

# Vom Spielfeld in den Alltag?

## Effekte von Sport auf Persönlichkeit und Inklusion

*Sport kann weit mehr sein als reine körperliche Betätigung oder ein Hobby. So lautet eine allgemeine Annahme, dass Sport die Möglichkeit bietet, nicht nur körperliche Fitness zu erlangen, sondern auch die Persönlichkeitsentwicklung zu fördern und die Integration in die Gesellschaft zu unterstützen. Insbesondere für Menschen, die aufgrund von Barrieren oder Diskriminierung benachteiligt sind, kann Sport daher eine wichtige Rolle bei der Förderung von Inklusion und sozialer Gerechtigkeit spielen. Doch trägt Sport tatsächlich zur Persönlichkeitsentwicklung und Inklusion in die Gesellschaft bei? In diesem Artikel wirft Psychologin Nicola Johnsen einen Blick auf die Bedeutung von Sport jenseits des Spielfelds und betrachtet, ob und wie sportliche Aktivitäten dazu beitragen können, die Persönlichkeitsentwicklung zu fördern und die Integration in die Gesellschaft zu unterstützen.*

Die Sozialisationshypothese der sportpsychologischen Persönlichkeitsforschung befasst sich mit der Frage, ob und wie weit sich durch sportliche Aktivitäten positive Auswirkungen auf die Persönlichkeit ergeben. Die Selektionshypothese geht dagegen davon aus, dass Menschen durch bestimmte Persönlichkeitsmerkmale eher dazu geneigt sind, Sport zu betreiben und aktiver sowie erfolgreicher im Sport zu sein als andere. Zusätzlich ergänzt in jüngerer Zeit eine weitere Hypothese das Forschungsfeld. Diese greift die Schwierigkeit der Forschenden auf, einen echten ursächlichen Zusammenhang der Wirkungen in die eine oder andere Richtung nachzuweisen. Diese Interaktionshypothese setzt voraus, dass sich Sport und Persönlichkeit gegenseitig beeinflussen bzw. auch über Drittvariablen beeinflusst werden können (Conzelmann 2009 S. 381).

Hier wollen wir uns mit der eventuellen Wirkung von sportlichen Betätigungen auf die Persönlichkeitsentwicklung sowie die Inklusion in die Gesellschaft befassen. Es sei aber schon jetzt verraten, dass besonders die Interaktionshypothese in den letzten Jahren verstärkt Aufmerksamkeit erhalten hat – aus gutem Grund.



Kann Sport die Persönlichkeitsentwicklung beeinflussen? Oder beeinflusst die Persönlichkeit den Erfolg im Sport?

Tatsächlich ist der Stand früherer Forschungen als eher heterogen zu bezeichnen, d. h. die Ergebnisse sind unterschiedlich. Das liegt nicht unbedingt daran, dass sportliche Aktivitäten keinen Einfluss auf Persönlichkeitsmerkmale oder Inklusion hätten, sondern eher an den schwierigen und uneinheitlichen Umsetzungen der Studiendesigns. Bereits durchgeführte Untersuchungen sind zum einen nicht gut miteinander vergleichbar und zum anderen auch teilweise methodischen Mängeln unterlegen.

Aktuellere Metaanalysen (Rhodes & Smith 2006, Sutin et al. 2016, Wilson & Dishman 2015) kommen zu dem Schluss, dass es einen relativ widerspruchsfreien, also eindeutigen, negativen Zusammenhang gibt zwischen der Persönlichkeitseigenschaft Neurotizismus und sportlicher Aktivität: Je höher die körperliche Aktivität ist, desto niedriger ist die Ausprägung dieser Persönlichkeitseigenschaft bei einer Person. Außerdem gibt es einen Zusammenhang zwischen sportlicher Betätigung und den Persönlich-

keitseigenschaften Gewissenhaftigkeit, Extraversion und Offenheit: Hier ist die Ausprägung mit steigender körperlicher Aktivität jeweils umso höher. Einschränkend ist hier anzumerken, dass die Autoren darauf hinweisen, dass die Effekte durchweg klein bis sehr klein sind – das bedeutet, dass kein großer Zusammenhang angenommen werden kann.

Aktuell geht die Forschung vielmehr davon aus, dass die Effekte von Sport mehr an den Kognitionen festgemacht werden können: „Durch sportliche Aktivität sind kognitive Persönlichkeitsmerkmale und Variablen des aktuellen und habituellen Wohlbefindens eher beeinflussbar als globale Persönlichkeitseigenschaften“, erläutern Hänsel et al. (2016 S. 145).

