Gesellschaft unterschiedlich verteilt. Dabei gibt es Signifikanzen, Korrelationen zwischen sozialem Status und

Auswirkungen im Bildungs- und Gesundheitsbereich, aber offensichtlich auch signifikante Abweichungen vom generellen Trend. Anders als in der vorfindlichen prioritären Ausrichtung von kindlicher Förderung hin auf Kognition treten dann andere Erziehungsschritte in den Vordergrund, nach Bourdieu auch solche der Förderung des „physischen Kapitals“, der ästhetischen Erziehung, die aber jeweils reflexiv zurück zu koppeln sind.

Der Zugang zum Körperverständnis hat sich geschichtlich entwickelt und unterliegt historischen Veränderungen. Die beiden nachfolgenden Kapitel zeichnen diesen Prozess nach. Die in der klassischen Antike geforderte Einheit von Körper, Geist und Seele unterlag bereits bei den Klassikern Modifikationen, wie **Richard Hammer** darlegt. Im Mittelalter setzte insbesondere die Kirche ein leibfeindliches Körperbild durch, auch wenn es durchaus noch Nischen exzessiver Leiblichkeit gab. Mit der Neuzeit setzt eine zunehmende Disziplinierung der Leiblichkeit ein, die die Kognition immer stärker hervorhob, kulminierend bei Descartes. Die von Rousseau getragene Gegenbewegung wurde sehr bald von den Philantropen eingeordnet in ein Erziehungsgeschehen, das den jungen Menschen für die anstehenden Aufgaben der (bürgerlichen) Gesellschaft nützlich werden ließ – im Industriebetrieb ebenso wie im militärischen Gebiet.

Im 19. Jahrhundert wird, so **Ernst-Ulrich Huster**, über das Spannungsverhältnis zwischen geistiger und körperlicher Entwicklung, zwischen individueller Entfaltung und öffentlich gesetzter Normierung im Bildungsprozess gestritten. Die Beziehung zwischen theoretisch-geistiger und körperlicher Entwicklung erfährt Modifikationen, vom Faschismus abgesehen wird eine einseitige Ausrichtung auf den nur-körperlichen Bereich abgelehnt. Auf der anderen Seite wird das intellektuelle Erziehungsziel trotz anderweitiger Beteuerungen etwa in Lehrplänen immer noch über das körperliche gestellt. Und schließlich setzen sich immer stärker individuelle Zielsetzungen für die je eigene Entwicklung durch. Dabei kommt zunehmend ein Distinktionsbedürfnis zum Tragen, zugleich werden ökonomische Zugangsbarrieren deutlich.

**Michael Wendler** zeigt in seinem Beitrag auf, dass es verschiedene Ansichten über den Körper und Leib mit jeweils unterschiedlichen Bedeutungszuschreibungen gibt. Biologische, psychologische, gesundheitsorientierte, soziale, symbolische und ästhetische u. a. Aspekte sind Grundlage von unabhängigen und sich zum Teil überschneidenden bzw. ergänzenden Diskursen. In dieser Auseinandersetzung wird aufgezeigt, dass Körper nicht nur ein Gebilde aus Gliedern und Organen ist, sondern ein Ensemble von Empfindungen und Erfahrungen, die im Leibgedächtnis als Träger unserer Lebensgeschichte aufgenommen und gespeichert sind. Als Teil der eigenen Persönlichkeit sind Körper und Leib von zentraler Bedeutung für den Prozess der Identitätsgewinnung.

Die Psychologie steht, so **Hans – Jürgen Balz**, seit der kognitiven Wende in den 1960er Jahren in dem Verdacht, den geistigen Prozessen (Informationsaufnahme, Denken, Gedächtnis u. a.) entscheidende Steuerungsfunktion für menschliches Verhalten zuzuschreiben. Dies entspricht der in den westlichen Ländern verbreiteten Ansicht einer Dominanz des Geistes über den Körper. In ihrer Entstehung prägten die Psychologie namhafte Naturwissenschaftler. Sie nahmen physiologische Prozesse der Wahrnehmung, Reizempfindung und Verhaltenssteuerung als Ausgangspunkt von psychologischer Forschung. Balz geht es um die Innenperspektive der wissenschaftlichen Psychologie auf das Verhältnis von Körper und Geist und um die Frage, welche Anregungen sich daraus für die verstärkte Berücksichtigung der Körperlichkeit als Ressource in der Sozialen Arbeit ableiten lassen.

Ausgehend von einer kurzen Polemik zur Lage der darstellenden Kunst in Kontexten von Sozialer Arbeit leitet **Dietmar Sachser** in seinem Beitrag über zu zentrale Erfahrungsmodi theatraler Gestaltung, auf Differenzenerfahrungen und auf die hiermit verbundenen kunstforminhärenten selbstbildenden Wirkungsmöglichkeiten. Erste Ressource für die Theaterkunst – der Lautlichkeit und Textualität vorgelegt – ist der Körper. Wir geben in schöpferischen Prozessen durch unsere Physis Figuren als auch szenischen/performativen Vorgängen Gestalt, finden spielerisch Zeichen für das, was wir den Zuschauern erzählen und mitteilen möchten. Sich selbst als physischen Zeichengeber und Zeichenrezipient wahrzunehmen und zu erkennen ist auch auf Handlungsfeldern Sozialer Arbeit überaus bedeutsam, weil hierüber Bildungs- und Teilhabepotenziale vielfältigster Art freigesetzt werden können.

Der Beitrag von **Hildegard Mogge – Grotjahn** geht auf unterschiedliche theoretische Zugänge zu den Begriffen Körper, Geschlecht und Sexualität und mögliche Verknüpfungen dieser Begriffe ein. Die Theorie- und Begriffsgeschichte wird im Kontext der zweiten Frauenbewegung (in Deutschland) gesellschaftlich verortet und in Blick auf soziologische Gegenwartsdiagnosen weiter geführt. Schließlich werden einige konzeptionelle Schlussfolgerungen für eine körper- und gender-reflexive Soziale Arbeit formuliert.

