



Hochschule Neubrandenburg
University of Applied Sciences

Fachbereich Soziale Arbeit, Bildung und Erziehung
Bachelorstudiengang Soziale Arbeit

Bachelorarbeit

**„Chancen und Herausforderungen des Einsatzes körper-
orientierter Methoden in der Sozialen Arbeit mit jungen
Menschen“**

Autorin: Katharina Huber

Betreuer*innen: Prof. Dr. Andreas Speck
Dipl.-Soz.-Päd. Kristine Waack

URN-Nummer: urn:nbn:de:gbv:519-thesis2023-0403-8

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	2
2	Theoretischer Hintergrund.....	5
2.1	Ganzheitlichkeit in grundlegenden Erklärungsmodellen	5
2.2	Relevante neurowissenschaftliche Erkenntnisse	6
2.3	Junge Menschen als Zielgruppe der Sozialen Arbeit.....	8
2.3.1	Lebenswelt und aktuelle Herausforderungen.....	8
2.3.2	Bewegungsverhalten	12
3	Methode.....	15
4	Ergebnis	16
4.1	Chancen des Einbezugs körperorientierter Methoden.....	16
4.1.1	Förderung der Persönlichkeits- und Kompetenzentwicklung.....	16
4.1.2	Gesundheitsförderung und -prävention	19
4.1.3	Förderung von Teilhabe und sozialer Integration	21
4.1.4	Beispiele aus der Praxis der Sozialen Arbeit und angrenzender Professionen ...	23
4.2	Herausforderungen des Einbezugs körperorientierter Methoden	26
4.3	Ableitung von Handlungsempfehlungen für die Soziale Arbeit	29
5	Diskussion.....	34
6	Fazit	37
7	Literaturverzeichnis.....	38
	Eidesstattliche Erklärung.....	44

1 Einleitung

Aktuelle Erhebungen zum Gesundheits- und Entwicklungsstand von jungen Menschen weisen darauf hin, dass die Pandemie zu teils neuen Herausforderungen und Problemlagen beigetragen hat. Denn es sind nicht nur negative Auswirkungen auf den Gesundheitszustand, das Verhalten und die Entwicklung junger Menschen zu beobachten, sondern auch eine Verstärkung von ungünstigen Verhaltensweisen und Verhältnissen bzw. Ungleichheiten sind Folgen der Pandemie. Befragungen zeigen, dass das allgemeine Befinden und die Lebenszufriedenheit junger Menschen abgenommen haben und sie sich häufiger einsam fühlen (vgl. Alt et al., 2023). Auch in den Zahlen zu psychischen (Neu-)Erkrankungen zeichnen sich die Auswirkungen der Pandemie ab, da insbesondere Depressionen, Angsterkrankungen, Anpassungsstörungen und emotionale Störungen bei jungen Menschen im Grundschul- und Jugendalter zugenommen haben (vgl. Witte et al., 2022).

Weiterhin sind junge Menschen heute mit einem erhöhten Stresserleben konfrontiert. Dieses gründet nach Alt und Kolleg*innen (2023) insbesondere auf dem vorherrschenden und empfundenen Leistungsdruck und der starken Bildungsorientierung in unserer Gesellschaft. Aber auch veränderte Familienstrukturen (weniger Kinder pro Familie), erhöhte Erwartungen an die Leistung einzelner Kinder, vermehrt außerschulische Verpflichtungen und die allgegenwärtige Verfügbarkeit von Medien können zum erhöhten Stresserleben der jungen Menschen beitragen (vgl. Lohaus, 2018). Da ein dauerhaftes Stresserleben im Kindes- und Jugendalter bereits Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit haben kann und zudem die Entwicklungspotenziale beschränken kann, gilt es junge Menschen bei der Entwicklung von Stressbewältigungsmechanismen zu unterstützen (vgl. Lohaus, 2018).

Ausgehend von der aktuell herausfordernden Lage junger Menschen hat die Innenministerielle Arbeitsgruppe „Gesundheitliche Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche durch Corona“ Empfehlungen und Maßnahmen festgehalten, welche die Resilienz von Kindern und Jugendlichen stärken und zur Primärprävention (Vorbeugung der Entstehung von Erkrankungen) beitragen sollen. In den angestrebten Maßnahmen wird zum einen ein Schwerpunkt auf die psychischen Belastungen der jungen Menschen gelegt. Zum anderen sollen sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche in besonderem Maße berücksichtigt und angesprochen werden, um den sozialen Ungleichheiten in der Gesundheitsförderung und der Inanspruchnahme von Gesundheitsversorgung entgegenzuwirken. (vgl. Bundesministerium, 2023)

Schließlich wird der Handlungsbedarf auf politischer Ebene als gesamtgesellschaftliche Aufgabe gesehen, welche in den Settings umgesetzt werden soll, an denen sich die Kinder und

Jugendlichen aufhalten – d. h. sowohl in der Schule oder Kita, als auch im Freizeitbereich und in den Familien (vgl. Bundesministerium, 2023). Hier kann also auch ein Handlungsbedarf und -auftrag für die Soziale Arbeit gesehen werden – beispielsweise im Rahmen von Schulsozialarbeit oder auch in der offenen Kinder- und Jugendarbeit und der Arbeit mit Familien.

Die Soziale Arbeit mit jungen Menschen zielt nach Sturzenhecker und Richter (2012) darauf ab, sie zu einer eigenverantwortlichen und selbstbestimmten Lebensführung zu befähigen und ihnen im Sinne politischer Bildung die gesellschaftlichen und demokratischen Grundwerte zu vermitteln. Dabei gilt es nach Thole (zit. nach Burghard, 2019; S. 191), unterstützende Strukturen und Prozesse für die Entwicklung und Bildung junger Menschen bereitzustellen.

Um den dargestellten Handlungsbedarfen in der Praxis zu begegnen und die Resilienz und Gesundheit von jungen Menschen zu stärken, können sich bewegungs- und sportorientierte Angebote und Methoden eignen. Aktuell baut auch das „Zukunftspaket“ des Bundesministeriums für Familie, Soziales, Frauen und Jugend in einem Schwerpunkt auf Projekte und Angebote zur Bewegungsförderung, um den negativen Auswirkungen der Pandemie entgegenzuwirken (vgl. Deutsche Sportjugend, 2023).

Nach Neuber (2021) sind sich Expert*innen aus unterschiedlichen Fachdisziplinen – von der Medizin bis hin zur Sportwissenschaft – einig, dass Sport und Bewegung relevant sind für eine günstige und gesundheitsförderliche Entwicklung auf körperlicher, emotionaler und auch sozialer Ebene bei jungen Menschen. Über körperorientierte Methoden und die Teilnahme an Bewegungsangeboten kann die eigene Körperlichkeit erlebt werden und Entwicklungsaufgaben, wie Identitätsentwicklung, Selbstkonzeptentwicklung oder auch die soziale und kognitive Entwicklung, können über körperliche Erfahrungen beeinflusst und unterstützt werden (vgl. Wendelin, 2022; Burghard, 2019). Sport- und Bewegungsaktivitäten bieten also vielfältige Lern- und Erfahrungsräume und werden auch von jungen Menschen häufig als subjektiv wichtigste Aktivitäten benannt (vgl. Neuber & Golenia, 2021).

Auch für die Entwicklung von Stressbewältigungsmechanismen kann Bewegung ein geeigneter Ansatz sein – doch nicht nur das individuelle Verhalten, sondern auch die Verhältnisse sind in der Praxis zu bedenken (vgl. Lohaus, 2018). Denn zu Zeiten der Pandemie hat das Bewegungsverhalten der jungen Menschen insgesamt abgenommen und die sozialen Ungleichheiten hinsichtlich des Zugangs zu Sport und Bewegung haben zugenommen (vgl. Breuer et al., 2020).

Während dem Körper in der Jugend eine zentrale Rolle in der Entwicklung zukommt und er beispielsweise auch als Medium der Zugehörigkeit und Abgrenzung eingesetzt wird, bemängelt

Burghard (2019), dass eine Berücksichtigung des Körpers im sozialpädagogischen Kontext bisher nur unzureichend stattfindet. Und das obwohl es laut DBSH (2016) einer der Grundsätze der Sozialen Arbeit ist, einen ganzheitlichen Fokus einzunehmen, welcher auch auf den Einbezug der körperlichen Ebene – neben der kognitiven, sozialen und strukturellen Ebene – interpretiert werden könnte.

Mit Blick auf die Soziale Arbeit stellt sich schließlich die Frage, inwieweit sport- und bewegungsorientierte Angebote und Methoden in den Arbeitsalltag integriert werden können und sollten, um den dargestellten Herausforderungen und Handlungsbedarfen entgegenzuwirken und junge Menschen in ihrer Entwicklung zu einer selbstbestimmten Lebensführung zu fördern. Daher soll im Rahmen der vorliegenden Arbeit folgender Fragestellung nachgegangen werden: Welche Chancen und Herausforderungen birgt der Einsatz körperorientierter Methoden in die Soziale Arbeit mit jungen Menschen? Dabei wird der Blick auch auf bereits bestehende Praxisbeispiele gerichtet.

Unter dem Begriff „körperorientierte Methoden“ werden im Rahmen der Arbeit Bewegungs- und Sportangebote gefasst, welche von unterschiedlicher sportlicher Intensität sein können, jedoch den Bewegungsaspekt und das Körpererleben in den Vordergrund stellen.

Ausgehend von der Fragestellung werden nachfolgend im theoretischen Hintergrund zunächst relevante Theorien und wissenschaftliche Erkenntnisse dargestellt, die körperorientierte Methoden und Bewegungsinterventionen begründen können. Zudem werden aktuelle Herausforderungen und das Bewegungsverhalten der Zielgruppe der jungen Menschen näher beleuchtet. Nach einer Beschreibung des methodischen Vorgehens in der Literaturrecherche folgen dann im nächsten Hauptkapitel die Ergebnisse. Die Ergebnisse werden in einem ersten Schritt untergliedert in Chancen und Herausforderungen des Einbezugs körperorientierter Methoden. Anschließend werden daraus Handlungsempfehlungen für die Soziale Arbeit abgeleitet. Abschließend folgen eine Diskussion der Ergebnisse und zuletzt das Fazit.

2 Theoretischer Hintergrund

In diesem Kapitel werden zunächst grundlegende Erklärungsmodelle und neurowissenschaftliche Erkenntnisse dargestellt, die einer ganzheitlichen Methodenwahl in der Sozialen Arbeit zugrunde liegen können. Anschließend wird die Zielgruppe der jungen Menschen näher beleuchtet.

2.1 Ganzheitlichkeit in grundlegenden Erklärungsmodellen

Ein grundlegendes Erklärungsmodell, das eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen begründet und in den Fachbereichen Medizin und Psychologie entwickelt wurde, ist das bio-psycho-soziale Modell. Nach diesem Modell sind in Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit nicht nur die biologischen und psychologischen Faktoren zu berücksichtigen, sondern auch die sozialen – also ein Individuum umgebende Strukturen und Systeme. Darüber hinaus gilt es die Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Ebenen des bio-psycho-sozialen Modells zu berücksichtigen, welche auch auf Konditionierung und epigenetische Prozesse zurückgeführt werden können. Schließlich sind Menschen ausgehend vom bio-psycho-sozialen Modell ganzheitlich zu betrachten und neben den im Körper verankerten Konstitutionen immer auch die Wechselwirkungen mit der Umwelt und die individuelle Sozialisation im Blick zu halten. (vgl. Egle et al., 2020)

Für die Soziale Arbeit benennt der Deutsche Berufsverband für Soziale Arbeit e. V. (DBSH) einen ganzheitlichen Fokus als „universellen Grundsatz“ (vgl. DBSH, 2016). Damit ist zum einen gemeint, dass Menschen befähigt werden, herausfordernde und belastende Lebensereignisse möglichst eigenständig zu bewältigen und ihr Wohlbefinden zu verbessern. Zum anderen schließt der ganzheitliche Fokus in der Sozialen Arbeit die Einbindung der für das Individuum relevanten Strukturen bzw. der Umwelt mit ein. (vgl. DBSH, 2016)

Ein weiteres ganzheitlich orientiertes Erklärungsmodell ist das Salutogenese-Modell. Es beschreibt den Zustand von bzw. zwischen Gesundheit und Krankheit auf einem Kontinuum. Die individuelle Verortung und Bewegung auf diesem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum hängt laut dem Modell von den individuellen Widerstandsressourcen ab, welche im Laufe des Lebens entwickelt werden und das Kohärenzgefühl ausbilden. Letzteres meint wiederum die subjektiv wahrgenommenen Bewältigungsmöglichkeiten, wie auch die erlebte Verstehbarkeit und Sinnhaftigkeit im Leben. (vgl. Faltermaier, 2020)

