

Zusammenhang von Sport und seelischer Gesundheit in Bezug auf den Unterstützungsbedarf von jungen Geflüchteten anhand eines sozialen Fußballprojektes

Khrystyna Akimenko

Einleitung

Es ist unumstritten, dass sich Sport positiv auf die Gesundheit auswirkt. Auswirkungen auf der körperlichen Ebene sind bereits lange wissenschaftlich bewiesen. Den Auswirkungen auf der psychologischen Ebene wird jedoch immer noch zu wenig Beachtung geschenkt. In diesem Beitrag soll es darum gehen, die Wirkungsmechanismen von Sport und Bewegung in Bezug auf das seelische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen mit einem Fluchthintergrund näher zu beleuchten.

Zunächst soll der Bedarf von jungen Geflüchteten näher dargestellt werden. Es folgt eine kurze Erläuterung über die Wirkungsmechanismen von sportlicher Aktivität auf die psychologischen Prozesse. Daraufhin werden die psychosozialen Aspekte von Teamsport, insbesondere Fußball, genauer betrachtet. Anhand dessen soll das Potenzial von Fußball aufgezeigt werden. Anschließend folgt eine kurze Darstellung von Praxiserfahrungen aus dem sozialen Fußballprojekt „sports&therapy“ mit jungen Geflüchteten.

Unterstützungsbedarf von Kindern und Jugendlichen mit einem Fluchthintergrund

Viele der neu zugewanderten Menschen mit Fluchthintergrund sind durch die Ereignisse im Herkunftsland, auf der Fluchtroute sowie der gegenwärtigen Situation seelisch belastet. Der Verlust der Heimat, die Sorge um Verwandte sowie um Freunde, die oft traumatischen Fluchterlebnisse, die zerrissenen Familien, der Identitätsverlust und der unsichere Aufenthaltsstatus stellen seelische und körperliche Belastungen dar, die das Einleben in einer neuen Umgebung zu einer großen Herausforderung machen. Auch der Alltag in Gemeinschaftsunterkünften ist von zahlreichen Einschränkungen geprägt. Oft teilen sich fremde Menschen aus verschiedenen Kulturen wenige Quadratmeter Wohnfläche. Dies ist nur selten mit den Bedürfnissen von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen kompatibel (vgl. Gramespacher & Schwarz 2018, S. 151 f.). Das Bedürfnis nach Sicherheit, Zugehörigkeit und Anerkennung der eigenen Umwelt sind wichtige zwischenmenschliche Orientierungs- und Handlungsinstanzen. Es ist klar, dass derartige Lebenslagen mit großen Belastungen zusammen hängen können. Deshalb haben diese Kinder und Jugendlichen auf Grund von unterschiedlichen bedrohlichen Erlebnissen einen besonderen Bedarf an Unterstützung und Förderung (vgl. Gramespacher & Schwarz 2018, S. 25).

Aus diesem Grund ist neben der grundlegenden Versorgung auch die emotionale und soziale Unterstützung von großer Wichtigkeit. Darunter zählen auch die freizeitpädagogischen Angebote und Strukturen im öffentlichen Raum wie beispielsweise Vereinssport (vgl. Nowacki & Remiorz 2019, S 32 ff.).

Wirksamkeitsmechanismen von sportlichen Aktivitäten auf die psychische Verfassung

Wenn man dem Grundsatz folgt, dass physischen und psychischen Mechanismen des Menschen in einer ganzheitlichen Wechselwirkung zueinander stehen, kann davon ausgegangen werden, dass sportliche Aktivitäten einen enorm positiven Einfluss auf die psychische Verfassung haben können. Es gibt viele Annahmen über die Wirksamkeitsmechanismen von sportlicher Betätigung, die einen Einfluss auf die seelische Gesundheit haben. Dazu trägt unter anderem die Beeinflussung des Stoffwechsels bei. Durch körperliche Belastung und eine Erhöhung der Sauerstoffaufnahme wird eine bessere Durchblutung des zentralen Nervensystems möglich. Dabei werden je nach Belastung bestimmte Hirnareale aktiviert, die zu einer Veränderung der Neurotransmitter und Neuropeptide beitragen. Innerhalb dessen findet eine erhöhte Produktion bestimmter Botenstoffe wie Dopamin, Serotonin, Noradrenalin, Endorphin etc. statt. Diese Botenstoffe steuern in unserem Gehirn Wohlbefinden, Lust, Glücksgefühl, Wahrnehmung und vieles mehr.