So konnte beispielsweise in einer Langzeitstudie der University of Illinois festgestellt werden, dass eine regelmäßige sportliche Betätigung in der Jugend zu einer höheren Selbstwirksamkeitserwartung führt, welche sich wiederum positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung auswirkt (Fredricks & Eccles 2006). Dabei nimmt eine sportlich aktive Person sich eher als handelnd wahr, bei sportlichen Erfolgen nimmt die subjektiv empfundene physische Selbstwirksamkeit zu, was wiederum einen positiven Einfluss auf das Selbstwertgefühl haben kann. Hier profitieren dann ganz besonders Kinder und Jugendliche. Je älter ein Mensch ist, umso kleiner stellen sich die Auswirkungen sportlicher Aktivität auf die Persönlichkeit dar.

Anders sieht es aus, wenn der Faktor „Psychisches Wohlbefinden“ als Kriterium zugrunde gelegt wird. Hier zeigten Metaanalysen kleine Effekte im Hinblick auf die Verbesserung der Lebenszufriedenheit, positivere Gefühlslagen sowie weniger Depressivität und Angst auf (Netz et al. 2005). Hier profitierten ältere Menschen mehr als Kinder und Jugendliche (größter Effekte bei Menschen im Alter von 54 bis

64 Jahren, ab 75 Jahren wieder abnehmend).

### Mehr Wohlbefinden – aber nicht für alle

Interessanterweise hatten Ausdauersportarten mit einer geringen oder eher moderaten Intensität jeweils immer den größten Effekt auf das Wohlbefinden. Alle hier gefundenen Effekte sind allerdings ebenfalls klein bis moderat – haben also auch hier keine wirklich große Auswirkung auf die Persönlichkeit. Allerdings lassen sich durchaus Zusammenhänge finden zwischen einem größeren psychischen Wohlbefinden und der globalen Verbesserung der Lebenszufriedenheit, dem Senken des Stresslevels sowie damit einhergehend auch einer allgemeinen und physisch besseren Ausgangslage. Diese Wirkungen sind alle bidirektional und können

dann eben auch die selbstbezogenen Kognitionen beträchtlich erhöhen, was die Interaktionshypothese stärkt.

Dabei ist zu beachten, dass nicht alle Menschen nur durch sportliche Aktivität ein gesteigertes Wohlbefinden erlangen. Tatsächlich sind die vorbeschriebenen Effekte nicht generalisierbar, der Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und Persönlichkeitsentwicklung nicht linear. So können beispielsweise Übertraining, unpassende Aktivitäten und Verletzungen zu negativen Effekten auf die Persönlichkeit führen.

Zudem fühlen sich bewegungsinktivere Menschen bei sportlicher Aktivität oftmals eher schlechter – sie „quälen“ sich durch den Sport (Ekkekakis et al. 2011). Bei diesen Menschen kommt es auch bei mehr-

## Was sind Persönlichkeitseigenschaften?

In der Psychologie ist mit Persönlichkeit „ein bei jedem Menschen einzigartiges, relativ stabiles und den Zeitablauf überdauerndes Verhaltenskorrelat“ (Herrmann 1991 S. 29) gemeint. Ein Verhaltenskorrelat ist die Auswirkung der Persönlichkeit auf das menschliche Verhalten. Nach Asendorpf und Neyer (2012) werden grob gesagt folgende Kategorien von Persönlichkeitskonstrukten voneinander unterschieden:

- genetische Ausstattung und körperliche Erscheinung
- generelle Temperaments- und Persönlichkeitseigenschaften (situativ schwankende Gefühlszustände sowie situationsüberdauernde Eigenschaften)
- Leistungsmerkmale (kognitiv und körperlich)
- selbst- und umweltbezogene Kognitionen (Selbstkonzept/Selbstwert, Motivation/Handlungsstile und Einstellungen/Werte)

In der sportpsychologischen Forschung in Bezug auf die Auswirkungen von Sport auf die Persönlichkeit wird besonderes Augenmerk auf die situationsüberdauernden Eigenschaften (Big Five) sowie u. a. Selbstwirksamkeitserwartungen gelegt. Zu den Big-Five-Persönlichkeitseigenschaften (oder auch Fünf-Faktoren-Modell) gehören:

- Neurotizismus
- Extraversion
- Offenheit für Neues
- Verträglichkeit
- Gewissenhaftigkeit.