Entsprechend der Ressourcenorientierung im Salutogenese-Modell kann nach Engelbracht und Nüsken (2015) das Medium Körper als Ressource für die Bewältigung von neuen und

herausfordernden Situationen dienen und schließlich zur Gesundheit beitragen. Sie erkennen das Salutogenese-Modell als Basis für pädagogische Konzepte in der Kinder- und Jugendhilfe an und empfehlen, den Fokus auf körperliche Aktivität und Bewegung zu legen und auf diesem Weg neue Erfahrungsräume zu schaffen, in welchen über den Körper bzw. Bewegung personale, soziale und biologische Ressourcen entwickelt und zudem das Wohlbefinden gesteigert werden können. (vgl. Engelbracht & Nüsken, 2015)

Darüber hinaus beschreiben Wendler und Huster (2015) den Körper als Ressource in zweierlei Hinsicht: Einerseits kann über den Körper das Selbst erlebt und ausgedrückt werden und eine selbstbestimmte Persönlichkeitsentwicklung gestützt werden. Andererseits können dem Körper externe Zwecke zugeordnet werden, indem beispielsweise gewisse Körpereigenschaften innerhalb eines sozialen Konstrukts als Ressourcen wahrgenommen werden. In diesem Spannungsfeld, zwischen sozialer Konstruktion und Selbstentwicklung, kann Soziale Arbeit als lebensweltorientierte Profession ihren Ausgangspunkt verorten, der für die Berücksichtigung des Körpers in einer ganzheitlich ausgerichteten Sozialen Arbeit spricht. (vgl. Wendler & Huster, 2015)

2.2 Relevante neurowissenschaftliche Erkenntnisse

Neben den ganzheitlich ausgerichteten Erklärungsmodellen können auch neurowissenschaftliche Erkenntnisse für den Einbezug körperorientierter Methoden in die Soziale Arbeit sprechen.

Grundlegend gilt es festzuhalten, dass Körper und Gehirn bzw. Psyche über Neuronen und Neurotransmitter in ständiger Interaktion stehen und sich auf diesem Weg gegenseitig beeinflussen (vgl. Damasio, 2010, S. 10ff.; Müller-Braunschweig, 2010, S. 9-15). Das meint einerseits, dass der Körper beispielsweise durch die An- und Entspannung von Muskulatur psychische und emotionale Vorgänge und Zustände beeinflussen kann (vgl. Storch, 2017). Inwiefern dabei eine Reaktion mit Handlungsimpuls im Gehirn ausgelöst wird, hängt u. a. von der Stärke des Reizes ab (vgl. Hüther, 2017). Andererseits konnte in neurowissenschaftlichen Untersuchungen beobachtet werden, dass psychologische Zustände einen Einfluss auf den Muskeltonus haben können, welcher wiederum zu Schmerzen und funktionalen Einschränkungen führen kann (vgl. Fogel, 2009, S. 195). Darüber hinaus werden meist früh erworbene Bewegungsmuster im Gedächtnis gespeichert und können in Verbindung mit Emotionen auftreten. Diese gespeicherten Bewegungsmuster, auch Embodied memories genannt, können sich dann im weiteren Leben in Form von unbewussten Reaktionsmustern äußern und Handlungsentscheidungen beeinflussen. Sie sind insbesondere über die körperliche Ebene erfahrbar und veränderbar. (vgl. Leuzinger-Bohleber, 2013; Geuter, 2015; Müller-Braunschweig, 2010, S. 9-15)

Die Verbindung zwischen Körper und Psyche ist jedoch nicht von Geburt an gegeben. Säuglinge nehmen sich zunächst in Symbiose mit der Mutter wahr und erst durch die Interaktion mit der Umwelt lernen sie, ihr eigenes Selbst wahrzunehmen und sich über ihre Körpergrenzen gegenüber der Außenwelt zu definieren. So werden im Laufe des Lebens Verbindungen zwischen Körper und Psyche entwickelt, welche grundlegend für ein ganzheitliches Körpererleben und -bewusstsein sind, jedoch in ihrer Qualität variieren können und von den individuellen Lebenserfahrungen und -bedingungen abhängen. (vgl. Winnicott, 1998, S. 41ff., 178)

Nach Engelbracht und Nüsken (2015) können die individuellen Erfahrungsräume und -möglichkeiten auf körperlicher Ebene ein gelingendes Aufwachsen und sich Entwickeln begünstigen oder auch beschränken. Dabei kommt dem Körper als Medium zur Wahrnehmung, Aneignung und Auseinandersetzung mit der Umwelt und sich selbst eine zentrale Bedeutung zu. Es wird davon ausgegangen, dass eine Förderung des Sinn- und Körpererlebens im Kindes- und Jugendalter eine Auswirkung auf die physische und psychische Gesundheit haben kann und in einem weiteren Schritt auch die Entwicklung und das Verhalten beeinflussen kann (vgl. Engelbracht & Nüsken, 2015).

Nachdem Zimmer (1996, zit. nach Schütte, 2015) einen hoch signifikanten Zusammenhang zwischen den motorischen Fähigkeiten und der kognitiven Entwicklung bei Kindern im Alter von 3-7 Jahren messen konnte, hat sich dieser Zusammenhang auch in weiteren Studien gezeigt. Aufgrund der noch nicht abschließend belegten Kausalzusammenhänge kann nach aktuellem Kenntnisstand geschlussfolgert werden, dass eine rechtzeitige motorische Förderung für die kindliche Entwicklung von großer Bedeutung sein kann. Dabei können über das Bewegungshandeln die Umwelt und das Selbst erfahren werden und Kompetenzen, sowie das Selbstwertgefühl entwickelt werden. Weiterhin ist relevant, dass körperliche Bewegung eine positive Auswirkung auf die Durchblutung und Sauerstoffversorgung im Gehirn hat und durch koordinative Beanspruchungen außerdem die Synapsenbildung (im Kindesalter) positiv beeinflusst werden kann. (vgl. Schütte, 2015)

Entsprechend den Kernaussagen des Vierten Deutschen Kinder- und Jugendsportberichts haben Sport und Bewegung im Kindes- und Jugendalter einen relevanten Einfluss auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen und können deren kognitive Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen. Für die Förderung der kognitiven Leistungsfähigkeit sind insbesondere Angebote mit körperlicher und koordinativer Beanspruchung wirksam (vgl. Breuer et al., 2020). Nach Voelcker-Rehage und Kutz (2020) ist eine positive Wirkung im Gehirn bereits bei einmaliger körperlicher Aktivität über ca. 20-30 Minuten (moderate Belastung) messbar, hält jedoch nur über maximal

zwei Stunden an. Regelmäßige körperliche Aktivität (zwei bis drei Mal pro Woche über min. 30 Minuten) kann hingegen einen anhaltenden positiven Effekt auf die kognitive Leistungsfähigkeit bewirken und insbesondere im Kindes- und Jugendalter die Entwicklung der intellektuellen Fähigkeiten unterstützen. (vgl. Voelcker-Rehage & Kutz, 2020)

Körperliche Aktivität kann nicht nur auf der körperlichen und kognitiven Ebene eine gesundheits- und entwicklungsförderliche Wirkung nach sich ziehen, sondern auch zur psychischen Gesundheit beitragen. Verschiedene Studien und Metanalysen weisen darauf hin, dass sich eine sportliche Aktivität bereits nach einmaligem Ausführen positiv auf das affektive Befinden auswirkt und einen sog. „feel-good-effect“ nach sich ziehen kann (vgl. Sudeck & Thiel, 2020). Ferner gilt es festzuhalten, dass durch regelmäßige körperliche Aktivität die Stressregulation und die damit zusammenhängenden Hormone insofern positiv beeinflusst werden, als dass eine schnellere Regeneration in Stresssituationen begünstigt wird (vgl. Ludyga, 2018; Schulz et al., 2011). Denn sportliche Aktivität kann der blockierenden Wirkung von Stressoren im Alltag entgegenwirken und letztlich dazu beitragen, dass die kognitiven Funktionen aufrechterhalten werden. In Untersuchungen stellte sich Bewegung in Form von Ausdauertraining als besonders wirksam heraus, da bereits nach einer Trainingseinheit eine temporäre Verbesserung der präfrontalen und hippocampalen Funktionen und den damit zusammenhängenden kognitiven Fähigkeiten beobachtet werden kann. Ein regelmäßiges Ausdauertraining kann darüber hinaus die neuronale Vernetzung und die Bildung von Synapsen und Kapillaren steigern. (vgl. Ludyga, 2018)

Insgesamt weist die aktuelle Studienlage auf vielseitige gesundheits- und entwicklungsförderliche Wirkungen von Bewegung und Sport hin, welche auch auf die Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche zurückzuführen sind.

2.3 Junge Menschen als Zielgruppe der Sozialen Arbeit

In diesem Kapitel soll nun die Zielgruppe der jungen Menschen näher betrachtet werden. Dabei soll es zunächst um ihre Lebenswelt und aktuelle Problemlagen und Herausforderungen gehen, bevor dann ein Unterkapitel zum Bewegungsverhalten der jungen Menschen folgt.

2.3.1 Lebenswelt und aktuelle Herausforderungen

Burghard (2019, S. 178) beschreibt die Jugend als „körperliche Phase“, in der eine zunehmende Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper für die Persönlichkeitsentwicklung von Bedeutung ist. Denn im Zuge der Pubertät verändert sich der Körper, was der Entwicklung eines neuen Körperbewusstseins bedarf, und zugleich stehen Jugendliche vor der häufig herausfordernden

Entwicklungsaufgabe, ihre Identität zu finden und den Übergang zu einer autonomen Lebensführung zu bewältigen. Dabei kann der Körper zu einem zentralen Medium werden, über welches zum Beispiel die eigene Körper- und Geschlechtsidentität ausgelotet werden. Darüber hinaus werden beispielsweise mittels Mode und Stil soziale Zugehörigkeiten und Abgrenzungen auf körperlicher Ebene signalisiert, was einerseits die Identitätssuche und andererseits auch das Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit widerspiegelt. Außerdem spielt der Körper in der Pubertät eine zentrale Rolle, wenn es um das Austesten von Regeln und Grenzen geht. (vgl. Burghard, 2019, S. 201-227)

Was die Lebenswelt und damit auch die soziale und politische Teilhabe junger Menschen in der heutigen modernen westlichen Welt beeinflusst, sind nach Burghard (2019, S. 209-214) der demografische Wandel und die daraus resultierende, alternde Gesellschaft, wie auch die Globalisierung, Digitalisierung und die ausgeprägte Leistungs- und Bildungsorientierung. Zwar bietet die Globalisierung ein Mehr an Lebens- und Erfahrungsräumen, jedoch kann dies auch die Identitätsfindung erschweren, da die individuelle Lebenswelt nicht mehr auf das örtliche Wohnumfeld beschränkt ist und eine – für manche auch überfordernde - Vielzahl an Kulturen und Wertvorstellungen aufeinandertreffen. Dabei kommt der Informationsvielfalt durch die Digitalisierung eine zentrale Rolle zu. Während die digitalen Kommunikations- und Präsentationsformen unüberschaubar groß geworden sind und es eine Vielzahl an Möglichkeiten zur öffentlichen bildlichen Darstellung gibt, kann es für junge Menschen zunehmend herausfordernd sein, die Realitäten in der digitalen und analogen Welt zu trennen. Hinzu kommt als Herausforderung für junge Menschen, dass die Leistungs- und Bildungsorientierung in der Gesellschaft zugenommen hat und dadurch die Teilhabechancen und -möglichkeiten zunehmend vom formalen Bildungsweg abhängen. Dies führt bei jungen Menschen zunehmend zu (Leistungs-)Druck, einer wahrgenommenen Chancenungleichheit und einem „Zuwenig“ an Freizeit und Freiräumen. Schließlich stehen junge Menschen heute im Übergang von der Schule in den Beruf vor größeren Herausforderungen, diese selbst zu gestalten, und haben ein erhöhtes Risiko zur Arbeitslosigkeit im Jugendalter. (vgl. Burghard, 2019, S. 209-214)