Daraus lässt sich herleiten, dass über die Veränderung des Stoffwechsels durch Sport und Bewegung eine erhebliche Veränderung des Stimmungszustandes möglich ist (vgl. Markser & Bär 2015, S 32 f.).

Hinzu kommt, dass körperliche Aktivitäten das subjektive Erleben, Denken und Fühlen beeinflussen kann. Der Grund dafür sind die begrenzten Verarbeitungskapazitäten des Gehirns für körperliche Erfahrungen sowie Gedanken und Emotionen. Während einer sportlichen Aktivität ist das Gehirn gezwungen, Kapazität für diese Erfahrung freizugeben, das bedeutet, es bietet währenddessen weniger Platz für negative Gedanken und Emotionen. Bei Menschen, die unter depressiven und angstbedingten Symptomen leiden, sind die kognitiven Zentren, die für die Informationsverarbeitung und Problemlösungsprozesse verantwortlich sind, übermäßig aktiv. Durch sportliche Aktivität muss sich das Gehirn auf die Herausforderung der psychischen Belastung fokussieren, sodass diese Areale einfach herunterreguliert werden (vgl. Stoll & Ziemainz 2012, S. 26 ff.). In einer Studie »*Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder*« (Blumenthal et al., 2007), wird der Effekt von Ausdauertraining mit der Wirkung des Wirkstoffs Sertraline als medikamentöses Antidepressiva verglichen. Dies wurde in zwei Vergleichsgruppen getestet und festgestellt, dass sportliche Aktivitäten mit der Wirkung von Sertraline vergleichbar ist (vgl. Markser & Bär 2015, S 59 f.).

Ein weiterer Vorteil von Sport ist die meditative Wirkung. Diese trägt zu Entspannung, seelischer Ausgeglichenheit und einer sensibilisierten Körperempfindung bei. Mittels der eigenen Körperwahrnehmung lässt sich auch die Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie die Wahrnehmung der Person-Umwelt-Interaktion verbessern. Zudem kann das Erreichen von körperlichen Erfolgserlebnissen das Selbstwertgefühl steigern und damit auch die Selbstwirksamkeit und Handlungsmotivation fördern (vgl. Stoll & Ziemainz 2012, S. 13).

Teamsport als psychosoziale Stärkung und Unterstützung von jungen Geflüchteten

Sport kann als Instrument zur Vermittlung von Normen, Werten und sozialen Kompetenzen dienen. Insbesondere Mannschaftssport ist gut dazu geeignet, soziale Kompetenzen bei jungen Menschen auszuprägen. Demnach besteht die Annahme, dass die Vermittlung von sozialen Kompetenzen im Sport eine positive Einflussnahme auf die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen hat. Durch Mannschaftssport kann sowohl Teamfähigkeit, Rücksicht, Kommunikationsfähigkeit, Kooperation, Solidarität aber auch Durchsetzungsvermögen, Disziplin, Zielstrebigkeit, Ausdauer, Leistungsbereitschaft und Umgang mit Frustration erlernt werden (vgl. Sobotta & Zingler 2015, S. 240 f.). Vor allem der Freizeitsport basiert auf der Freiwilligkeit der Teilnehmenden, welches den Vorteil der

intrinsischen Motivation beinhaltet. Das Ausüben der eigenen Interessen und das Erfüllen von selbstgesteckten Ziele bietet Spaß und Lebensfreude. Das wirkt sich wiederum positiv auf die physische und psychische Gesundheit aus.