Der zweite Teil des vorliegenden Bandes vermittelt Möglichkeiten und Erfahrungen bei der Umsetzung eines reflektierten Körperverständnisses in der sozialen Praxis.

Einleitend geben **Daniela Engelbracht** und **Dirk Nüsken** einen Überblick über die Einbindung des Körpers in die Erziehungshilfen. Der Körper ist dabei Medium der Wahrnehmung, Aneignung und Auseinandersetzung mit der Umwelt und mit sich selbst. Starke Wandlungen kennzeichneten dabei den Weg von der Zeit der Reformpädagogik, über die NS- und Nachkriegszeit bis zu heutigen Sichtweisen auf die Funktionen des kindlichen und jugendlichen Körpers, der einen

Sinn- und Erlebnisraum darstellt. Das Modell der Salutogenese nach Antonovsky stellt für zahlreiche Konzepte der körperorientierten sozialpädagogischen Arbeit – nicht nur, aber auch – der erzieherischen Hilfen ein implizites Orientierungsmodell, für manche sogar eine explizite Basis dar.

Die in Deutschland vorhandenen Hilfesysteme sind kaum in der Lage, besonders benachteiligten Kindern und Jugendlichen adäquate Unterstützung zu bieten. An dieser Stelle bestehen laut **Johannes D. Schütte** zum aktuellen Zeitpunkt, neben der Frage nach einer ausreichenden Finanzierung der Hilfen, vor allem konzeptionelle Lücken. Heranwachsende, die in sämtlichen Lebensbereichen fast ausschließlich Zurückweisung erleben und das Gefühl haben, fremdgesteuert zu sein, erhalten über das Medium Körper eine Chance, sich auszudrücken und als handlungsfähig zu erfahren. Der hier entwickelte Empowermentansatz setzt sowohl auf der Meso- als auch auf der Mikroebene an und zielt, neben der Aktivierung des Klientels, auf eine an den Lebenslagen orientierte Hilfe.

**Germa Zimmermann** fragt danach, wie der Körper in der (offenen) Kinder- und Jugendarbeit als Ressource eingesetzt werden kann. Dabei wird die (außerschulische) Kinder- und Jugendarbeit als Bildungsarbeit verstanden, in der informelle und non-formale Bildungsprozesse in Gang gesetzt und Kinder wie Jugendliche in ihrer Persönlichkeitsentwicklung gefördert werden können. Resümierend zeigt sich, dass ein unreflektierter Einsatz oder kurzfristige Highlights, bei denen einmalig der Körper als Medium für kognitive, affektive und aktionale Lernprozesse aktiviert wird, in der Regel nicht ausreichen, um nachhaltig Kompetenzen zu fördern oder Veränderungen herbeizuführen.

**Melanie Behrens** und **Michael Wendler** zeigen in ihrem Beitrag auf, welche Chancen körper- und bewegungsorientiertes Arbeiten mit zirkulären Inhalten bietet, um personale, soziale und motorisch-körperliche Ressourcen zu stärken. Gerade für sozial ängstliche Kinder stellt der Aufbau eines positiven Selbstwertgefühls eine wichtige Zielsetzung im Prozess der Entwicklungsbegleitung dar. Dies wird anhand einer detaillierten Projektbeschreibung deutlich.

**Ruth Haas** zeigt die Bedeutung von Leiblichkeit und Bewegung im Erwachsenenalter für die Gesunderhaltung und -förderung auf. Besonderes Augenmerk erhalten in der Betrachtung die leib-seelischen Schutzfaktoren für Erwachsene, die als Ressource akzentuiert aktiviert werden können. Das Konstrukt der gesundheitlichen „Protektivfaktoren“ verknüpft interne personenbezogene Betrachtungsweisen mit externen auf die Umwelt bezogenen sowie die Lebensgestaltung betreffenden Aspekten.

Der Körper ist auch im Alter nach **Marianne Eisenburger** eine große Ressource: Körper und Bewegung sind Dreh- und Angelpunkte unserer Identität. Im Lebensabschnitt Alter verändern sich die körperlichen Bedingungen erheblich – und damit auch die psychischen und kognitiven Anforderungen, die an jeden Menschen



gestellt werden, wenn er gelingendes und zufriedenes Altern erleben will. Sozialarbeit kann hier unmittelbar an der Basis ansetzen. Sie kann mit konkreten Inhalten gefüllt werden – und somit zu den Interventionen werden, die direkt am Menschen ansetzen.

**Marie-Luise Hünnerbein** betrachtet auf dem Hintergrund eines systemisch-konstruktivistischen Verständnisses Eindrücke und Ausdrücke über den Körper im Rahmen von Frühförderung. Die Bedeutsamkeit des Einflusses bzw. der Wirkung körperlicher Präsenz in begleitenden Prozessen von und mit Eltern wird oftmals unterschätzt. Dementsprechend sollen die Chancen des Körpers zur Gestaltung feinfühligster Begleitung aufgezeigt werden. Tonisch-emotionale Resonanzfähigkeit wird dabei begründet als eine wertvolle Ressource (heil-) pädagogischen Handelns und Wirkens.

Anhand eines sehr persönlich geführten Erfahrungsberichtes macht **Nadja Raszewski** am Beispiel eines tanzpädagogischen Projektes „gated community“ in der Justizvollzugsanstalt Heilbronn deutlich, welche Wirkungen das Laienspiel in Form von kreativen/zeitgenössischen Tanz und Improvisation als körperliches Ausdrucksmittel für die soziale Arbeit erlangen kann. Dabei werden Innen- und Außenperspektiven der Teilnehmenden des Projektes sorgfältig gegenüber gestellt, ausgewählte Themen begründet und in ein Good-Practise-Beispiel überführt. Reflexiv wird die Wirkung der körperlichen Auseinandersetzung für die Teilnehmenden im Rahmen des Projektes verdeutlicht, ohne den persönlichen Hintergrund der „strafgefangenen Künstler“ zu vernachlässigen.