Mit Blick auf die Gesundheit der jungen Menschen sind aktuell die Auswirkungen der Covid-Pandemie maßgeblich zu berücksichtigen. Alt und Kolleg*innen (2023) haben ausgehend von einer Studienanalyse festgestellt, dass die erlebte Einsamkeit unter den jungen Menschen zugenommen hat und ihre Aktivität und Tatkraft zugleich deutlich weniger geworden ist. Zudem hat die Zufriedenheit der jungen Menschen im Laufe der Pandemie in allen Lebensbereichen abgenommen und es ist davon auszugehen, dass sich häufig auch das familiäre Klima ungünstig

entwickelt hat, indem mehr Stress und negative, z. B. besorgte oder angespannte Stimmung, in den Familien aufkam. (vgl. Alt et al., 2023)

Die negativen Auswirkungen der Pandemie zeichnen sich auch in einer Zunahme von psychischen Erkrankungen unter den jungen Menschen ab. Insbesondere im Bereich depressiver Symptomatiken ist ein starker Anstieg zu verzeichnen – die Zahl der klinisch relevanten Depressionen stieg in der ersten Pandemie-Welle um mehr als das Doppelte im Vergleich zum Vorjahr (vgl. Alt et al., 2023). Laut DAK Kinder- und Jugendreport 2022 sind insbesondere Schulkinder (10-14 Jahre) und Jugendliche (15-17 Jahre) von neu diagnostizierten psychischen Erkrankungen während der Pandemie betroffen. Bei den Neudiagnosen während der Pandemie handelt es sich im Schulkindalter v. a. um Anpassungsstörungen, welche in Zusammenhang mit der belastenden Situation entstanden sind. Emotionale Störungen und Verhaltensstörungen wurden am zweit- und dritthäufigsten neu diagnostiziert. Nachdem im Schulkindalter 2021 die häufigsten Inzidenzen verzeichnet wurden, sind die Zahlen aktuell wieder leicht rückläufig. Unter den Jugendlichen (15-17 Jahre) waren die häufigsten Neudiagnosen ebenfalls Anpassungsstörungen, danach folgten depressive Episoden, phobische Störungen und Angststörungen. Hingegen wurde für somatoforme Störungen ein Rückgang der Inzidenzen unter den jungen Menschen verzeichnet, was sich nach Witte und Kolleg*innen (2022) jedoch damit erklären lässt, dass das Gesundheitswesen während der Pandemie weniger in Anspruch genommen wurde. (vgl. Witte et al., 2022)

Darüber hinaus zeigt die aktuelle Studienlage, dass der Alkoholkonsum unter den jungen Menschen während der Pandemie deutlich zugenommen hat und der Anteil, welcher angibt, mehr als zweimal pro Woche Alkohol zu konsumieren, von 3,2% auf 5,8% gestiegen ist (vgl. Alt et al., 2023).

Während der Pandemie und den damit einhergehenden Neuerkrankungen zeichneten sich auch Auswirkungen des sozio-ökonomischen Status auf die Gesundheit und die Gesundheitsversorgung der jungen Menschen ab. Laut DAK Kinder- und Jugendreport 2022 hatten junge Menschen, die dem biologischen Geschlecht weiblich zugeordnet werden und aus Familien mit niedrigem sozio-ökonomischen Status kommen, ein um 19% erhöhtes Risiko, an einer Depression neu zu erkranken im Vergleich zu jungen Menschen aus Familien mit hohem Status. Insgesamt waren die Zahlen der Neuerkrankungen an Depressionen, Essstörungen und Adipositas unter den Kindern und Jugendlichen aus Familien mit niedrigem sozio-ökonomischen Status höher. Hingegen traten Angststörungen vordergründig bei jungen Menschen aus Familien mit hohem sozio-ökonomischen Status auf. (vgl. Witte et al., 2022)

Bei der Inanspruchnahme von Gesundheitsvorsorge zeichnet sich im Allgemeinen ein Geschlechtsunterschied ab, da junge Menschen, die dem biologischen Geschlecht weiblich zugeordnet werden, diese stärker wahrnehmen (vgl. Staiger, 2015).

Laut Deutschem Jugendinstitut benennen junge Menschen aktuell am häufigsten den Bereich Schule, Beruf und Studium als größte Herausforderung (vgl. Alt et al., 2023). Die starke Leistungs- und Bildungsorientierung, welche sich insbesondere im Schulkontext abzeichnet, und die damit einhergehende Chancenungleichheit weisen darauf hin, dass Ungleichheiten in der Schule hergestellt und auch reproduziert werden (vgl. Brughard, 2019, S. 209-214). Die hohen Anforderungen im Bereich der formalen Bildung haben schließlich auch zur Folge, dass junge Menschen heute mit einem erhöhten Stresserleben konfrontiert sind. Zu dem erhöhten Leistungsdruck tragen weiterhin die veränderten Familienstrukturen bei, da Familien heute weniger Kindern haben und diesen zugleich mit erhöhten Erwartungen begegnen. Darüber hinaus können volle Terminkalender durch außerschulische Verpflichtungen und auch die allgegenwärtig verfügbaren Medien zu einem erhöhten Stresserleben im Kindes- und Jugendalter führen. Nach Lohaus (2018) ist davon auszugehen, dass das Stresserleben im Kindes- und Jugendalter bereits vielfältige psychische und physische Folgen haben kann, insbesondere wenn es zu langanhaltenden und wiederkehrenden Stress kommt. So können auf lange Sicht beispielsweise Erschöpfungssymptome, Kopf- und Bauchschmerzen und erhöhte Anfälligkeiten für Infektionserkrankungen auftreten, während Stress kurzfristig zu einer eingeschränkten Leistungsfähigkeit führt und dadurch unter Umständen das individuelle Potenzial nicht voll ausgeschöpft werden kann. Folglich ist es für die Gesundheit und Gesunderhaltung von jungen Menschen bedeutsam, Stressbewältigungsmechanismen aufzubauen. Dabei kann wiederum Bewegung eine Ressource darstellen, aber auch die Verhältnisse, wie z. B. familiäres Wohnumfeld und strukturelle Bedingungen, sollten hinsichtlich der Stressbewältigung bedacht werden. (vgl. Lohaus, 2018)

Schließlich lässt sich festhalten, dass junge Menschen aktuell unter vielfältigen Herausforderungen und Belastungen stehen, welche mit gesundheitlichen Folgen einhergehen können und durch die Pandemie zunehmend negativ beeinflusst wurden. Der dadurch entstandene Handlungsbedarf zur Stärkung der Resilienz von Kindern und Jugendlichen zeichnet sich auch in den Empfehlungen der Innenministeriellen Arbeitsgruppe „Gesundheitliche Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche durch Corona“ ab, welche in Kapitel 4.1.2 näher aufgegriffen werden. Bevor jedoch bewegungsorientierte Methoden als Handlungsoption im Kontext Sozialer Arbeit beleuchtet werden, folgt nun noch eine Darstellung des aktuellen Bewegungsverhaltens junger Menschen.

2.3.2 *Bewegungsverhalten*

Im Vierten Deutschen Kinder- und Jugendsportbericht wird aufgezeigt, dass sich Kinder und Jugendliche im Alltag zu wenig bewegen und zum Großteil die Empfehlungen der WHO nicht erreichen (vgl. Breuer et al., 2020). Laut den Empfehlungen der WHO im Jahr 2020 sollten Kinder und Jugendliche durchschnittlich 60 Minuten pro Tag (gerechnet auf eine Woche) körperlich aktiv sein, um eine gesundheitsförderliche Wirkung zu erzielen. Dies können in erster Linie Bewegungsaktivitäten, wie z. B. zügiges Gehen, Laufen, Schwimmen oder Fahrradfahren sein. Zudem werden Aktivitäten zum Muskelaufbau empfohlen, während die sitzende Zeit – insbesondere in Verbindung mit Handy- und PC-Nutzung – begrenzt werden sollte. Für die Auswirkung der sitzenden Tätigkeiten gibt es für die Gruppe der jungen Menschen jedoch noch keine ausreichende Evidenz. (vgl. WHO, 2020)

In den Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung wird sogar empfohlen, dass sich Grundschul Kinder und Jugendliche täglich mindestens 90 Minuten bewegen sollten, wovon ein Teil der Bewegung mit alltäglichen Aktivitäten, wie z. B. Gehen, abgedeckt werden kann. Ebenso wird ab dem Jugendalter (12 Jahre) empfohlen, Kraft und Ausdauer zu fördern. (vgl. Rütten & Pfeifer, 2016)

Laut KiGGS-Studie zum Gesundheitszustand und -verhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland gaben ca. 70% der Befragten an, Sport zu treiben. Hierbei wurde Sporttreiben mit mindestens 90 Minuten Sport pro Woche definiert. Nur 53,9% der jungen Menschen, die dem biologischen Geschlecht weiblich zugeordnet werden, gaben an, mindestens 90 Minuten Sport pro Woche zu treiben, während es unter den jungen Menschen des biologisch männlichen Geschlechts 62,8% waren. Folglich weisen die Ergebnisse der KiGGS-Studie neben einem Bewegungsmangel auch auf einen signifikanten Geschlechtsunterschied im Bewegungs- und Sportverhalten junger Menschen hin. (vgl. Robert-Koch-Institut, 2018)

Aktuell ist im Bewegungs- und Sportverhalten der jungen Menschen festzustellen, dass der Lockdown infolge der Pandemie zu einem Rückgang der Sportaktiven geführt hat. Denn durch den Ausfall von Sportmöglichkeiten wurden die sport- und bewegungsbezogenen Sozialisationsprozesse weniger und die Bindung an Vereine wurde erschwert. Weiterhin ist unter den jungen Menschen eine Entwicklungsverzögerung hinsichtlich bewegungs- und sportspezifischer Kompetenzen im Vergleich zu früheren Generationen zu beobachten. (vgl. Breuer et al., 2020)

Auch die Untersuchungen des Robert-Koch-Instituts (2023) weisen darauf hin, dass ein Großteil der jungen Menschen die Empfehlungen der WHO für körperliche Mindestaktivitätszeit nicht

erreichen und sich dies durch die Pandemie zusätzlich erschwert hat. Das Bewegungs-Zeugnis 2022, eine wissenschaftlich begründete Beurteilung der Bewegungssituation junger Menschen in Deutschland, sagt aus, dass das Bewegungsverhalten und auch die Bewegungsverhältnisse von Kindern und Jugendlichen vor und während der Pandemie in Deutschland nur „befriedigend“ waren. Dabei schneiden von den insgesamt elf Kategorien, die mit dem Schulnotensystem bewertet werden, die Kategorien „körperliche Aktivität“ und „körperliche Fitness“ am schlechtesten ab und werden nur von 27-33% der jungen Menschen entsprechend den Empfehlungen der WHO erreicht. (vgl. Active Healthy Kids Germany, 2022)

Entsprechend den Ergebnissen der KiGGs-Studie wird das Bewegungs- und Sportverhalten der jungen Menschen insbesondere durch das Sporttreiben der Eltern, das Verhalten der Peers und ihre Wohnumgebung beeinflusst. Letzteres meint das Vorhandensein bzw. Nichtvorhandensein von gut erreichbaren Sportangeboten, Sportplätzen und einer bewegungsfreundlichen Infrastruktur (z. B. Fahrradwege). Bezüglich der Frage nach dem Wohnumfeld gaben 80% der befragten Eltern an, dass ein Sportplatz, andere Grünflächen oder Parks gut erreichbar wären. (vgl. Robert-Koch-Institut, 2018)

Neben dem Wohnumfeld können auch andere sozio-ökonomische Faktoren Ungleichheiten hinsichtlich Sport und Bewegung bei jungen Menschen hervorrufen. So ist zu beobachten, dass junge Menschen aus Familien mit geringen finanziellen Mitteln weniger sportlich aktiv sind. Es kann beispielsweise die Bezahlung der Vereinsmitgliedschaft oder der Sportausrüstung eine Hürde darstellen und zu sozialem Ausschluss und Benachteiligung führen. Auch der ethnische und kulturelle Hintergrund kann die sportliche Aktivität junger Menschen beeinflussen, wenn beispielsweise aufgrund religiöser Werte die Teilnahme am Schulsport nicht selbstverständlich ist. Zudem sind Unterschiede zwischen den Geschlechtern und in Zusammenhang mit dem Bildungsgrad erkennbar, inwiefern junge Menschen die gesundheitsförderlichen Wirkungen von Sport und Bewegung kennen. (vgl. Staiger, 2015; Haut, 2021)

Schließlich ist nach Haut (2021) im Kontext der aktuellen Forschung zu sozialer Ungleichheit im Sport festzuhalten, dass sich einerseits durch ein verändertes Sportverständnis (weg von Leistungs- und Wettkampforientierung hin zu Gesundheitsförderung und Körperoptimierung) der Zugang zum Sport für mehr Menschen geöffnet hat. Jedoch zeichnen sich im Sportverhalten nach wie vor tradierte (Schicht-)Unterschiede ab, wodurch Sport weiterhin durch soziale Ungleichheiten geprägt ist (vgl. Haut, 2021). Unter den Kindern und Jugendlichen wurden die sozialen Ungleichheiten hinsichtlich Sport und Bewegung während des Lockdowns sogar noch verstärkt (vgl. Breuer et al., 2020).