Diese Eigenschaften werden in Dimensionen gemessen und Menschen können jeweils alles zwischen einer niedrigen und einer hohen Ausprägung der jeweiligen Eigenschaft vorweisen.

wöchigen Trainingseinheiten zu keinen positiven signifikanten Veränderungen von Persönlichkeitseigenschaften unterschiedlicher Ausprägung. Hier spielen also die Charakteristika von Personen ebenso eine große Rolle wie das Alter sowie die Intensität und Art der ausgeführten Aktivitäten.

Insgesamt lässt sich jedoch sagen, dass sportliche Aktivität einen positiven Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung haben kann. Weitere Forschung auf diesem Gebiet ist jedoch nötig, um die Zusammenhänge genauer zu verstehen und gezielt zu fördern.

### Positive soziale Wirkung wahrscheinlich

Und wie sieht es mit dem sozialen Einfluss von Sport auf die Ausführenden sowie deren Umgebung aus? Zum einen wird Sport im Allgemeinen besondere Wirkung auf Integrationsleistungen zugesprochen (Scheid, 1995). Wenn wir einen Blick auf die rechtlichen Vorgaben in Form der UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (BRK) werfen, wird ersichtlich, dass Sport ein großer Stellenwert in der Teilhabe eingeräumt wird. Der Artikel 30 der BRK

besagt, dass die Vertragsstaaten Maßnahmen ergreifen müssen, um sicherzustellen, dass Menschen mit Behinderungen gleichberechtigt mit anderen Menschen am kulturellen Leben, an Freizeitaktivitäten, an Sport und an anderen kulturellen Veranstaltungen teilnehmen können. Ziel des Artikels 30 ist es, sicherzustellen, dass Menschen mit Behinderungen nicht ausgeschlossen oder diskriminiert werden. Sport kann und sollte also eine wichtige Rolle bei der Persönlichkeitsentwicklung und der Inklusion von Menschen mit Beeinträchtigungen in die Gesellschaft spielen.

Der Zusammenhang von Sport auf den Inklusionserfolg insbesondere von Hörbeeinträchtigten ist aber in der Realität noch kein ausgiebig erforschtes Feld. Allerdings können aus anderen, verwandten Forschungsfeldern Erkenntnisse abgeleitet werden. So ist anzunehmen, dass eine wahrgenommene Gruppenzugehörigkeit und damit positiv wahrgenommene Sozialbeziehungen zur Integration, Teilhabe und auch zum (sozialen) Wohlbefinden beitragen (Mutrie et al. 2007). Auch hier sind bidirektionale Wirkungswege unterschiedlichster weiterer psychologischer Variablen anzunehmen: Durch die Teilhabe und

Integration in eine (Sport-)Gruppe kann sich demnach ein Zugehörigkeitsgefühl bei den Betroffenen einstellen, welches dazu beitragen kann, Diskriminierungserfahrungen zu mindern und damit ebenfalls ein größeres psychisches Wohlbefinden zu fördern.

Inklusion ist bekanntermaßen keine Einbahnstraße. Daher ist es auch ein wichtiger Faktor der Teilhabe, dass nicht beeinträchtigte Menschen Betroffene besser integrieren und idealerweise auch zu positiveren Einstellungen ihnen gegenüber gelangen. Wie bereits beschrieben, profitieren insbesondere Kinder und Jugendliche von positiven Auswirkungen durch sportliche Aktivitäten. Interessant ist im Kontext des Schulsports, dass „Schüler ohne Behinderungen zu leicht positiveren Einstellungen gegenüber Gleichaltrigen mit Behinderungen tendieren“, so Block und Obrusnikova (2007). Integration durch Sport – insbesondere im Hinblick auf den Schulsport – kann also durchaus gelingen.

Allerdings sind für ein positives Ergebnis zusammenfassend einige Bedingungen notwendig, wie es Wegner (2001) treffend erläutert: „Wichtige Bedingungen für ein erfolgreiches Programm sind in einer guten Ausbildung der Lehrkräfte, einer für behinderte wie nichtbehinderte Schüler angemessenen Unterrichtsgestaltung sowie in einer positiven Einstellung der Lehrkräfte zu vermuten“. Ebenso interessant ist, dass besonders bei Kindern und Jugendlichen sportliche Aktivitäten wiederum auf die Motivation, aktiv zu sein, wirken können. Durch die Teilnahme an einem Sportprogramm zeigte sich bei Kindern, welche durch ein Inklusionsprogramm am Sport teilnahmen, in einer Studie der Universität Ottawa eine deutliche Verschiebung von einer extrinsischen hin zu einer intrinsischen Motivation an der Teilnahme (Blais et al. 2020). Sport wirkt hier also quasi selbst-fördernd.