Für **Marina Schulz** gibt es kein Patent-Rezept gegen Übergewicht, aber vor dem Hintergrund der Erfahrungen mit Betroffenen empfiehlt es sich, Kinder und Jugendliche in ihren Bedürfnissen ernst zu nehmen. Dazu gehört, ihnen dabei zu helfen, ein positives Körperbild und damit auch ein positives Selbstbild zu entwickeln. Das Erlernen gesundheitsfördernder Verhaltensweisen ist ein individuell geprägter Prozess, der mit den Betroffenen selbst entwickelt werden muss. Durch Motivation, positive Verstärkung und Ermutigung können Kinder und Jugendliche Erfolgserlebnisse bei der sozialen Interaktion sowie in Sport und Bewegung erfahren.

**Holger Jessel** stellt die Relevanz des Phänomens der (Zwischen-) Leiblichkeit für die Gewaltprävention(sforschung) dar. Ein kurzer Problemaufriss verdeutlicht einleitend die Engführungen, die mit einer dualistischen Denkkultur verbunden sind. Daran anschließend wird aufgezeigt, inwiefern die leibliche Intersubjektivität von grundlegender Bedeutung für das Verstehen von Gewaltdynamiken sowie für die Gewaltprävention ist. Im dritten Abschnitt werden die Entwicklungsrisiken erläutert, die mit zwischenleiblichen Ohnmachts- und Missachtungserfahrungen einhergehen. Abschließend fokussiert der Beitrag den Stellenwert des leiblichen Spürens für die Gewaltprävention.

*Stefan Schache* schließlich setzt die beiden scheinbar konträren Felder der Organisation und des Körpers in Beziehung und zwar mittels der Organisationskultur, die gerade in Zeiten der UN-Behindertenrechtskonvention (Inklusion) von zentralem Gewicht ist. Die Bedeutung des Körpers und genauer: des Leibes soll in Beratungs- und/oder Begleitungssituationen herausgestellt und methodisch aufbereitet werden, so dass es zu einem potentiellen „Change“ im Sinne einer Organisationsentwicklung kommen kann. Abschließend wird diese methodische Vorgehensweise mit einem Fallbeispiel illustriert, so dass der Körper als Ressource wahrnehmbar wird.

Theorie und Praxis reflektieren zwei Seiten ein und derselben Medaille: Der Körper stellt eine Ressource dar, die historisch und aktuell immer wieder externen Zwecken zugeordnet wird, gleichwohl immer auch Form und Inhalt der selbstbestimmten Persönlichkeitsentwicklung ist bzw. sein kann. In diesem Spannungsfeld geschieht Soziale Arbeit – nicht interesselos bzw. wertfrei, sondern interessenreflektiert und offen wertbezogen. Den Körper als eine Ressource der Selbstbestimmung und Persönlichkeitsentwicklung zu begreifen – dieser Ansatz kann an geschichtliche Vorbilder anknüpfen, zugleich aber können diese auch abschrecken. Gleichwohl erfolgt Soziale Arbeit nie im sozialen Niemandsland bzw. an einem Punkt Null: So wie das Verständnis von und der Umgang mit Körperlichkeit geschichtlich und sozial vorgeprägt sind, sind diese auch sozial und im konkreten Prozess veränderbar. In der Kenntnis sozialer Rahmenbedingungen und deren interessebezogene Analyse liegen zugleich Potentiale der Veränderung. Dieses aufzuzeigen ist die Absicht des vorliegenden Bandes.

---

## Literatur

- Abraham, A., & Müller, B. (2010). *Körperhandeln und Körpererleben*. Bielefeld: transcript.
- Auer, K. (2014). Der Körper in der Sozialen Arbeit. *Sozial Extra*, 39, 1, 18–20.
- Bourdieu, P. (1982). *Die Feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Foucault, M. (1976). *Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Gugutzer, R. (2004). *Soziologie des Körpers*. Bielefeld: transcript.
- Gugutzer, R. (2006). *Body turn*. Bielefeld: transcript
- Homfeld, H. G. (1999). „Sozialer Brennpunkt“ *Körper*. Baltmannsweiler: Schneider.
- Hünersdorf, B. (2011). Körper – Leib – Soziale Arbeit. In H. U. Otto & H. Thiersch (Hrsg.), *Handbuch Soziale Arbeit* (S. 816–822). München: Reinhardt.
- Otto, H. U., & Thiersch, H. (2011). *Handbuch Soziale Arbeit*. München: Reinhardt.
- Schroer, M. (2005). *Zur Soziologie des Körpers*. Frankfurt: Suhrkamp.

**Prof. Dr. Michael Wendler** Dipl. Motologe, Professor für Bewegungspädagogik/ Motopädagogik an der Ev. Hochschule Bochum. EFH Bochum, Immanuel-Kant-Straße 18–20, 44803 Bochum.

**Prof. Dr. Ernst-Ulrich Huster** Professor für Politikwissenschaft an der Evangelischen Hochschule RWL in Bochum und Privatdozent an der Justus-Liebig-Universität in Gießen. Vorsitzender des Kuratoriums der Evangelischen Hochschule Darmstadt.