Neben den sozio-ökonomischen Faktoren haben heute auch die in der modernen Gesellschaft verbreiteten Körpernormen einen zunehmenden Einfluss auf das Bewegungs- und Sportverhalten der jungen Menschen (vgl. Breuer et al., 2020)

Entsprechend den Kernaussagen des Vierten Deutschen Kinder- und Jugendberichts aus dem Jahr 2020 sind Sport und Bewegung zunehmend von Relevanz für die Gesundheit im Kindes- und Jugendalter. Denn es nehmen chronische Erkrankungen und Adipositas bei den jungen Menschen zu, während ihre durchschnittliche motorische Leistungsfähigkeit heute deutlich geringer ist, als sie noch bei früheren Generationen vorhanden war. Schließlich kann sich der Bewegungsmangel ungünstig auf die körperliche und psychische Gesundheit auswirken und zudem die kognitive Leistungsfähigkeit beeinträchtigen (vgl. Breuer et al., 2020; Schulz et al., 2011)

Abschließend gilt es festzuhalten, dass sich junge Menschen häufig zu wenig bewegen und dies mitunter auf sozialen Ungleichheiten gründet und gesundheitliche Folgen nach sich ziehen kann. Ausgehend davon lässt sich ein Bedarf an Bewegungsförderung bzw. die Förderung und Unterstützung eines Zugangs zu Bewegungsangeboten für jungen Menschen ableiten. Für eine gezielte Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen sollten deren individuelle Neigungen, Bedürfnisse und Voraussetzungen berücksichtigt werden, während möglichen Barrieren oder Ungleichheiten gezielt entgegengewirkt wird (vgl. Rütten & Pfeifer, 2016). Inwiefern eine Bewegungsförderung und der Einbezug von körper- und bewegungsorientierten Methoden im Rahmen von Sozialer Arbeit stattfinden kann, wird im Ergebnisteil näher behandelt.

3 Methode

Für die vorliegende Arbeit wurde eine systematische Literaturrecherche durchgeführt. Die grundlegende Recherche erfolgte bereits im Frühjahr 2022. Nach einer ersten Phase der Literatursichtung und -strukturierung erfolgte dann im Zuge des Schreibprozesses eine weitere ergänzende und vertiefende Recherchephase. Insgesamt wurde die Literaturrecherche in erster Linie der Datenbank SpringerLink durchgeführt, aber auch die Datenbanken PubMed, PSYINDEX und PsycINFO wurden für einzelne inhaltliche Aspekte hinzugezogen.

Für die Recherche wurden beispielsweise Suchbegriffe, wie „Körper“, „Bewegungsorientierte Intervention“, „körperorientierte Intervention“ oder „Bewegung“ durch den Booleschen Operator AND mit den Kategorien „Jugendliche“, „Soziale Arbeit“ oder „Schul*“ verknüpft. Außerdem wurden Trunkierungen (*) wie auch MeSH-terms verwendet, um die Suchergebnisse einzugrenzen.

Darüber hinaus fand eine ergänzende Internetrecherche statt, um insbesondere aktuelle Befunde zum Bewegungs- und Sportverhalten junger Menschen zu ergründen und die aktuell relevanten Herausforderungen und Belastungen der Zielgruppe zu recherchieren. Weiterhin wurde nach dem Schneeballprinzip recherchiert, indem Quellen oder Literaturverweise aus der gesichteten Literatur weiterverfolgt und recherchiert wurden.

Schließlich erfolgte zunächst eine erste Sichtung und Eingrenzung der ausgewählten Literatur im Rahmen des Rechercheprozesses. Daran anknüpfend wurde dann der detaillierte und strukturierte Lese- und Schreibprozess durchgeführt.

4 Ergebnis

In diesem Kapitel werden zunächst die im Rahmen der Literaturrecherche ermittelten Chancen für den Einbezug körperorientierter Methoden in die Soziale Arbeit mit jungen Menschen dargestellt. In einem weiteren Unterkapitel werden die damit einhergehenden Herausforderungen und Hürden thematisiert. Und in einem letzten Unterkapitel werden dann Handlungsempfehlungen für die Soziale Arbeit abgeleitet.

4.1 Chancen des Einbezugs körperorientierter Methoden

Die Darstellung der Chancen erfolgt unterteilt in drei Förderschwerpunkte: Kompetenz- und Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsförderung und -prävention, sowie Teilhabe und soziale Integration. Zudem werden Praxisbeispiele im Sinne von Good-Practice-Beispielen aufgezeigt.

4.1.1 Förderung der Persönlichkeits- und Kompetenzentwicklung

Wie bereits unter 3.2.1 thematisiert wurde, kommt dem Körper in der Pubertät eine besondere Bedeutung für die Persönlichkeitsentwicklung zu. Auf dem Weg, sich mit den körperlichen Veränderungen auseinander zu setzen, körperliche Empfindungen wahrzunehmen und zugleich ein soziales Geschlecht und ein grundlegendes Selbstkonzept zu entwickeln, kann die Soziale Arbeit unterstützen (vgl. Burghard, 2019, S. 245ff.). Dabei sieht Wendelin (2022) den Auftrag der Erziehungshilfen - und damit auch der Sozialen Arbeit - darin, Räume und Angebote zu schaffen, welche die positiven Entwicklungspotenziale des Körpers fördern und auch die Rolle des Körpers für einzelne Entwicklungs- und Sozialisationsaufgaben berücksichtigen. Nach Fuchs und Klaperski (2018) und Conzelmann und Schmidt (2020) ist die Auswirkung körperlicher Aktivität auf das Selbstkonzept folgendermaßen zu erklären: Durch regelmäßige sportliche Betätigung können zum einen körperliche Veränderungen erlebt werden, die eine Auswirkung auf das körperbezogene Selbstkonzept haben können. Zum anderen können durch Sport bewegungsbezogene Kompetenzen entwickelt und Erfahrungen der Selbstkontrolle und Autonomie ermöglicht werden. Ferner kann Sport zur Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Körper beitragen und eine Sensibilität für körperliche Nähe und Distanz vermitteln (vgl. Heim, 2021). Die vielseitigen Kompetenzzuwächse und Erfahrungspotenziale können wiederum die individuell empfundenen Selbstwirksamkeitserwartungen positiv beeinflussen und zu einem positiven Selbstwertgefühl beitragen. (vgl. Fuchs & Klaperski, 2018; Conzelmann & Schmidt, 2020)

Heim (2021) untersuchte die Studienlage zu den Wirkzusammenhängen zwischen Sport und Selbstkonzept und kam zu dem Ergebnis, dass die stärksten Zusammenhänge für den Effekt auf

das physische Selbstkonzept gemessen wurden. Die Auswirkungen auf das soziale Selbstkonzept sind etwas schwächer, während für die Auswirkung auf das Selbstwertgefühl bisher nur unzureichend wissenschaftliche Evidenz vorliegt (vgl. Heim, 2021). Zudem gilt es zu bedenken, dass die Wirkung einer sportlichen Aktivität für jedes Individuum unterschiedlich sein kann. Insgesamt sind die Effekte von Sport auf die Persönlichkeitsentwicklung bei Kindern und Jugendlichen jedoch größer als bei Erwachsenen. Ganz besonders profitieren Kinder und Jugendliche mit niedrigem Selbstwertgefühl von Sportangeboten, um ihr Selbstwertgefühl zu verbessern. Mit Blick auf die Interventionsart eignen sich insbesondere Ausdauer- und Kraftsportangebote, welche die körperliche Fitness erhöhen und höhere Effekte auf das Selbstkonzept aufweisen als fertigsbezogene Interventionen. Außerdem ist es für die angestrebte Wirkung bedeutsam, selbstkonzeptförderliches Feedback zu geben und die körperliche Anstrengung und damit zusammenhängende Erfolge bzw. Misserfolge zu benennen. (vgl. Conzelmann & Schmidt, 2020)

Zimmermann (2015) betrachtet den Einbezug des Körpers in das Arbeitsfeld der (außerschulischen) Kinder- und Jugendarbeit als Ressource, wodurch nicht nur die Persönlichkeitsentwicklung unterstützt werden kann, sondern auch informelle Bildungsprozesse angestoßen werden können. Dabei ist es für das Erzielen von Effekten von Bedeutung, langfristige und regelmäßige Angebote zu etablieren, welche den Körper als Medium nutzen, um kognitive, affektive und aktionale Lernprozesse anzuregen. Außerdem schreibt auch Zimmermann (2015) der gemeinsamen Reflexion in Zusammenhang mit der Anwendung körperorientierter Methoden eine Bedeutung für den Lernprozess zu, da Feedback und Anerkennung eine positive Wirkung auf den individuellen Lernfortschritt der jungen Menschen haben können. Weiterhin empfiehlt sich nach Zimmermann (2015) für die Soziale Arbeit mit jungen Menschen, den Einbezug körperorientierter Methoden und die damit verbundenen Ziele in einem Rahmenkonzept festzuhalten und auch die pädagogische Arbeit zu reflektieren.

Neben den Bildungspotenzialen im Bereich des informellen Lernens kann regelmäßiger Sport und Bewegung auch die Bildungserfolge im Bereich der formellen Bildung (Schulkontext) begünstigen, da durch regelmäßige sportliche Aktivität die kognitive Entwicklung und Leistungsfähigkeit positiv beeinflusst werden kann (siehe Kapitel 2.2). Außerdem können der im Sport entwickelte körperliche Ehrgeiz und die Zielstrebigkeit reflektiert und auf den Schulkontext übertragen werden (vgl. Blomberg, 2015).

Mit Blick auf die Anlage-Umwelt-Debatte ist nach Conzelmann und Schmidt (2020) davon auszugehen, dass sich die sportliche Aktivität und die Persönlichkeit wechselseitig beeinflussen. Damit ist gemeint, dass Menschen einerseits in ihrem Wohnumfeld zum Sport sozialisiert werden

können und dadurch von den Wirkungen des Sports auf die Persönlichkeit profitieren. Andererseits können bei der Frage, ob oder welche Sportart ausgeübt wird, bestimmte Persönlichkeitsmerkmale als entscheidende Variablen fungieren. (vgl. Conzelmann & Schmidt, 2020)

Blomberg (2015) untersuchte die Wirkzusammenhänge von Sport in der Kinder- und Jugendhilfe für die Zielgruppe der jungen Menschen, welche dem biologischen Geschlecht männlich zugeordnet werden. Aufgrund der Öffnung des zweigeschlechtlichen Denkens werden die Erkenntnisse nun allgemein dargestellt. Folgende positiven Wirkmechanismen können nach Blomberg (2015) beobachtet werden: über Sport kann der erste Kontakt und Beziehungsaufbau mit den Jugendlichen unterstützt werden. Zudem kann Sport als vielseitiger Lernort wirken, der es Jugendlichen ermöglicht, sich den dafür zur Verfügung stehenden Raum anzueignen und gemeinsam Spaß zu erleben. Folglich empfiehlt Blomberg (2015) grundsätzlich für die Soziale Arbeit mit jungen Menschen Sportmöglichkeiten anzubieten und Räume mit Bewegungspotenzial zu schaffen, welche von den jungen Menschen selbstständig angeeignet werden können. Dabei sollten grundlegend das Prinzip der Freiwilligkeit und Partizipation berücksichtigt werden, indem die Teilnahme freiwillig ist und die Planung und Umsetzung der Sportangebote mit den Jugendlichen abgestimmt werden und sie beispielsweise auch eigene Spielregeln entwickeln dürfen (vgl. Blomberg, 2015). Auf diesem Weg können auch Selbstbestimmung und Autonomiebestrebungen durch sportliche Aktivitäten gefördert werden (vgl. Neuber & Golenia, 2021). Im Sport in der Jugendarbeit sollte jedoch keine Defizitorientierung oder -behebung stattfinden. (vgl. Blomberg, 2015)

Darüber hinaus können durch Bewegung und Sport die sozialen Kompetenzen gestärkt werden, wenn sie dazu beitragen, dass sich die Teilnehmenden beispielsweise in einem Team oder Verein gegenseitig unterstützen – und das ggf. auch über den Rahmen des Sportangebots hinaus (vgl. Fuchs & Klaperski, 2018). Außerdem bieten kontinuierliche bewegungsorientierte Angebote einen Raum für Sozialerfahrungen, in dem die eigene Wirkung auf andere, Gleichaltrige, erfahrbar wird und auch in Form von Selbstinszenierung ausgetestet werden kann (vgl. Heim, 2021). Geht es in der Sozialen Arbeit um gruppenspezifische Prozesse, so können bewegungsorientierte Methoden unterstützen und zum Gruppenzusammenhalt beitragen (vgl. Sygusch et al., 2021).