Durch gemeinsame Vereinbarung und Festlegung von Regeln wird ein Rahmen erzeugt in dem Kinder und Jugendliche lernen, innerhalb einer Gemeinschaft zu agieren und sich soziale Fähigkeiten und Umgangsformen anzueignen. Solche Kompetenzzaneignungen können später auch auf andere Lebensbereiche übertragen werden (vgl. ebd.).

Ein weiterer Vorteil von Team sport ist die Begegnungen zwischen Menschen unterschiedlicher Herkunft, sozialer Schichten oder Lebensumstände. Durch das Aufeinandertreffen mit vielen unterschiedlichen Kulturen und Persönlichkeiten eröffnen sich Möglichkeiten der Überwindung von kulturellen Barrieren, Vorannahmen und Hemmungen. Damit gilt Sport als ein Interaktionsmedium, welches die Kontaktaufnahme erleichtern kann, da Bewegung eine Ausdruckssprache ist, die alle Menschen sprechen (vgl. Sobotta & Zingler 2015, S. 240 f.). Vor allem die Beziehungsebene hat eine enorme Wichtigkeit für das seelische Wohlbefinden von geflüchteten Kindern und Jugendlichen. Damit ist sowohl die Beziehung zu den pädagogischen Bezugspersonen als auch die Beziehung zur Gleichaltrigen und Peergroups gemeint (vgl. Gramespacher & Schwarz 2018, S. 27 ff.). Durch zwischenmenschliche Beziehungen kann Anerkennung und Zugehörigkeit erfahren werden. Diese gelten als wichtige Instanzen für die Identitätsentwicklung. Zudem kann durch Zugehörigkeit zu einem sozialen Netzwerk auch das Erleben von Missachtung, Ausgrenzung oder Unsicherheit reduziert werden (vgl. ebd. S. 99 ff.).

Ebenso kann durch den gemeinschaftlichen Sport sowohl die Selbsterfahrung und die Selbstbehauptung als auch das Einfühlungsvermögen und die Konfliktfähigkeit gestärkt werden. Diese Eigenschaften bilden einen wichtigen Grundstein für die seelische Widerstandskraft eines Menschen, die für die Verarbeitung von Traumata von großer Bedeutung sind. Sport im Allgemeinen, insbesondere das Fußballspielen, kann einen wesentlichen Beitrag zur Stärkung dieser Ressource beitragen (vgl. Gramespacher & Schwarz 2018, S. 157 f.). Des Weiteren bietet Fußball einen strukturierten Rahmen, welcher den Betroffenen etwas Orientierung und Verortung innerhalb der Gesellschaft ermöglicht. Zu dem kann durch spielerische Aktivitäten etwas Leichtigkeit, Abwechslung und Ablenkung von den Alltagsproblemen ermöglicht werden (Gramespacher & Schwarz 2018, S. 155).

In Anbetracht dessen, kann das Fußballspielen in einem Verein die Möglichkeit bieten in einer Gemeinschaft Zugehörigkeit zu erfahren, positive Selbsterfahrungen zu machen, Anerkennung zu erhalten und auf diese Weise das eigene Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zu stärken. Auch das Erleben von Unbeschwertheit, positiven Emotionen, Spaß und Freude sind für das seelische Wohlbefinden von großer Bedeutung. Aus diesem Grund eignet sich Sport, insbesondere das spielen in einem Verein, gut um den Bedarf von Kindern und Jugendlichen mit einem Fluchthintergrund gerecht zu werden und sie bei der Bewältigung von spezifischen Herausforderungen zu unterstützen (vgl. Henn & Adam 2015, S. 222).