---

**Teil II**

**Theoretische Positionierung**

---

# Der Körper – eine Ressource: materielle und immaterielle Verteilung von Lebenschancen

Tobias Staiger

---

## Zusammenfassung

Bewegung, körperliche Aktivität und Sport stellen bedeutende Faktoren für die Gesundheit und das Wohlbefinden dar. Ausstattung und Umgang mit dieser Form der Körperlichkeit nehmen über den gesamten Lebenslauf hinweg Einfluss auf die physische Konstitution und besitzen überdies eine hohe Relevanz für die psychische Gesundheit. Allerdings divergiert die Verteilung von Bewegung, körperlicher Aktivität und Sport in Abhängigkeit von Alter, Sozialstatus und Migration. Empirische Studien zum Umgang mit Körperlichkeit werden daher nicht losgelöst von individuellen, sozialen und ökonomischen Rahmenbedingungen interpretiert, die das Verhältnis zum eigenen Körper prägen. Um die Bedeutung von Körperlichkeit als Ressource in der Sozialen Arbeit empirisch einzubetten, rezipiert das Kapitel die Studienlage zur Ausstattung von und zum Umgang mit der eigenen Körperlichkeit. Die Befunde werden vor dem Hintergrund sozio-ökonomischer Rahmenbedingungen ausdifferenziert, um die für die Soziale Arbeit relevanten Zielgruppen herauszustellen.

---

T. Staiger (✉)

Klinik für Psychiatrie II, Sektion Public Mental Health, Universität Ulm,  
Ulm, Deutschland

E-Mail: [tstaiger@gmx.de](mailto:tstaiger@gmx.de)

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2015

M. Wendler, E.-U. Huster (Hrsg.), *Der Körper als Ressource in der Sozialen Arbeit*,  
DOI 10.1007/978-3-658-08778-4\_2

## 1 Einleitung

Bewegung, körperliche Aktivität und Sport werden als bedeutende Einflussfaktoren auf die Gesundheit und das Wohlbefinden diskutiert. Ausstattung und Umgang mit dieser Form der Körperlichkeit nehmen über den gesamten Lebenslauf hinweg Einfluss auf die physische Konstitution und besitzen eine hohe Relevanz für die psychische Gesundheit (vgl. Lampert et al. 2007a, S. 634). In Bezug auf das Kinder- und Jugendalter stellt körperliche Bewegung eine notwendige Voraussetzung für die organische, motorische und soziale Entwicklung dar (vgl. Manz et al. 2014, S. 879). Studien des Robert Koch-Institutes (RKI) konstatieren zudem eine für das Erwachsenenalter positive Wirkung von körperlicher Aktivität, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas und Muskel-Skelett-Erkrankungen zu reduzieren (vgl. Krug et al. 2013, S. 765).

Bei näherem Blick auf die Studienlage zeigt sich allerdings, dass die Verteilung von Bewegung, körperlicher Aktivität und Sport zum Teil nach sozio-ökonomischen<sup>1</sup> Merkmalen divergiert. So problematisieren Krug et al. (2011, S. 115) eine in Abhängigkeit von Alter, Sozialstatus und Migration ungleiche Verteilung von Körperlichkeit. Ältere soziologische Studien belegen diesbezüglich, dass die Beurteilung von Körperlichkeit mit Blick auf soziale und ökonomische Rahmenbedingungen kein neues Phänomen darstellt. Pierre Bourdieu hat in seinen Milieustudien bereits in beeindruckend akribischer Weise aufgezeigt, dass das Aufwachsen in unterschiedlichen sozialen Milieus ein spezifisches Verhältnis zum eigenen Körper vermittelt, das sich in bestimmten Einstellungs- und Handlungsmustern niederschlägt (vgl. Bourdieu 1982, S. 338 ff.). So widerspricht beispielsweise das für Golf typische distanzierte Verhältnis zum eigenen Körper dem Körperhabitus von Angehörigen unterer sozialer Schichten, das demgegenüber die Kraft, die Schnelligkeit und die Durchsetzungsfähigkeit des männlichen Körpers in den Mittelpunkt stellt (z. B. im Rugby).

Das Phänomen des sozio-ökonomisch beeinflussten Gesundheits- und Körperverhalten wird in den Gesundheitswissenschaften unter dem Begriff *health inequalities* untersucht. Im Mittelpunkt der Analysen stehen ungleich verteilte „(...) Strukturen der Verfügbarkeit über materielle wie immaterielle Ressourcen, die als entscheidende Weichensteller für den Verlauf von Gesundheitsbiographien fungieren“ (Bauer et al. 2008, S. 14). Empirische Studien zum Umgang mit Körperlichkeit werden daher nicht losgelöst von individuellen, sozialen und ökonomischen

---

<sup>1</sup> Unter sozio-ökonomischem Status werden – in Anlehnung an den seit 1984 durchgeführten Sozio-ökonomischen Panel (SOEP) – in der Regel vertikale Unterschiede durch Einkommen und Bildung sowie horizontale Unterschiede bezogen auf Alter, Geschlecht und Migrationsstatus verstanden.

Rahmenbedingungen interpretiert, die das Verhältnis zum eigenen Körper prägen. Um die Bedeutung von Körperlichkeit als Ressource in der Sozialen Arbeit empirisch einzubetten, soll im Rahmen des vorliegenden Beitrags der Blick zunächst auf die Studienlage zur Ausstattung von und zum Umgang mit der eigenen Körperlichkeit gerichtet werden (Kap. 2). Dabei werden die Befunde vor dem Hintergrund sozio-ökonomischer Rahmenbedingungen ausdifferenziert, um die für die Soziale Arbeit relevanten Zielgruppen in den Schlussfolgerungen berücksichtigen zu können (Kap. 3).