Über Bewegungsangebote können auch allgemeine gesellschaftliche Werte, wie z. B. Regelorientierung und Bedürfnisaufschub, vermittelt werden und die Entwicklung von Fairness und prosozialem Verhalten begünstigen (vgl. Breuer et al., 2020).

Schließlich können die vielseitigen Erfahrungsmöglichkeiten und Bildungspotenziale durch Sport und bewegungsorientierte Angebote als Chance für die Kompetenz- und Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen – auch im Rahmen Sozialer Arbeit - interpretiert werden. Allerdings hängen die positiven Effekte von individuellen Voraussetzungen und Vorlieben aufseiten der Jugendlichen ab und können je nach Umsetzung der Angebote variieren. Wiederum bringen Sport- und Bewegungsangebote im Kontext Sozialer Arbeit ein besonderes Potenzial mit sich. Denn sie finden außerhalb der schulischen Leistungsanforderungen statt, können den Fokus auf das Körpererleben und den Körper als Ressource legen und die Wirkung bewegungsorientierter Angebote zudem durch Reflexionsprozesse verstärken (vgl. Zimmermann, 2015).

4.1.2 Gesundheitsförderung und -prävention

Ausgehend von der in Kapitel 2.3.1 beschriebenen zunehmenden Stressbelastung junger Menschen, gilt es in Zusammenhang mit den Chancen des Einbezugs körperorientierter Methoden in die Soziale Arbeit festzuhalten, dass körperliche Aktivität eine Ressource in Krisensituationen und für die Stressbewältigung darstellen kann (vgl. Sygusch et al., 2021). Dabei kann körperliche Aktivität an verschiedenen Ebenen der transaktionalen Stresstheorie ansetzen und eine gesundheitsförderliche bzw. Resilienz stärkende Wirkung haben. So kann bereits die Entstehung von Stress durch körperliche Aktivität reduziert werden. In Stresssituationen kann Sport und Bewegung dann als Copingstrategie im Umgang bzw. bei der Bewältigung von Stress unterstützen, sodass sich die Stressreaktion reduziert und damit auch die stressbedingten psychischen und physischen Folgen (z. B. körperliche Anspannung) verringert werden. Weiterhin hat körperliche Aktivität eine kompensatorische Wirkung, womit die gesundheitsförderliche Wirkung von Bewegung gemeint ist, welche zur allgemeinen Widerstandskraft beiträgt. Folglich hat körperliche Aktivität eine ressourcenstärkende und reaktionsverringende Wirkung bei Stress und wird auch als Stresspuffer bezeichnet. (vgl. Fuchs & Klaperski, 2018)

Um den Sekundärfolgen der Pandemie entgegenzuwirken und die Resilienz der jungen Menschen zu fördern, hat die Innenministerielle Arbeitsgruppe „Gesundheitliche Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche durch Corona“ Empfehlungen und Maßnahmen entwickelt, wobei Sport und Bewegungsangebote einen der Schwerpunkte darstellen. Es soll beispielsweise in Sportgeräte und die Gestaltung bewegungsförderlicher Außenflächen investiert werden. Folglich wird davon ausgegangen, dass Bewegung und Sport zur Stärkung der Resilienz junger Menschen beitragen können und für die aktuelle Lage von maßgeblicher Relevanz sind (vgl. Bundesgesundheitsministerium, 2023). Völker (2011) bezeichnete körperliche Aktivität bereits 2011 als

Schutzfaktor für die Gesundheit, da die Studienlage schon damals einen hohen Evidenzgrad aufgrund positiver Korrelationen zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit aufwies.

Körperliche Aktivität kann im Allgemeinen zur psychischen Gesundheit beitragen. Der sogenannte „feel-good-effect“, eine positive Wirkung von Sport und Bewegung auf das affektive Befinden, kann bereits nach einmaliger sportlicher Betätigung entstehen. Eine regelmäßige sportliche Betätigung kann darüber hinaus auch zu einem positiven Körperbild, zum sozialen Wohlbefinden und zur Reduktion negativer Affekte beitragen. Jedoch hängt die beschriebene Wirkung auch vom Individuum und seinen/ihren Sportvorlieben ab. (vgl. Sudeck & Thiel, 2020)

Die Wissenschaft zeigt, dass körperlicher Aktivität neben einer positiven Wirkung auf die Grundstimmung auch in positivem Zusammenhang mit der empfundenen Lebenszufriedenheit und dem Selbstvertrauen steht und zudem die Ausbildung von psychischen Qualitäten, wie Selbstbewusstsein, Toleranz bei Enttäuschung oder Niederlage, Konfliktfähigkeit und Durchsetzungsvermögen unterstützt. Schließlich deuten eine Vielzahl an Studien darauf hin, dass regelmäßige Bewegung und Sport eine positive Wirkung auf die psychische Gesundheit haben. (vgl. Kriemler et al., 2021a; Kriemler et al., 2021b)

Darüber hinaus können Sport und Bewegung auch bei psychischen Erkrankungen gesundheitsförderliche Wirkungen erzielen. So konnten nach Schultz und Kolleg*innen (2011) beispielsweise durch eine Intervention mit körperlichen Training bei Menschen mit Depressionen ähnliche Effekte erzielt werden, wie sie durch eine Pharmakotherapie beobachtet werden. Auch bei Angsterkrankungen zeigt sich eine positive Wirkung von körperlicher Bewegung (vgl. Schulz et al., 2011). Die positive Wirkung von körperlicher Aktivität bei Depressionen und Angsterkrankungen beschreiben auch der Deutsche Olympische Sportbund (2014) und Dreiskämper (2021), wobei letzterer darauf hinweist, dass die Studienlage für die Wirkung von Bewegung und Sport in Zusammenhang mit psychiatrischen und neurologischen Erkrankungen bisher noch begrenzt ist. Für die Prävention und Behandlung von Ängsten und depressiven Symptomatiken liegen allerdings RCT-Studien vor, welche nicht nur im Bereich der Prävention, sondern auch auf der Interventionsebene zur Behandlung der Erkrankungen positive Effekte aufweisen. Außerdem liegen Studien zu einer förderlichen Wirkung von körperlicher Aktivität in Zusammenhang mit Störungen des Sozialverhaltens vor, da über sportliche Betätigung soziale Interaktionen möglich werden und soziale Kompetenzen gefördert werden können. Auch die Symptomatiken von ADHS und Hyperaktivität können durch körperliche Aktivität in mehrfacher Hinsicht positiv beeinflusst werden - so werden beispielsweise die kognitive Leistung und Konzentration gesteigert, während die Frustrationstoleranz verringert wird und das allgemeine Wohlbefinden steigen

kann. Für die Arbeit mit Kindern mit ADHS eignen sich insbesondere Bewegungsangebote in der Natur und es sollte darauf geachtet werden, die jungen Menschen gezielt anzusprechen und sie, durch das Übertragen konkreter Aufgaben, einzubinden. Bei Essstörungen hingegen kann körperliche Aktivität eine Kontraindikation darstellen und sollte folglich nur in Absprache mit den behandelnden Therapeut*innen angewandt werden. (vgl. Dreiskämper, 2021)

Neben den Effekten auf die psychische Gesundheit konnten auch in Bezug auf die körperliche Ebene gesundheitsförderliche und präventive Wirkungen von körperlicher Aktivität in einer Vielzahl an wissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesen werden. Laut Robert-Koch-Institut (2023) wirkt sich eine regelmäßige körperliche Aktivität insbesondere auf das Herz-Kreislaufsystem und das Muskel-Skelettsystem gesundheitsförderlich aus und wirkt zudem präventiv hinsichtlich Übergewicht, chronischen Rückenschmerzen und Herz-Kreislauf- oder auch Krebserkrankungen. Darüber hinaus benennt der Deutsche Olympische Sportbund (2014) in einer Handreichung für Ärztinnen und Ärzte folgende gesundheitsförderliche Effekte: regelmäßige körperliche Aktivität kann positive Auswirkung auf den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel haben und somit nicht nur Adipositas, sondern auch Stoffwechselerkrankungen, wie z. B. Diabetes Typ-2 vorbeugen. Zudem ist eine gesteigerte Immunabwehr zu verzeichnen (vgl. Deutscher Olympischer Sportbund, 2014). Ferner ist mit Blick auf junge Menschen zu benennen, dass die aktuelle Studienlage keinen Hinweis darauf gibt, dass das Längenwachstum durch intensive sportliche Betätigung eingeschränkt werde. Hingegen werden die Lungen- und Herzfunktion gestärkt und die Körperzusammensetzung (Fett- und Muskelanteil), wie auch die Knochengesundheit werden durch körperliche Aktivität begünstigt. (vgl. Kriemler et al., 2021a; Kriemler et al., 2021b)

Schließlich gilt es festzuhalten, dass Sport und Bewegung auf unterschiedlichen Ebenen eine gesundheitsförderliche und präventive Wirkung haben können und auch als Stresspuffer die Resilienz junger Menschen steigern können. Für die Wirkung ist weniger die Art der Bewegung entscheidend, sondern vielmehr die Regelmäßigkeit und damit die Integration von Sport und Bewegung in den Alltag. (vgl. Völker, 2011)

4.1.3 Förderung von Teilhabe und sozialer Integration

Wie bereits beschrieben wurde, können Sport und Bewegung vielfältige bildungsbiografische Möglichkeiten mit sich bringen. Während im Schulsport zwar weitestgehend alle Kinder und Jugendlichen eingebunden werden, gilt es nach Süßenbach (2021) insbesondere im Freizeitbereich Sport und Bewegung in die Lebenswelt der jungen Menschen zu integrieren, um das Bildungspotenzial auszuschöpfen. Denn durch Sportangebote im Freizeitbereich kann einerseits die Sozialisation der jungen Menschen günstig beeinflusst werden und andererseits auch ihre soziale

Integration in die Gesellschaft unterstützt werden (vgl. Süßenbach, 2021). Dabei ist auch von Bedeutung, dass außerschulische Bewegungsangebote eine Chance bieten, ohne Leistungsdruck in Bewegung zu kommen und den Fokus auf das individuelle Erleben zu lenken (vgl. Zimmermann, 2015). Süßenbach (2021) beschreibt Sport als geeignetes Mittel für die Soziale Arbeit und weist in diesem Kontext darauf hin, dass sportliche Angebote mit einem niedrigschwelligen Zugang angeboten und an die räumlichen Gegebenheiten angepasst werden sollten.

Derecik und Menze (2021) sehen neben der Sozialen Arbeit im Freizeitkontext und den Sportangeboten durch Sportvereine auch in der Ganztagsbetreuung großes Potenzial als Schnittstelle zwischen Sport- und Sozialpädagogik. Denn über das Ganztagsangebot können viele junge Menschen erreicht werden. Auch Süßenbach (2021) schreibt der Ganztagschule eine zentrale Rolle zu, wenn es um die Integration von körperlicher Aktivität in die Lebenswelt junger Menschen geht und empfiehlt, dass Sozialpädagogik und Sport voneinander lernen und ggf. Kooperationen eingegangen werden.

Bei der Entwicklung von Sport- und Bewegungsangeboten empfiehlt es sich auch, junge Menschen an der Konzeption zu beteiligen und Angebote partizipativ zu entwickeln (vgl. Süßenbach, 2021). Folglich kann im Sport durch das Erleben von Partizipation auch Demokratieerziehung erfolgen. Aus soziologischer Perspektive meint Partizipation die Teilnahme an Sportangeboten. Partizipation im Sinne der Kinder- und Jugendhilfe meint zudem, dass junge Menschen mitbestimmen und -gestalten können und dadurch zur Selbstbestimmung befähigt und zum sozialen Engagement angeregt werden. Weiterhin können über organisierte Sportangebote demokratische Werte, wie Entscheidungsfindung und Freiwilligkeit erlernt werden. Jedoch braucht es für eine gelingende Demokratieerziehung und Partizipation die notwendigen strukturellen und personellen Voraussetzungen. (vgl. Derecik & Menze, 2021)

Bei Kindern aus sozial benachteiligten Familien ist häufig der fehlende niedrigschwellige Zugang zu Sport- und Bewegungsangeboten ausschlaggebend für eine körperliche Inaktivität (vgl. Süßenbach, 2021). Doch gerade für besonders benachteiligte junge Menschen, die in vielen Lebensbereichen Zurückweisung erleben, stellt der Sport und Bewegungsbereich eine Möglichkeit dar, sich selbst wahrzunehmen, auszudrücken und die eigene Handlungsfähigkeit zu erleben. Folglich können (psycho-)motorische Förderangebote benachteiligte junge Menschen aktivieren und empowern und schließlich auch zu einer Veränderung des Status und zur sozialen Integration beitragen. Für Bewegungsförderungsangebote mit dem Ziel der sozialen Integration empfiehlt es sich, Stigmatisierung zu vermeiden und die Angebote nicht nur an sozial Benachteiligte zu richten, sowie auf einen niedrigschwelligen Zugang und lebensweltnahe Angebote zu achten.