Potenzial von sportlicher Aktivität im Team, Beispielhaft an einem sozialen Fußballprojekt mit jungen Geflüchteten

Seit 2017 begleitet Refugio Bremen e.V. das Projekt „sports & therapy“. In Kooperation mit der World Childhood Foundation und einer Zusammenarbeit mit Werder Bremen steht das Projekt in einer partnerschaftlichen Zusammenarbeit des Willkommensbündnis der Bundesligastiftung „Willkommen im Fußball“. Das Fußballangebot zielt darauf ab, Kindern und Jugendlichen mit einem Fluchthintergrund im Alter von 7 bis 21 Jahren, eine Verbesserung der psychosozialen Gesundheitsversorgung zu bieten. Der Schwerpunkt liegt darauf, die Fähigkeiten der Teilnehmenden zu stärken, soziale und interkulturelle Kompetenzen zu erweitern und bei Bedarf mit therapeutischer Behandlung zu unterstützen. Das Training findet dreimal die Woche statt und wird von drei Trainer*innen, die für den Bereich der psychosozialen Unterstützung bei Fluchterfahrungen geschult sind, durchgeführt.

Wie bereits in der Literatur aufgeführt, konnten auch in diesem Projekt viele der jeweilig genannten Aspekte beobachtet werden. Dazu gehören beispielsweise auch der Faktor der Anerkennung und das Erleben von Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft.

Viele der Kinder und Jugendlichen nehmen das Angebot mit großer Verbindlichkeit wahr, dies zeigt sich vor allem an der regulären Teilnahme. Obwohl die Wetterbedingungen das Spielen draußen durch Regen, Sturm, Hagel, Schnee oder Hitze erschweren, nehmen die Kinder und Jugendlichen gerne daran teil. Das Prinzip des Zugehörigkeitsgefühls lässt sich auch anhand kleiner Rituale beobachten, wie den besonderen Begrüßungsformen untereinander, das gegenseitige Abklatschen oder Anfeuern sowie den gemeinschaftlichen Austauschrunden, bei denen sich die Teilnehmenden gegenseitig Tipps und Hilfestellungen geben. Darüber hinaus haben sich innerhalb des Projektes auch feste Freundschaften entwickelt, die sich im Privaten als große Stütze erweisen. Hierbei wird deutlich, welchen großen Stellenwert die Peerbeziehungen haben.

In den Gruppen des Projekts treffen viele verschiedene Kulturen zusammen. Dabei stehen weniger die Unterschiede als die gemeinsamen Zielvorstellungen im Vordergrund. Das wird vor allem durch die Verständigung und Kommunikation der Teilnehmer über das Spielen und die Bewegung deutlich, bei der sprachliche und kulturelle Barrieren zunächst einmal außen vor sind. Zudem teilen die Kinder und Jugendlichen äußerst gerne ihre individuellen Geschichten mit, wie beispielsweise religiöse, kulturelle, familiäre oder herkunftsbezogene Gegebenheiten und haben großes Interesse an den biografischen Lebensereignissen der anderen Teilnehmer. Auch die kulturellen Ähnlichkeiten oder Gemeinsamkeiten haben in der Gruppe einen großen Stellenwert, da diese den Kinder und Jugendlichen in der neuen Umgebung etwas Vertrautes zurückgeben und damit zum Wohlbefinden beitragen.

Ein weiterer Aspekt, der hier zum Vorschein kommt, ist eine deutliche Veränderung von Verhaltensweisen der einzelnen Teilnehmer. Einige der Kinder und Jugendlichen waren zu Beginn noch sehr in sich gekehrt, verunsichert und zurückhaltend. Im Laufe der Zeit konnte eine deutliche Steigerung des Selbstvertrauens und der Durchsetzungsfähigkeit sowohl im Spiel als auch in Gesprächen und Diskussionen beobachtet werden. Dies lässt sich auch mit dem in der Literatur aufgeführten Prinzip der Selbstwirksamkeit untermauern, da über die Handlungsaktivität und Selbsterfahrung Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl gestärkt werden kann.