---

## **2 Ausstattung und Umgang mit Körperlichkeit – eine empirische Bestandsaufnahme**

Nachfolgend werden nicht lediglich die Befunde zur Verteilung von Bewegung, körperlicher Aktivität und Sport skizziert. Vielmehr soll der Umgang mit Körperlichkeit aus Perspektive der für die Soziale Arbeit relevanten Akteure – insbesondere von Eltern, ErzieherInnen und LehrerInnen – aufgezeigt werden (Kap. 2.1). Anschließend wird die tatsächliche körperliche und sportliche Aktivität dargestellt (Kap. 2.2) sowie die Fürsorge für den eigenen Körper anhand von Befunden zur Inanspruchnahme gesundheitlicher Vorsorge herausgearbeitet (Kap. 2.3). Zum Abschluss des Kapitels erfolgt ein Blick auf den daraus resultierenden wahrgenommenen Gesundheitszustand (Kap. 2.4). Als Datenbasis eignen sich Befunde des RKI, der Gesundheitsberichterstattung des Bundes sowie weitere Sport- und Bewegungsstudien.<sup>2</sup>

### **2.1 Pädagogische Perspektiven auf Bewegung, körperliche Aktivität und Sport**

Die Berücksichtigung der Perspektive von Eltern, ErzieherInnen und LehrerInnen auf Bewegung, körperliche Aktivität und Sport ist – vor dem Hintergrund der Rollen von Familie, Kita und Schule als zentrale Sozialisationsinstanzen – von besonderer Bedeutung. Allerdings zeigt die Analyse aktueller pädagogischer Literatur, dass eine Ausdifferenzierung der jeweiligen Haltungen mit Blick auf das

---

<sup>2</sup> Die Recherche bezog sich ausschließlich auf Literatur aus dem deutschsprachigen Raum, da auf dieser Grundlage konkrete Schlussfolgerungen für die Soziale Arbeit auf nationaler Ebene abgeleitet werden.

spezifische Setting<sup>3</sup> erforderlich ist. Während im familiären Kontext das von den Elternteilen subjektive Sport-, Bewegungs- und Körperverständnis durch eigene biografische Zugänge – bewusst oder unbewusst – vermittelt wird, proklamieren Schul- und Erziehungsprogrammatiken eine systematische Förderung von körperlicher Aktivität, Bewegung und Sport.

### **Familie**

In der Sportsoziologie wird davon ausgegangen, dass die primäre „Sozialisationsinstanz Familie“ (Thiel et al. 2013, S. 291) einen maßgeblichen Einfluss darauf hat, ob und in welcher Form sich Kinder und Jugendliche körperlich und sportlich betätigen. Zentraler Dreh- und Angelpunkt der Beeinflussung von Bewegung und körperlicher Aktivität bildet die Einstellung der Eltern zur motorischen Entwicklung und zum Sportverhalten ihrer Kinder. Auf Grundlage dieser Annahme gehen Klein et al. (2011, S. 64) u. a. der Frage nach, welche Unterschiede sich in der Sportbeteiligung von Kindern in Abhängigkeit vom Sportengagement der Eltern ergeben. Basierend auf den Angaben der Kinder zum Sportengagement wurde zusätzlich das Sportverhalten der Eltern erfasst. Hier zeigt sich, dass der Anteil sportlich Aktiver deutlich höher ist, sobald die Eltern ebenso eine Affinität zum Sport aufweisen (ebd., S. 68).

Darüber hinaus deuten die Befunde darauf hin, dass sowohl das Sportengagement als auch die motorische Leistung vom Sozialstatus der Eltern geprägt werden (ebd., S. 54). So zeigt sich in Abhängigkeit von der sozialen Lage ein signifikanter Verteilungsunterschied in der Sportaktivität. Demzufolge nimmt der Anteil der sportlich Aktiven mit steigendem Sozialstatus zu (62,1 % bei Angehörigen mit niedrigem Sozialstatus und 87,1 % bei Angehörigen mit hohem Sozialstatus) (ebd., S. 67). Aus diesem Grund schlussfolgern Schmiade und Mutz (2012, S. 123), dass eine Teilnahme von Kindern nicht nur von deren Wünschen und Bedürfnissen abhängt, sondern im hohem Maße von „(...) den Einstellungen und Werthaltungen der Eltern zum Sport und zur Bewegung sowie aus den Ressourcen, die sie in die Bewegungsförderung ihrer Kinder investieren“ beeinflusst ist.

### **Professionalisierte Frühförderung**

Ebenso wird in der (früh)pädagogischen Literatur Bewegung und körperliche Aktivität eine zentrale Bedeutung für die Bildungs- und Entwicklungsprozesse von

---

<sup>3</sup> Der in den Gesundheitswissenschaften angewandte Setting-Ansatz geht davon aus, dass jeder alltägliche Lebensbereich aus Ressourcen und Belastungen besteht, die für die Gesundheit von Bedeutung sind. Eine systematische Planung von umgebungs- und personenbezogenen Maßnahmen führt zu einer Förderung der „Gesundheitspotenziale“ (Altgeld und Kickbusch 2012, S. 192) bzw. zu einer Minimierung gesundheitlicher Belastungen.



Kindern zuerkannt (Bahr et al. 2012, S. 99). Empirische Befunde darüber, ob und inwiefern sich die in der wissenschaftlichen Auseinandersetzung gezollte hohe Aufmerksamkeit von körperlicher Bewegung ebenso in der institutionalisierten frühkindlichen Förderung niederschlägt, lässt sich den Ergebnissen des Verbundprojekts „Bewegung in der frühen Kindheit“ (BIK) entnehmen. Die quantitativen Studienergebnisse belegen zunächst, dass sich die professionell erbrachte Frühförderung an einem umfassenden, komplexen Bewegungsverständnis orientiert. Das auf Grundlage von Selbstangaben erhobene prioritäre Bewegungsverständnis liegt sowohl bei pädagogischen Fachkräften als auch bei Fachschul- und Hochschullehrkräften in der „Bewegung als Medium der Entwicklungsförderung“ (vgl. BIK 2013). Dieses Verständnis orientiert sich an der Wechselwirkung von Bewegung, Kognition und sozial-emotionaler Kompetenz, die für die Prozesse der kindlichen Bildung und Entwicklung zentral sind (vgl. Bahr et al. 2012, S. 104).<sup>4</sup> Allerdings geht aus den Befunden hervor, dass „bewegungsbezogene Inhalte in der Erstausbildung frühpädagogischer Fachkräfte nur mittelmäßig berücksichtigt wurden“ (Stahl-von Zabern et al. 2013, S. 136). Während der Ausbildungsinhalt „praktische Umsetzung von Bewegungsspielen/-angeboten“ einen hohen Stellenwert in der eigenen Ausbildung der befragten Fachkräfte einnimmt, finden weitere theoretische Implikationen der Bewegungsförderung sowie aktuelle Themen wie „Inklusion“ und „Bewegung bei Kindern im Alter unter drei Jahren“ oder „Innen- und Außenraumgestaltung“ lediglich mittlere bis wenig Berücksichtigung (ebd., S. 134).