Dabei können auch aufsuchende Bewegungsangebote von Bedeutung sein, die langfristig etabliert werden, um präventiv zu wirken. (vgl. Schütte, 2015)

Insbesondere Gruppensportarten haben das Potenzial zur sozialen Integration. Im Sport werden soziale Erfahrungen beispielsweise durch gegenseitige Ermutigung oder Trost ermöglicht und können zum Zugehörigkeitsgefühl beitragen. Es kann auch die soziale Unterstützung außerhalb des Sports durch neue Beziehungen und entstehende Freundschaften gestärkt werden. (vgl. Fuchs & Klaperski, 2018; Burrmann, 2021))

Gerade für die Integration von jungen Menschen mit Migrations- oder Fluchthintergrund im und durch Sport(-vereine) liegen einige Studien vor. Burrmann (2021) fasste die Studienlage zusammen und beschreibt folgende positive Auswirkungen einer Einbindung junger Menschen mit Migrations- oder Fluchthintergrund in Sportangebote: Die Integration in den Sport kann sich positiv auf die Vermittlung gesellschaftlicher Norm- und Wertvorstellungen auswirken, sowie auf die subjektiv wahrgenommene Wertschätzung, die soziale Einbindung - auch außerhalb des Sports - und auf die Identifikation mit dem Aufnahmeland. (vgl. Burrmann, 2021)

Insgesamt können Bewegungsförderangebote in der Sozialen Arbeit zur sozialen Integration und Teilhabe junger Menschen beitragen, indem u. a. für alle zugängliche und möglichst kostenfreie Sport- und Bewegungsangebote etabliert werden. Soziale Arbeit – beispielsweise an Schule – kann auch eine Vermittlungsfunktion einnehmen, indem insbesondere Familien mit niedrigem Einkommen bzw. benachteiligte junge Menschen zu den vorhandenen Sportangeboten und möglichen Fördermitteln beraten und weitervermittelt werden (vgl. Staiger, 2015). Zudem kann eine Vernetzung und Kooperation von Sozialer Arbeit und Sportvereinen dazu beitragen, dass die Bildungs- und Integrationspotenziale in der Vereinstätigkeit zunehmend ausgeschöpft und weiterentwickelt werden. (vgl. Derecik & Tiemann, 2021)

4.1.4 Beispiele aus der Praxis der Sozialen Arbeit und angrenzender Professionen

Nachdem die Chancen des Einbezugs körperorientierter Methoden in die Soziale Arbeit mit jungen Menschen aus einer theoretischen, wissenschaftlich orientierten Perspektive beleuchtet wurden, sollen nun Beispiele aus der Praxis dargestellt werden. Dabei werden sowohl Maßnahmen und Projekte aus der Sozialen Arbeit, als auch aus angrenzenden Professionen berücksichtigt, welche den Körper bzw. körperorientierte Methoden bereits erfolgreich in Angebote für junge Menschen einbezogen haben.

Im Bereich der kindlichen Frühförderung findet bereits eine vielseitige pädagogische Berücksichtigung des Körpers als Ressource statt, wobei die Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche für die Persönlichkeitsentwicklung im Kindesalter als Erkenntnisgrundlage dienen (vgl. Stai-ger, 2015). Im formalen Bildungsbereich, der Schule, gehört Sportunterricht zum Pflichtunter-richt (vgl. Neuber & Golenia, 2021). Dänische Schulen haben die wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Förderung von Konzentration und kognitiver Leistung bei Kindern im Schulalter durch kör-perliche Aktivität bereits 2014 in den Schulablauf einfließen lassen. So ist bereits seit einigen Jahren für Schüler*innen an dänischen Schulen der Primarstufe und Sekundarstufe I ein Bewe-gungsangebot von durchschnittlich 45 Minuten pro Schultag (gerechnet auf eine Woche) anzu-bieten. (vgl. Voelcker-Rehage & Kutz, 2020)

Neben den formalen Bildungsangeboten gibt es im non-formalen Bildungsbereich Sportvereine, Familie, Jugendarbeit und Ganztagesbetreuungen als Orte, welche offene oder auch gebundene sportliche Aktivitäten anbieten und eine weitgehend freiwillige Teilnahme erfordern. Die Lei-ter*innen von Sportangeboten im non-formalen Bereich können jedoch äußerst unterschiedli-che Voraussetzungen haben (vom professionellen Personal bis hin zum Ehrenamt). (vgl. Neuber & Golenia, 2021)

Wo körperorientierte Methoden bisher häufig in der Sozialen Arbeit mit jungen Menschen an-gewandt werden, sind Sport- und Bewegungsangebote, wie auch im Rahmen von Abenteuer- und Erlebnispädagogik und musisch-kulturellen Angeboten (vgl. Zimmermann, 2015). Engel-bracht und Nüsken (2015) benennen unter den in der Praxis angewandten Konzepten der kör-perorientierten sozialpädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen nicht nur Erlebnispä-dagogik, sondern auch Psychomotorik, Zirkuspädagogik, Gewaltpädagogik bzw. -prävention und Sexualpädagogik. Denn all diese Ansätze können die Auseinandersetzung mit dem Körper auf unterschiedliche Art und Weisen einschließen und fördern. (Engelbracht & Nüsken, 2015)

Das Projekt „Body & Grips Mobil“ des DRK Landesverbandes Westfalen Lippe e. V. deckt bei-spielsweise einige der benannten pädagogischen Ansätze in einer körperorientierten Maß-nahme ab. Dabei durchlaufen 11- bis 16-Jährige einen mobilen Parcours, bestehend aus 15 Sta-tionen zu den Themen Bewegung, Ernährung, Ich und Du, Sexualität und Sucht (vgl. Engelbracht & Nüsken, 2015). Dieses Beispiel zeigt also auf, dass körperorientierte Methoden in der Sozialen Arbeit in Verbindung mit vielseitigen Themen angewandt werden können und ganzheitliche, ge-sundheitsförderliche Konzepte durchaus unterstützen können.

Weitere praktische Beispiel aus dem Handlungsfeld der Sozialen Arbeit sind beispielsweise Ge-waltpräventions- und Interventionsprogramme, oder die Verknüpfung von Beratungsangeboten

mit Erlebnispädagogik – indem zum Beispiel die Familienarbeit im Seilgarten umgesetzt wird (vgl. Engelbracht & Nüsken, 2015). Ein „Good-Practice“ Beispiel mit dem Ziel der Gewaltprävention sind Mitternachts-Sportangebote. Angelehnt an eine Idee aus den 80er Jahren gibt es beispielsweise in Berlin-Spandau den Verein „Mitternachtssport e. V.“, der von 21:00 bis 01:00 Uhr Sportangebote für Jugendliche in einer Halle anbietet, um für junge Menschen auch spät abends noch ein sozialpädagogisches Angebot bereitzustellen. Im musisch-kulturellen Bereich sind beispielsweise Tanz- und Theaterangebote, wie auch der Kinder- und Jugendzirkus „Abrax Kadabrax“ in Hamburg Beispiele für den Einbezug bewegungsorientierter Methoden in der Sozialen Arbeit. (vgl. Zimmermann, 2015)

Für den Bereich der offenen Kinder- und Jugendarbeit gilt es ferner festzuhalten, dass einige körper- und bewegungsorientierte Angebote in vielen Jugendeinrichtungen bereits zum Standardangebot gehören. So gibt es in vielen Einrichtungen beispielsweise Tischtennisplatten, oder Tischkicker und es werden Gruppensportangebote, wie Fußball und Basketball angeboten. Außerdem finden auch bewegungsbezogene Ausflüge, wie zum Beispiel Kanutouren, statt. (vgl. Zimmermann, 2015)

Kaufmann und Wessel (2015) stellen in ihrem Review zu Elementen der Jungenförderung in Deutschland heraus, dass Bewegung, Spiel und Sport im schulischen Kontext und auch in der Jugendsozialarbeit zur Jungenförderung angewandt werden, um insbesondere soziales Lernen zu fördern. In der Praxis geht es bei der Jungenförderung häufig auch darum, mit männlichen Rollenmodellen in Kontakt zu kommen und es zeigt sich, dass bestehende Projekte vor allem regional verwurzelt sind und mit einem hohen Engagement Einzelner einhergehen. (vgl. Kaufmann & Wessel, 2015)

Auf der Basis von SGB VIII sind Bewegung und Sport nicht nur im Kontext Sozialer Arbeit förderungswürdig, sondern auch in der Kinder- und Jugendarbeit in Sportvereinen (vgl. Süßenbach, 2021). Auch in diesem Bereich sind bereits Entwicklungen zu beobachten, welche die vielfältigen Chancen in Sport- und Bewegungsangeboten zunehmend fördern. So soll beispielsweise der ganzheitliche Ansatz „Physical Literacy“ laut Deutschem Kinder- und Jugendsportbericht zum Leitprinzip des gesundheitsorientierten Kinder- und Jugendsports in Deutschland werden. Dabei handelt es sich um einen Ansatz, der auf die kindliche Bewegungsförderung abzielt und dabei der Partizipation und Motivation der Kinder, sowie der Ermöglichung von Selbstwirksamkeitserfahrungen eine zentrale Rolle zukommen lässt. (vgl. Breuer et al., 2020)

Ein positives Beispiel aus Zeiten der Pandemie sind die täglich angebotenen digitalen Sportstunden des Basketballvereins ALBA Berlin. Unter dem Motto „Sport macht Spaß“ hat der Verein in

Kooperation mit lokalen Akteur*innen ein digitales Sportangebot für Kinder und Jugendliche entwickelt. (vgl. Süßenbach, 2021)

Abschließend ist als aktuelles Beispiel für die Praxisrelevanz der Thematik die Bewegungskampagne MOVE FOR HEALTH der Deutschen Sportjugend zu benennen. Ausgehend von den negativen Auswirkungen der Pandemie auf die Gesundheit junger Menschen (wie eingangs beschrieben), wird mit der Kampagne in diesem Jahr (2023) angestrebt, das Bewegungsverhalten junger Menschen zu fördern und dadurch ihre mentale Gesundheit und auch das empfundene Wir-Gefühl unter den jungen Menschen zu stärken. Die Umsetzung der Kampagne in einem ersten Durchgang hat bereits gezeigt, dass über Bewegung und die Vermittlung von Spaß an der Bewegung die körperliche und mentale Gesundheit signifikant gesteigert werden können. Mit dem „Zukunftspaket für Bewegung, Kultur und Gesundheit“ fördert das Bundesministerium für Familie, Soziales, Frauen und Jugend die Kampagne im Jahr 2023 mit 2,5 Millionen Euro. In der Umsetzung werden drei Schwerpunkte angedacht: in einem ersten Modul soll über Social Media für das Thema mentale Gesundheit sensibilisiert werden. Das zweite Modul fokussiert die Forschung, da die Wirkung von Bewegungsförderung auf Kinder und Jugendliche in einem Forschungsverbund mit Universitäten untersucht werden soll. Im dritten Modul werden Projekte zur Bewegungsförderung umgesetzt und finanziell gefördert. Insgesamt wird dabei eine ganzheitliche Beteiligung und Partizipation junger Menschen in Planung, Organisation und Durchführung der Maßnahmen angestrebt. (vgl. Deutsche Sportjugend, 2023)

Zwar gibt es bereits einige erfolgreiche und wirksame Angebote, welche körperorientierte Methoden, Sport und Bewegung in der Praxis für junge Menschen umsetzen und als Orientierungsrahmen für die Soziale Arbeit dienen können. Jedoch empfiehlt sich keine reine „Copy and Paste“-Strategie eines erfolgreichen sozialen Sportprojekts von einer Stadt in eine andere. Vielmehr sollten neue Angebote gemeinsam mit jungen Menschen vor Ort entwickelt, oder bewährte Angebote aus anderen Orten angepasst werden. (vgl. Süßenbach, 2021)

4.2 Herausforderungen des Einbezugs körperorientierter Methoden

Die in Kapitel 4.1 beschriebenen Chancen stoßen an einigen Punkten auch an ihre Grenzen und weisen auf Herausforderungen des Einbezugs körperorientierter Methoden in die Soziale Arbeit mit jungen Menschen hin. Mögliche Herausforderungen und Grenzen werden im Folgenden dargestellt.