Gemeinsam macht Sport nicht nur mehr Spaß, sondern kann auch zu mehr Austausch, Wohlbefinden und Teilhabe beitragen.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass eine positive Wirkung von Sport auf die Inklusion nicht unter allen Umständen stattfindet, sondern dass auch hier viele unterschiedliche Faktoren hineinspielen, welche das Ergebnis beeinflussen können. Stimmen alle Rahmenbedingungen, kann davon ausgegangen werden, dass Sport zu einer besser gelingenden Inklusion beitragen kann.

Sport kann also unter den passenden Umständen durchaus positive Effekte sowohl auf die Persönlichkeit als auch auf die Inklusion in die Gesellschaft haben. Sport kann das Selbstbewusstsein bzw. die Selbstwirksamkeitserwartung sowie das

Zusammengehörigkeitsgefühl stärken. Sport sorgt für Stressabbau und kann auf verschiedenen Wirkungswegen zu einem allgemein besseren Wohlbefinden beitragen. Auch das wirkt sich wiederum auf affektive Aspekte der Persönlichkeit aus, weshalb hier von einer Wechselwirkung ausgegangen werden kann.

Eine generalisierbare Wirkung auf alle Menschen gibt es allerdings nicht – vielmehr sollte immer der Kontext mit beachtet werden. Wenn aber alle Bedingungen stimmen, die Aktivität situativ sowie zum Menschen passt, dann kann hier durchaus ein positiver Effekt vom Spielfeld in den Alltag mitgenom-



**Nicola Johnsen**

hat Psychologie, kognitive Neurowissenschaft, betriebliches Gesundheitsmanagement und Betriebswirtschaftslehre studiert und arbeitet freiberuflich als Dozentin, Speakerin und Projektleiterin im betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Foto: steffischroederphotographie/  
www.steffischroeder.de

men werden. Probieren Sie es gern aus – es lohnt sich!

*Nicola Johnsen*

*Das Literaturverzeichnis senden wir Ihnen gern auf Nachfrage an [redaktion@spektrum-hoeren.de](mailto:redaktion@spektrum-hoeren.de) zu.*

## Erfahrungsbericht

# „Beim Sport fühle ich keine Einschränkungen“

*Claudia Platzek ist begeisterte Triathletin und an Taubheit grenzend schwerhörig. Gerade hat die 50-jährige Cochlea-Implantat-Trägerin erfolgreich am Ironman auf Hawaii teilgenommen, wenige Wochen davor am Ironman im schwedischen Kalmar. Was die Faszination Triathlon ausmacht, warum sie sich immer wieder aufs Neue zu sportlichen Höchstleistungen motiviert, welche Rolle ihr Hörverlust beim Sport spielt und welche neuen Ziele sie sich jetzt gesteckt hat, erzählt Claudia Platzek hier im Interview.*

**Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer erfolgreichen Teilnahme beim Ironman Hawaii! Wie haben Sie den Wettkampf erlebt und wie zufrieden sind Sie mit ihrer Platzierung?**

Nachdem Schweden und Hawaii nur in einem Abstand von sieben Wochen waren, war mir nur wichtig, ins Ziel zu kommen. Mein Körper und mein Kopf waren müde. Das habe ich während des Wettkampfs gespürt, vorher nicht, da war die Aufregung zu groß und hat mich gut abgelenkt. Zwei Ironman innerhalb so weniger Wochen sind eine enorme Belastung für den Körper. Von daher war ich einfach nur

glücklich und stolz, dabei sein zu dürfen und bin mit meiner Endzeit total zufrieden. Ich habe öfter Momente, wo ich selbst den Kopf schütteln muss und mir sage: „Hey, du warst auf Hawaii – bei DEM Non-plusultra, bei dieser Mega-Veranstaltung. Ich bin total stolz.“

**Wie haben Sie sich beim Überqueren der Ziellinie gefühlt?**

Zufrieden, müde, erschöpft und mega happy, aber auch irgendwie innerlich leer.

**Mittlerweile haben Sie schon an vielen Wettkämpfen teilgenommen,**

**sind Deutsche Meisterin im Gehörlosen Triathlon und Bayerische Radmeisterin. Waren Sie noch aufgeregt vor dem Ironman auf Hawaii?**

Und wie. Immerhin ist er einer der weltweit anspruchsvollsten Ausdauerwettkämpfe, an dem ich als Gehörlose trotz meiner Einschränkung ohne Sonderrechte teilgenommen habe. Neben den mentalen und physischen Anforderungen – es sind 3,86 km schwimmend, 180,2 km radfahrend und 42,195 km laufend zu bewältigen – sind die klimatischen Bedingungen in der hawaiianischen Lavawüste beson-