Daran anlehnend stellt sich die Frage, wie sich dieser Wissensstand in der frühpädagogischen Praxis niederschlägt und welche weiteren Faktoren das professionelle Handeln prägen. Die aus dem Verbundprojekt BIK resultierenden Befunde verdeutlichen, dass das subjektive Bewegungsverständnis und -handeln im pädagogischen Alltag von der Bewegungsbiografie der Professionellen beeinflusst wird. Auf Grundlage qualitativer Ergebnisse identifizieren Böcker et al. (2013, S. 192) die Bewegungsverständnisse „Bewegung ist Freiheit“ und „Bewegung ist Grenze“, die in einem „dichotomen Spannungsverhältnis“ zueinander stehen. Dabei gehe das Verständnis von „Bewegung ist Freiheit“ auf erste Kindheits- und Bewegungserfahrungen der Professionellen zurück. Die Einstellung zur körperlichen Bewegung sei dabei durch ein hohes Maß an Selbstgestaltung der Kindheit bestimmt. Dieses Verständnis beeinflusst den AutorInnen zufolge das pädagogische Handeln maßgeblich: So orientiert sich dieses an den Bedürfnissen des Kindes. Es wird hierbei als Verursacher seiner Handlungen begriffen, indem „Bewegung für

---

<sup>4</sup> Dieser Perspektive wird für den Aufbau eines kindlichen Selbstkonzeptes, der als zentraler Identitätsbildungsprozess gilt, eine hohe Bedeutung zuerkannt (vgl. Bahr et al. 2012, S. 106).

die Erschließung eigener Wege“ verstanden wird (BIK 2013). Dementgegen wird das in der Studie dokumentierte Verständnis von „Bewegung ist Grenze“ gestellt:

Dem freien, explorativen und intrinsisch motivierten Bewegen steht – beeinflusst durch gesellschaftliche Veränderungen und die Institutionalisierung von Kindheit – eine Methodisierung und Instrumentalisierung von Bewegung entgegen. (Böcker et al. 2013, S. 192)

Böcker et al. (ebenda) gehen auf Grundlage ihrer Ergebnisse davon aus, dass das Spannungsverhältnis zwischen Freiheit und Grenze insbesondere aus Fragen der Sicherheit und Haftung im Kindergartenalltag resultiert.

### Schule

Dass Schule als Institution einen hohen Einfluss auf Bewegung, Sport und körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen nimmt, wird in der Literatur auf ihre Rolle als sekundäre Sozialisationsinstanz zurückgeführt (vgl. Thiel et al. 2013, S. 295). Demzufolge stellt Schule eine Einrichtung mit komplexen sozialen Erfahrungsfeldern dar. Lernen beschränkt sich nicht nur auf die fachlichen Inhalte, sondern bezieht ebenso persönlichkeitsbildende Merkmale mit ein. Witteriede (2005, S. 137) kennzeichnet Schule daher als „(...) zentralen Lern-, Lebens- und Vermittlungsraum der Jugendphase, den es unter dem Leitziel der Gestaltung einer gesunden und erfolgreichen Lebensphase Schulzeit für alle Schülerinnen und Schüler auszuformen gilt“. Institutionell-schulische Perspektiven auf Sport, Bewegung und Körperlichkeit lassen sich den Rahmenvorgaben für den Schulsport entnehmen, die länderspezifisch konzeptionalisiert werden. Für Nordrhein-Westfalen wird beispielsweise ein schulstufen- und schulformübergreifender Doppelauftrag formuliert: „*Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur* (RV Schulsport 2014, S. 4, Hervorheb. i. O.). In dem Kontext werden sechs pädagogische Ziele aufgezeigt, die als institutionalisierte Perspektive von Sport und Bewegung gelten:

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern.
- Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten.
- Etwas wagen und verantworten.
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen.
- Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen.
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln. (ebd., S. 7 ff.)

Auf Grundlage dieser zentralen Bedeutung von körperlicher Aktivität und Sport und der damit einhergehenden Perspektive, die sowohl physische und psychische

als auch kognitive und emotionale Aspekte aufgreift, stellt sich die Frage nach der tatsächlichen körperlichen und sportlichen Aktivität.

## 2.2 Tatsächliche körperliche Aktivität und Sport

Der in der Einleitung dargestellten Relevanz körperlicher Aktivität steht – Krug et al. (2013, S. 765) zufolge – eine zunehmend bewegungsarme Lebensweise in allen Altersklassen gegenüber. Diese wird in der Literatur anhand unterschiedlicher Altersgruppen diskutiert und bildet den Ausgangspunkt empirischer Arbeiten. Zum einen wird eine Veränderung des Lebensumfeldes und der Lebensgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen konstatiert. Schweizer (2007, S. 237) spricht dabei von einer zunehmenden „Verhäuslichung“ der Kindheit, indem der Spiel- und Aufenthaltsort von Kindern weg von der Straße hinein in die häusliche Umgebung verlagert werde. Zum anderen weisen Ergebnisse des RKI darauf hin, dass die „bewegungsarme Lebensweise in Beruf und Freizeit“ (Krug et al. 2013, S. 765) zu einem Bewegungsmangel der in Deutschland lebenden erwachsenen Bevölkerung im Alter von 18–79 führt.