Zunächst sind die potenziellen Risiken einer körperlichen Verletzung bei Bewegungs- und Sportangeboten zu benennen. Verletzungen können einerseits in Form von akuten Muskelverletzungen, Zerrungen oder Knochenbrüchen auftreten und andererseits durch Überlastung zu Übelkeit, Kopfschmerzen oder einer erhöhten Verletzungs- und Infektanfälligkeit führen. Die aktuelle Studienlage zeigt, dass Mannschaftssportarten, wie Basketball, Fußball, Rugby und Handball die höchsten Verletzungsraten unter den jungen Menschen aufweisen. Je nach Wetterlage und Aktivität können auch Unterkühlung oder Sonnenstich die körperliche Gesundheit gefährden. Eine intensive sportliche Betätigung kann außerdem die pubertäre Reifung verzögern, was sich insbesondere bei jungen Menschen mit dem biologisch weiblichen Geschlecht zeigen kann, indem die Regelblutung ausbleibt. (vgl. Kriemler et al., 2021a; Kriemler et al., 2021b)

Eine Grenze der positiven Wirkung von körperlicher Aktivität auf das psychische Wohlbefinden ist dann erreicht, wenn Übertraining betrieben wird und dieses mit hohen Leistungsanforderungen und subjektiv erlebtem Leistungsdruck in Verbindung steht – z .B. beim Leistungssport (vgl. Schulz et al., 2011). Hemming (2015) untersuchte in einer Längsschnittstudie die Leistungsanforderung in Sport und Musik im Kindesalter. Dabei konnte nicht bestätigt werden, dass bei Kindern im Leistungssport eine Doppelbelastung durch Sport und Schule vorliegt. Vielmehr wurden in der Studie bei den jungen Menschen im Leistungssport tendenziell die niedrigsten Stresswerte und zugleich die höchsten personalen und sozialen Ressourcenwerte erhoben. Die Studienergebnisse zeigen jedoch auch auf, dass die entwicklungsförderliche Wirkung von Leistungssport in Zusammenhang mit den familiären Rahmenbedingungen und den sozialen Ressourcen der jungen Menschen steht und folglich von den individuellen Voraussetzungen abhängt. (vgl. Hemming, 2015, S. 305ff.)

Mit Blick auf die psychische Gesundheit hat die Indikation von bewegungsorientierten Methoden oder Interventionen bei jungen Menschen mit psychischen Erkrankungen auch ihre Grenzen. Insbesondere für junge Menschen mit Essstörungen kann ein Sport- und Bewegungsangebot eine gesundheitliche Gefährdung darstellen und sollte nach Dreiskämper (2021) nur in Absprache mit den behandelnden Therapeut*innen erfolgen. Nach Kriemler und Kolleg*innen (2021b) zeigt die aktuelle Studienlage, dass die Prävalenz von Essstörungen im Sport mit einem Verhältnis von 1:5 häufiger vorkommt als in der Normalbevölkerung (1:10-20). Folglich gilt es auch im (Vereins-)Sport präventive Strategien zu entwickeln und Trainer*innen, Vereine, wie auch Eltern zu sensibilisieren. Hierbei könnte auch eine Kooperation von Sozialer Arbeit und Sportvereinen eine Rolle spielen.

Weiterhin ist zu bedenken, dass das Verhalten von jungen Menschen, die an Depressionen oder Angststörungen erkrankt sind, durch die Erkrankung beeinflusst werden kann und dies beispielsweise zu einer Ablehnung der Teilnahme an Mannschaftssportarten oder Sportspielen führen kann. Dabei gilt es, Betroffene einerseits ausreichend zu einer Teilnahme zu motivieren und andererseits darauf zu achten, sie nicht zu überfordern und ihre Grenzen zu wahren. Bei jungen Menschen mit Störungen des Sozialverhaltens können die störungsspezifischen Verhaltensweisen, wie beispielsweise dissoziales, aggressives Verhalten ebenso eine Herausforderung für bewegungsorientierte Angebote in Gruppen darstellen, da andere verletzt werden könnten. Zugleich stellen Gruppensportangebote aber auch eine Möglichkeit dar, die sozialen Kompetenzen zu fördern und soziale Interaktionen zu ermöglichen. (vgl. Dreiskämper, 2021)

Mit Blick auf die körperliche und psychische Gesundheit ist darüber hinaus als Herausforderung für den Einbezug körperorientierter Methoden zu benennen, dass Gewalt und sexueller Missbrauch, sowie emotionale Gewalt, Diskriminierung und Mobbing im Sport eine Rolle spielen können (vgl. Wendelin, 2022). Unter den deutschen Leistungssportler*innen haben laut Viertem Deutschen Kinder- und Jugendsportbericht 37% Erfahrungen mit emotionaler, körperlicher oder sexueller Gewalt gemacht (vgl. Breuer et al., 2020). Auch im Rahmen von bewegungsorientierten Angeboten im Kontext Sozialer Arbeit sind gewaltvolle Übergriffe nicht ausgeschlossen. Zudem können vergangene Erfahrungen durch ein Sport- und Bewegungsangebot erinnert werden und unter Umständen zu einer Retraumatisierung führen. Darüber hinaus bergen insbesondere Gruppensportarten und die räumlichen Gegebenheiten in Umkleiden die Gefahr von Grenzverletzungen und -überschreitungen durch zu viel körperliche Nähe bis hin zu sexuellen Übergriffen. (vgl. Wendelin, 2022; Kriemler et al., 2021b; Blomberg, 2015)

Hinsichtlich der Aspekte Teilhabe und Integration ist zunächst als Herausforderung festzuhalten, dass Sport- und Bewegungsangebote häufig nicht inklusiv ausgerichtet sind und jungen Menschen mit Behinderung der Zugang deutlich erschwert wird (vgl. Perret, 2021). Auch das beschriebene Integrationspotenzial von jungen Menschen mit Migrationshintergrund durch und im Sport hat Grenzen. Denn die Lebenswelten der Menschen mit Migrationshintergrund sind höchst heterogen, das heißt Pauschalaussagen sind grundsätzlich kritisch zu betrachten und eine Integration gelingt nur unter bestimmten Bedingungen, wenn beispielsweise die Veränderungen und Herausforderungen der Lebenswelten der jungen Menschen berücksichtigt werden (vgl. Derecik & Tiemann, 2021). Ferner zeigt auch die Repräsentation von jungen Menschen mit und ohne Migrationshintergrund in Sportvereinen, dass sozioökonomische Faktoren einen Einfluss haben und beispielsweise Mädchen mit Migrationshintergrund deutlich seltener in Sportvereinen aktiv sind, oder die Wahrscheinlichkeit einer Teilnahme an Sportvereinen mit

steigender Wohnqualität (gemessen an der Wohnfläche) und angestrebtem Schulabschluss (je höher, desto wahrscheinlicher) steigt (vgl. Burrmann, 2021).

Wie im vorangegangenen Unterkapitel aufgezeigt werden konnte, werden im Rahmen der Sozialen Arbeit bereits eine Vielzahl an körperorientierten Methoden angewandt. Jedoch liegt der angewandten Praxis nach Zimmermann (2015) nur selten ein theoretisch fundiertes Konzept zugrunde, welches ausgehend vom Zusammenspiel zwischen Körper und Psyche und den möglichen Effekten von Bewegung auf die Persönlichkeitsentwicklung und Bildungsprozesse das pädagogische Handeln begründet. Folglich lässt sich vermuten, dass den Fachkräften das notwendige Hintergrundwissen fehlt. (vgl. Zimmermann, 2015)

Neben den personellen Ressourcen und Kompetenzbereichen können auch die räumlichen oder finanziellen Gegebenheiten eine Hürde für den Einbezug körperorientierter Methoden in die Soziale Arbeit darstellen.

Abschließend ist als Herausforderung zu benennen, dass zu den bisher umgesetzten Angeboten mit körperorientierten Methoden im Kontext Sozialer Arbeit nur wenige aussagefähige Wirksamkeitsstudien vorliegen bzw. die einzelnen Angebote auch nur schwer miteinander verglichen werden können.

4.3 Ableitung von Handlungsempfehlungen für die Soziale Arbeit

Ausgehend von den Chancen und Herausforderungen, die in Zusammenhang mit dem Einbezug körperorientierter Methoden stehen können, werden nun Handlungsempfehlungen für die Soziale Arbeit mit jungen Menschen abgeleitet.

Zunächst ist für die Praxis der Sozialen Arbeit festzuhalten, dass sich Bewegungsangebote im sozialpädagogischen und Freizeitkontext an den durchaus diversen Lebenswelten der jungen Menschen und den damit einhergehenden Herausforderungen orientieren sollten, um Teilhabe und Integration im weitesten Sinne verwirklichen zu können (vgl. Derecik & Tiemann, 2021). Auch die konkrete Gestaltung und Umsetzung von Bewegungsangeboten sollte sich an der Lebenswelt, den Neigungen und Voraussetzungen der jungen Menschen orientieren. Das kann heißen, dass die Zielgruppe bewusst an der Angebotsentwicklung und -planung beteiligt wird (vgl. Rütten & Pfeifer, 2016). Dabei können bewährte Projekte und Angebote aus anderen Städten oder Regionen als Inspiration dienen, jedoch empfiehlt sich neben dem partizipativen Ansatz eine regionale Ausrichtung für die Neuentwicklung von Bewegungsangeboten (vgl. Süßenbach, 2021).

Um die Angebote auch inklusiv zu gestalten, gilt es die individuellen Voraussetzungen der jungen Menschen zu berücksichtigen und – wenn möglich – bewegungsorientierte Angebote mit unterschiedlichen Anforderungsniveaus zu schaffen. Um Sport- und Bewegungsangebote in der Sozialen Arbeit auch für junge Menschen mit Behinderungen zugänglich zu machen, sollten nach Perret (2021) die notwendigen Rahmenbedingungen geschaffen werden und betroffene Kinder und Jugendliche aktiv motiviert werden, indem beispielsweise ein spielerischer Einstieg oder eine schrittweise Etablierung des Angebots erfolgen. Bei der Integration von jungen Menschen mit psychischen Erkrankungen – z. B. Depressionen oder Angsterkrankungen - ist ebenfalls Motivationsarbeit gefragt. Jedoch sollte dabei darauf geachtet werden, dass kein Druck entsteht und eine Annäherung an eine Teilnahme in kleinen Schritten individuell möglich ist. (Perret, 2021)

Aufgrund der sozioökonomischen Faktoren, die Burrmann (2021) in Zusammenhang mit der sportlichen Betätigung junger Menschen in Vereinen beschreibt, kann es sinnvoll sein, im Speziellen Angebote für junge Menschen aus ökonomisch benachteiligten Familien zu schaffen bzw. diese Gruppe bewusst mitzudenken und mögliche Hürden (z. B. Kosten) weitestgehend abzubauen. Auch ist ggf. über geschlechterspezifische Sportangebote nachzudenken, da insbesondere junge Menschen mit dem biologisch weiblichen Geschlecht in Sportvereinen unterrepräsentiert sind. Für den Fall, dass dennoch Konflikte oder Ausgrenzungen entstehen - beispielsweise aufgrund eines religiös bestimmten Körperverständnisses – ist eine angemessene und kultursensible Reflexion von zentraler Bedeutung (vgl. Staiger, 2015). Unter dem Aspekt der Kultursensibilität ist weiterhin zu bedenken, dass Menschen mit Migrationshintergrund und/oder Fluchterfahrungen eine heterogene Gruppe darstellen und folglich in der Angebotsgestaltung für eine gelingende Integration als Individuen gesehen werden sollten (vgl. Derecik & Tiemann, 2021).