Auch eine geringe Frustrationstoleranz und emotionale Ausbrüche waren zu Beginn bei einigen der Kinder und Jugendlichen besonders auffällig. Diesbezüglich hat sich die Gruppe als ein Aushandlungsort von Bedürfnissen, Aufmerksamkeit und Empathie gut erwiesen. Auf dem Platz wird sowohl zwischen den Teilnehmern als auch mit den Trainer*innen viel diskutiert und gemeinsame Vereinbarungen/Lösungen für die unterschiedlichen Bedürfnisse gefunden. Indem die Kinder und Jugendlichen miteinander in Beziehung treten, lernen sie miteinander zu kommunizieren und zu kooperieren. Auch die Beziehungsarbeit von den pädagogischen Bezugspersonen ist an dieser Stelle ein wichtiger Faktor. Diese richtet sich darauf aus, den Kindern und Jugendlichen soziale Fähigkeiten zu vermitteln, die ihnen dabei behilflich sein können, ihren Gefühlen und Bedürfnissen einen besseren Ausdruck zu verleihen.

Ebenso die aufgeführten Aspekte von Spaß, positiven Emotionen und Erfahrungen sowie dem Erleben von Freude lässt sich in diesem Projekt deutlich hervorheben. Häufig kommen die Kinder und Jugendlichen zu Beginn des Trainings etwas bedrückt, überladen oder energielos an. Dies lockert sich im Laufe des Spiels weitestgehend auf. Durch das Scherzen, Lachen, Albern und das körperliche Auspowern kann beobachtet werden, wie sich die Anspannung auflöst. Im Verlauf und zum Ende des Spiels kann bei den einzelnen Teilnehmern eine deutliche Stimmungsverbesserung festgestellt werden. Aber auch

innerhalb der Gruppe kann eine unbeschwertere und heiterere Atmosphäre während des Spiels wahrgenommen werden.

Anhand der hier aufgeführten praktischen Erfahrungen lässt sich feststellen, dass Sport, insbesondere die Teilnahme an einem Vereinssport wie Fußball, viele wertvolle Ressourcen beinhaltet und damit die Möglichkeit hat, Kinder und Jugendliche mit Fluchterfahrungen psychosozial zu unterstützen und zu ihrem seelischen Wohlergehen beizutragen. Zu beachten ist dabei dennoch immer der individuelle Umgang mit den jeweiligen Teilnehmern um dem speziellen Bedarf von Einzelnen gerecht zu werden.

Literatur

Bartmann, U. (2001): Laufen und Joggen für die Psyche. Ein Weg zur seelischen Ausgeglichenheit. Tübingen: dgvt-Verlag.

Sobotta, A. & Zingler, J. (2015): Bildung und Sport – Potenziale eines stärkeren Miteinanders. In: Migration und Soziale Arbeit. 37. Jahrgang 2015, Heft 3. Beltz Jeventa

Stoll, O. & Ziemainz, H. (2012): Laufen psychotherapeutisch nutzen. Grundlagen, Praxis, Grenzen. Springer-Verlag. Heidelberg: Berlin

Henn, D. & Adam, A. (2015): Orientierungsmuster und Bedeutungsdimensionen: Perspektiven jugendlicher Mitglieder eines Migrationsvereines. In: Migration und Soziale Arbeit. 37. Jahrgang 2015, Heft 3. Beltz Jeventa

Heid, R. & Schulke, S. (2015): buntkicktgut – die interkulturelle Straßenfußball-Liga in München. In: Migration und Soziale Arbeit. 37. Jahrgang 2015, Heft 3. Beltz Jeventa

Nowacki, K. & Remiorz, S. (2019): Junge Geflüchtete in der Jugendhilfe. Chancen und Herausforderungen der Integration. Wiesbaden: VS. Springer.

Gramespacher, E. & Schwarz, R. (2018): Bildungspotentiale des Fußballs. Soziokulturelle Projekte und Analysen. Wiesbaden: VS. Springer.

Markser, V. Z. & Bär, K.-J. (2015): Sport- und Bewegungstherapie bei seelischen Erkrankungen. Forschungsstand und Praxisempfehlungen. Stuttgart: Schattauer.

<https://www.refugio-bremen.de/projekte/>

<https://www.dfl-stiftung.de>



März, 2020: Khrystyna Akimenko

Mit Unterstützung von