Aus der angenommenen Veränderung der individuellen Lebensgewohnheiten und des strukturell bedingten Lebensumfeldes hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bereits in den 1990er Jahren Empfehlungen zur (Mindest-)Dauer und Form körperlicher Aktivität formuliert und diese im Laufe der Jahre auf Grundlage aktueller Studien angepasst (vgl. WHO 2010, S. 15). Während für die Altersgruppe 5 bis 17 eine tägliche körperliche Aktivität von mindestens 60 min empfohlen wird, gibt die WHO für Erwachsene ab einem Alter von 18 eine ungefähre wöchentliche Aktivitätszeit von mindestens 150 min an (ebd., S. 20 und 26). Empirische Aussagen über die tatsächliche körperliche Aktivität und das Sportverhalten lassen sich der vom RKI durchgeführten Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS)<sup>5</sup> sowie der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS) entnehmen.

In der Zusammenstellung empirischer Daten in Bezug auf Bewegung, körperlicher Aktivität und Sport fällt zunächst auf, dass den Begriffen unterschiedliche Definitionen zugrunde liegen. Sie dienen als Maßgabe für die Bestimmung von Inaktivität in zahlreichen Forschungsdesigns und haben Konsequenzen für die Empfehlungen von Prävention und Gesundheitsförderung. Der Gesundheitsberichterstattung des Bundes zufolge wird der Begriff *körperliche Aktivität* eindeutig

---

<sup>5</sup> An der zwischen 2003 und 2006 durchgeführten bevölkerungsrepräsentativen Befragung nahmen insgesamt 17.641 Jungen und Mädchen im Alter von 0 bis 17 Jahren mit ihren Eltern teil (vgl. Lampert et al. 2007a, S. 635).

vom Begriff *Sport* unterschieden. Während körperliche Aktivität auf jede durch die Skelettmuskulatur ausgeführte Bewegung zielt, die den Energieverbrauch anhebt, bezeichnet Sport eine Untergruppe körperlicher Aktivität (vgl. Rütten et al. 2005, S. 7). Diese wird traditionell durch körperliche Leistung, Wettkampf und Spaß an der Bewegung charakterisiert (ebd.). Entsprechend dieser Definition werden die Befunde nachfolgend in *sportliche* und *körperliche* Aktivität von Kindern und Jugendlichen ausdifferenziert und nach Alter, Geschlecht und soziale Lage aufbereitet.

### **Kinder und Jugendliche**

Das RKI kommt zu dem Schluss, dass der Anteil der Kinder und Jugendlichen im Alter zwischen 3 und 17 Jahren, die sich sportlich betätigen, bei 77,5% liegt (vgl. Manz et al. 2014, S. 843). 62,2% der Kinder und Jugendlichen geben schließlich an, wöchentlich für mindestens zwei Stunden Sport zu treiben. Ein Blick auf den *Altersverlauf* zeigt indes, dass sich Kinder im jüngeren Alter von 3 bis 6 Jahren mit 65,6% seltener sportlich betätigen als ältere.<sup>6</sup> So liegt der Anteil der sportlich Aktiven zwischen 7 und 17 Jahren bei 80,0% (ebenda.). Zudem konstatieren die AutorInnen, dass mit steigendem Alter der Anteil derer, die fünf Stunden und mehr in der Woche Sport treiben, ansteigt. Bei genauerem Blick auf die Datenlage zeigt sich allerdings, dass die sportliche Aktivität in Abhängigkeit des Merkmals *Geschlecht* variiert. Demzufolge treiben Jungen ab einem Alter von 14 Jahren signifikant häufiger Sport als Mädchen (84,8 vs. 75,8%). Darüber hinaus sind Jungen in allen Altersgruppen häufiger als fünf Stunden in der Woche aktiv (ebenda.).

Schließlich lässt sich aus den Studienergebnissen die Bedeutung des sozio-ökonomischen Status für die sportliche Aktivität im Kindes- und Jugendalter ableiten. So verweisen Manz et al. (2014, S. 843) darauf, dass mit Abnahme des sozio-ökonomischen Status Kinder und Jugendliche seltener sportlich aktiv sind. Insbesondere in Hinblick auf Geschlechtsunterschiede zeigt sich, dass Mädchen höherer Statusgruppen mit 86,5% deutlich häufiger sportlich aktiv sind als diejenigen mit niedrigem Status (62,0%). Zwar konstatieren die AutorInnen, dass der überwiegende Teil der Kinder und Jugendlichen sportlich aktiv ist, 22,5% nach eigenen Angaben allerdings keinen Sport treiben. Auch hier zeigen die Daten des KiGGS, dass dies mit 38,0% insbesondere Mädchen aus Familien mit niedrigem sozio-ökonomischen Status betrifft (ebenda).

Generell liegen Studien vor, die die nachlassende sportliche Aktivität von Kindern dem zunehmenden Medienkonsum zuschreiben und in Folge dessen eine Ver-

---

<sup>6</sup> Aufgrund des jungen Alters der ProbandInnen wurden in der Datenerhebung zum Teil die Eltern einbezogen (ebenda).

häuslichung der Kindheit konstatieren. So lag der Anteil der Kinder und Jugendlichen, die Computer-, Konsolen- oder Onlinespiele täglich bzw. fast täglich nutzen, im Jahr 2013 bei 45,0% (Feierabend et al. 2013, S. 61). Als Folge des vermehrten Medienkonsums wird in Langzeitstudien die Zunahme von Adipositas im Erwachsenenalter angeführt (vgl. RKI und BzGA 2008, S. 43). Dies zieht Lampert et al. (2007b, S. 650) zufolge motorische Defizite bei Kindern nach sich und trägt zur sozialen Isolation bei, da sie weniger Zeit mit gemeinsamen Spielen verbringen. Aus diesem Grund überrascht es nicht, dass zwar die Mehrzahl der Kinder und Jugendlichen Sport treibt, allerdings die tägliche körperliche Aktivität gering ist. So erreichte mit 27,5% nur ca. ein Viertel der Kinder und Jugendlichen die von der WHO empfohlene tägliche körperliche Aktivität von 60 min (vgl. Manz et al. 2014, S. 844).

Darüber hinaus gehen aus dem KiGGS-Survey Befunde zu den häufigsten Sportarten unter den aktiven Mädchen und Jungen hervor. Wie die Ergebnisse des RKI zeigen, gehört Fußball mit 51,4% bei den befragten Jungen zu der beliebtesten Sportart. Demgegenüber benennen Mädchen mit einem Anteil von 26,6% ihre sportlichen Favoriten im Bereich Gymnastik und Tanz (RKI 2014, S. 18). Neben diesen nicht überraschenden Befunden gehen aus den Ergebnissen zudem aktuelle Trends hervor. Jungen interessieren sich bereits im Grundschulalter für Sportarten wie Judo oder Karate. Darüber hinaus geben immerhin 14,0% der befragten Mädchen zwischen 11 und 17 Jahren an, Fußball zu spielen (ebd., S. 19).

### **Erwachsene**

Regelmäßige körperliche Aktivität hat in allen Altersgruppen einen positiven Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden (vgl. Finger et al. 2014, S. 2). Jedoch belegen Studien zur körperlichen Aktivität Erwachsener, dass die von der WHO empfohlene Mindestaktivitätszeit in mäßig anstrengender Intensität bei etwa vier Fünfteln der Bevölkerung nicht erfüllt wird (vgl. Krug et al. 2013, S. 767). Der Empirie zufolge sind 74,6% der Männer und 84,5% der Frauen weniger als zweieinhalb Stunden pro Woche körperlich aktiv (ebd.). Indes ist ein Vergleich der unterschiedlichen Altersgruppen der Erwachsenen in Bezug auf das Sportverhalten interessant. Zunächst scheint junges Alter positiv mit sportlicher Aktivität assoziiert zu sein. 29,3% der Männer und 21,6% der Frauen treiben mindestens zwei Stunden pro Woche Sport. Insgesamt geht aus den Ergebnissen der DEGS hervor, dass 18-bis 29-jährige Frauen und Männer häufiger sportlich aktiv sind als Ältere (ebd.). Gleichwohl identifizieren Krug et al. (2013, S. 768) eine signifikante Steigerung sportlicher Aktivität in der Altersgruppe ab 60 Jahren. Während noch vor zehn Jahren Männer zu 22,6% und Frauen zu 15,1% angaben, mindestens zwei Stunden pro Woche Sport zu treiben, sind es im Jahr 2013 29,3% der Männer und

21,6% der Frauen. Neben altersbedingten Unterschieden heben die AutorInnen hervor, dass insbesondere bei Frauen der Altersgruppe der 60– bis 69-Jährigen die sportliche Aktivität gestiegen ist (+12,6 Prozentpunkte vs. +7,7 Prozentpunkte) (ebenda). Insgesamt wird der altersvergleichende Anstieg auf ein gesteigertes Gesundheitsbewusstsein zurückgeführt. So kommt das RKI zu dem Schluss, dass die Erweiterung der Sportangebote (in Form von Herz-, Rehabilitationssport, Walkinggruppen etc.) im Kontext der demografischen Veränderung häufiger auf Akzeptanz stößt (vgl. Krug et al. 2013, S. 769).

Gleichwohl lassen sich aus der Datenlage Geschlechtsunterschiede ableiten, die einer Verallgemeinerung des Sportverhaltens widersprechen. Während Krug et al. (2013, S. 768) zufolge Frauen zwischen 40 und 69 Jahren häufiger mindestens zwei Stunden pro Woche Sport treiben als 30-bis 39-Jährige, nimmt bei Männern ab der Altersgruppe der 30-bis 39-Jährigen über die Altersgruppe der 50– bis 59-Jährigen hinaus die Häufigkeit weiter ab. Anzunehmen wäre, dass sich die Unterschiede in der sportlichen Aktivität auf ein geschlechtsspezifisches Körperkonzept zurückführen lassen, das ebenso in der Inanspruchnahme von Leistungen zur Gesundheitsvorsorge wirksam wird.<sup>7</sup>

Neben der Häufigkeit sportlicher Betätigung liegen Befunde vor, die Rückschlüsse auf die Wahl der Sportart ermöglichen. Auf Grundlage der Studie „Beweg Dich, Deutschland!“ zum Bewegungsverhalten von Erwachsenen im Alter von 18 bis 67 Jahren kommt die Techniker Krankenkasse zu dem Schluss, dass Frauen eher „gemäßigte“ Sportarten bevorzugen (vgl. TK 2013, S. 18). Demgegenüber geben doppelt so viele Männer an, intensiv Sport zu betreiben und an Wettkämpfen teilzunehmen. Die Datenlage ermöglicht schließlich einen näheren Blick auf die beliebtesten Sportarten in Deutschland. Auffallend dabei ist, dass – entgegen der Befunde im Kindes- und Jugendalter – bei der erwachsenen Bevölkerung seltener Fußball als beliebteste Sportart benannt wird. Vielmehr geht aus den Ergebnissen hervor, dass mit ca. 39,0% der Befragten das Rad für Touren oder Radrennen als beliebteste Sportart in Deutschland gilt (ebd., S. 19). In der nach Geschlecht differenzierten Auswertung zeigt sich allerdings, dass Fitness-Training, Aerobic und Gymnastik mit 42,0% für die befragten Frauen auf Rang eins der beliebtesten Sportarten steht. Wandern und Walking – gemeinsam mit Schwimmen – werden demgegenüber als drittes präferiert (32,0%). Hier belegen die Befunde der Krankenkasse, dass der Frauenanteil um ca. 15,0% deutlich höher ist als bei den männlichen Befragten (ebd.). Neben dem Geschlecht wurden von der TK ebenso der Bildungsstatus sowie das monatliche Haushaltsnettoeinkommen erhoben. Aus den Befunden geht hervor, dass bei der Beliebtheit der Sportarten das Netto-Ein-

---

<sup>7</sup> Siehe auch Kap. 2.3.