Zugleich ist auch darauf zu achten, dass Stigmatisierungen vermieden werden und ein niedrigschwelliger Zugang für alle – unabhängig von ihrem sozioökonomischen Hintergrund – die Teilnahme ermöglicht (vgl. Schütte, 2015; Süßenbach, 2021). Folglich sollten die Angebote im Rahmen der Sozialen Arbeit möglichst kostenlos für die jungen Menschen zur Verfügung stehen und in ihrem Wohnumfeld stattfinden – sofern die personellen und strukturellen Rahmenbedingungen dies ermöglichen. Für die Aktivierung der Integrations- und Entwicklungspotenziale braucht es außerdem eine kontinuierliche pädagogisch durchdachte Arbeit und langfristig ausgerichtete Angebote (vgl. Derecik & Tiemann, 2021; Schütte, 2015)

Langfristigkeit von bewegungsorientierten Angeboten ist auch im Hinblick auf die Potenziale der Gesundheitsförderung und -prävention (z. B. Schutzfaktor für Gesundheit und Stress-Resilienz), der Entwicklungsförderung und Sozialisation von Bedeutung (vgl. Völker, 2011; Ludyga, 2018; Schulz et al., 2011). Neben den grundlegenden Aspekten der Lebensweltorientierung, Niedrigschwelligkeit und Partizipation sollten Bewegungs- und Sportangebote im Rahmen von Sozialer Arbeit immer auf einer freiwilligen Teilnahme beruhen und den Fokus auf die Vermittlung von Spaß an der Bewegung legen, während die Vermittlung von Leistungsdruck und Defizitbehebung vermieden werden sollten. Das heißt, es kann auch eine geeignete Maßnahme sein, Räume zur sportlichen Betätigung zur Verfügung zu stellen, welche sich die jungen Menschen selbst aneignen können. (vgl. Blomberg, 2015)

Ausgehend von den Herausforderungen hinsichtlich körperlicher Übergriffe und Gewalt im Sport gilt es mit besonderer Aufmerksamkeit auf ein angemessenes Nähe-Distanz-Verhalten bei den Leitenden und Teilnehmenden zu achten und Gewalt im Sport zu unterbinden, sowie vergangene traumatische oder negative Erfahrungen mit jungen Menschen in der Einzelarbeit aufzuarbeiten (vgl. Wendelin, 2022; Kriemler et al., 2021b; Blomberg, 2015). Schließlich ist auch laut Viertem Deutschen Kinder- und Jugendsportbericht darauf zu achten, dass Sport- und Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche in einem sicheren und schützenden Raum stattfinden, in welchem sie sich ausprobieren und entwickeln können. (vgl. Breuer et al., 2020)

Im Speziellen eignen sich Angebote mit körperlicher und koordinativer Beanspruchung für die Förderung der kognitiven Leistungsfähigkeit (vgl. Breuer et al., 2020). Teamsportarten empfehlen sich zur Gesundheitsförderung und -prävention junger Menschen durch moderate bis intensive körperliche Aktivität (vgl. Kriemler et al., 2021a; Kriemler et al., 2021b). Darüber hinaus können über Teamsportarten soziale Interaktionen ermöglicht und soziale Kompetenzen entwickelt werden und sie unterstützen eine soziale Integration (vgl. Dreiskämper, 2021; Breuer et al., 2020; Fuchs & Klaperski, 2018). Ausdauertraining zeigt sich insbesondere für den Aufbau von Stress-Resilienz als wirksam (vgl. Ludyga, 2018).

Neben den bereits benannten Indikationen und Chancen von körperorientierten Methoden können sie für die Praxis der Sozialen Arbeit von Relevanz sein, wenn es um den Beziehungsaufbau zu jungen Menschen, die Stärkung des Gruppenzusammenhalts oder auch die Stärkung des Selbstwertgefühls Einzelner geht (vgl. Sygusch et al., 2021; Conzelmann & Schmidt, 2020). Um individuelle Lernfortschritte in Zusammenhang mit den angewandten Methoden zu sichern oder auch zu verstärken, sind Feedback und eine gemeinsame Reflexion ratsam (vgl. Zimmermann, 2015).

Insgesamt empfiehlt es sich nach Blomberg (2015) besser mehr als wenig Sport- und Bewegungsmöglichkeiten anzubieten und auf eine langfristige Integration von körperlicher Aktivität in den Alltag der jungen Menschen hinzuarbeiten (vgl. Voelcker-Rehabe & Kutz, 2020). Auch der Vierte Deutsch Kinder- und Jugendsportbericht bestätigt dies und empfiehlt, Bewegungsanreize im Alltag junger Menschen auszubauen (vgl. Breuer et al., 2020). Dies kann im Kontext von Sozialer Arbeit in den unterschiedlichsten Kontexten stattfinden – vom Beratungsangebot in Verbindung mit erlebnispädagogischen Elementen in der Natur bis hin zu Gewaltprävention und Sexualpädagogik (vgl. Zimmermann, 2015; Engelbracht & Nüsken, 2015). Dabei gilt es auch zu erwähnen, dass bereits stattfindende, bewährte Bewegungs- und Sportangebote in der Kinder- und Jugendarbeit, etwa durch Tischtennisplatten, Fußball, Basketball, oder Tanz- und Theaterangebote, beigehalten werden sollten. Grundlegend sollte lediglich eine angemessene Evaluation und ggf. Weiterentwicklung der Angebote bedacht werden, um die Lebenswelt mit den sich wandelnden Herausforderungen und Bedürfnissen der jungen Menschen angemessen zu berücksichtigen.

Für die praktische Umsetzung von Sport- und Bewegungsangeboten im Rahmen Sozialer Arbeit mit jungen Menschen empfiehlt es sich, Kooperationen mit Vereinen einzugehen und beispielsweise auch das Potenzial der Ganztagschule für die Integration von Sport und Bewegung in den Alltag zu nutzen (vgl. Derecik & Tiemann, 2021; Süßenbach, 2021). Im Allgemeinen ist die Schule als zentraler Ansatzpunkt und Ort für die Bewegungsförderung junger Menschen zu bedenken (vgl. Rütten & Pfeifer, 2016). So können Sozialarbeitende an Schule beispielsweise eine Vermittlungsfunktion einnehmen und auch Bewegungsangebote in den Pausen anbieten. Die Kooperation von Jugendhilfe und Sportvereinen empfehlen auch Engelbracht und Nüsken (2015) – indem beispielsweise Vereinssportanlagen bei Nicht-Auslastung von der offenen Jugendarbeit mit genutzt werden können.

Zudem merken Derecik und Tiemann (2021) an, dass Sportvereine ihre Angebote überdenken sollten, um für junge Menschen mit Migrationshintergrund oder für junge Menschen mit sozioökonomischer Benachteiligung besser zugänglich zu werden und empfehlen in der Hinsicht eine Annäherung des Vereinssports an die Kinder- und Jugendhilfe. Folglich könnte auch ein fachlicher, kollegialer Austausch zwischen Sportvereinen und Sozialer Arbeit zu einer gegenseitigen Bereicherung beitragen, indem Wissen und Erfahrungen ausgetauscht werden. Dabei könnte es um die Gestaltung von Sportangeboten einerseits und die pädagogische Arbeit und den Umgang mit konflikthafter Situationen oder herausfordernden Jugendlichen andererseits gehen.

Sozialarbeitende können neben den Eltern als erwachsene Bezugspersonen zum Vorbild und Modell für das Bewegungs- und Sportverhalten junger Menschen werden (vgl. Rütten & Pfeifer, 2016). Daraus lässt sich schließen, dass es für das Bewegungsverhalten der jungen Menschen auch von Bedeutung sein kann, wenn Sozialarbeitende mit ihnen gemeinsam an Bewegungsangeboten teilnehmen oder im Allgemeinen selbst sportlich aktiv sind. Darüber hinaus kann über den gemeinsamen Sport auch der Beziehungsaufbau zu den jungen Menschen begünstigt werden (vgl. Blomberg, 2015).

Um attraktive Angebote schaffen zu können, empfiehlt Blomberg (2015) sportbezogene Fortbildungen für sozialpädagogische Fachkräfte. Engelbaracht und Nüsken (2015) und auch Homfeldt (2014) fordern, dass dem Themenbereich Sport, Bewegung und Spiel in der Ausbildung bzw. im Studium mehr Bedeutung zukommt und er zu einem systematischen Studienelement wird.

Letztlich sollten sich Sozialarbeitende für den Ausbau von bewegungsförderlichen Strukturen in ihrem Arbeitsfeld und dem jeweiligen regionalen Umfeld einsetzen. Dabei können einerseits auf politischer Ebene wissenschaftlich begründete Forderungen von Relevanz sein und andererseits gilt es nach Zimmermann (2015) den Einbezug körperorientierter Methoden auch zunehmend in die Rahmenkonzepte der pädagogischen Arbeit aufzunehmen.

5 Diskussion

Für die eingangs beschriebenen Herausforderungen und Lebenslagen junger Menschen, sowie die damit einhergehenden (gesundheitlichen) Ungleichheiten, welche durch die Auswirkungen der Pandemie teilweise verstärkt wurden, können bewegungsfördernde Angebote in vielerlei Hinsicht eine unterstützende und Resilienz fördernde Wirkung haben. Ausgehend von der Fragestellung, welche Chancen und Herausforderungen der Einsatz körperorientierter Methoden in der Sozialen Arbeit mit jungen Menschen mit sich bringen kann, lassen sich folgende Handlungsempfehlungen zusammenfassen:

Grundsätzlich gilt es, niedrigschwellige und sichere Bewegungsräume und -angebote zu schaffen und diese langfristig zu etablieren (vgl. Burrmann, 2021; Schütte, 2015). Dabei sollte im Kontext der Sozialen Arbeit besonders darauf geachtet werden, dass die Angebote möglichst inklusiv gestaltet werden und sie sowohl für junge Menschen mit Beeinträchtigungen als auch für finanziell benachteiligte junge Menschen zugänglich sind (vgl. Perret, 2021; Burrmann, 2021). Für die Praxis empfiehlt es sich, die Sport- und Bewegungsangebote partizipativ zu gestalten, d. h. die jungen Menschen in die Planung und auch in die Umsetzung aktiv miteinzubeziehen und insgesamt auf eine starke Lebensweltorientierung zu achten (vgl. Derecik & Tiemann, 2021; Rütten & Pfeifer, 2016). Eine Teilnahme sollte auf dem Prinzip der Freiwilligkeit beruhen und die Vermittlung von Freude an der Bewegung sollte stets im Vordergrund stehen, sodass die Zielgruppe im besten Fall Bewegung und Sport langfristig in ihren Alltag integriert (vgl. Blomberg, 2015). Um Stigmatisierungen, Mobbing und Diskriminierung zu entgegnen, gilt es bewegungsorientierte Angebote dahingehend zu reflektieren und pädagogisch zu begleiten (vgl. Derecik & Tiemann, 2021). Eine weitere Herausforderung können Grenzüberschreitungen bis hin zu körperlicher und sexueller Gewalt sein, welche mit besonderer Achtsamkeit zu bedenken und vorzubeugen sind (vgl. Wendelin, 2022; Kriemler et al., 2021b). Sofern Sozialarbeitende sich nicht in der Lage fühlen, Bewegungs- und Sportangebote durchzuführen, können einerseits Weiterbildungen infrage kommen und andererseits bieten sich auch Kooperationen mit Sportvereinen an. Insgesamt sollten sich Sozialarbeitende jedoch ihrer Vorbild- und Modellfunktion bewusst sein und ein grundlegendes Wissen zu den gesundheitsförderlichen Effekten von Sport und Bewegung haben.

Mit Blick auf den allgemeinen Gesundheitszustand von jungen Menschen sind nicht nur im Kontext des Sport- und Bewegungsverhaltens Ungleichheiten zu verzeichnen. Zu den gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen zählen unter anderem auch das Konsumverhalten von Alkohol, Tabak und Cannabis, wie auch das Ernährungsverhalten. Nach Rathmann und Schrickler (2021) beeinflussen die Faktoren Alter, Geschlecht, familiärer Wohlstand und besuchter Schultyp die

vorherrschenden gesundheitlichen Ungleichheiten bei Kindern und Jugendlichen. Es besteht also Handlungsbedarf, um den Ungleichheiten im Kindes- und Jugendalter entgegenzuwirken, da sich in diesen Lebensphasen gesundheitsrelevante Verhaltensweisen herausbilden, welche häufig auch im späteren Leben beibehalten werden. (vgl. Rathmann & Schrickler, 2021)

Da Jugendliche zu gesundheitsgefährdendem Verhalten neigen, gilt es außerdem zu bedenken, gesundheitsförderliche Maßnahmen bereits vor dem Jugendalter anzubieten und für Kinder zugänglich zu machen. Dabei ist es auch wichtig, in unterschiedlichen Kontexten – von der Schule bzw. Kita, über die Familie bis hin zur Kommune und den Freizeitbereich der jungen Menschen – gesundheitsförderliche Angebote und Maßnahmen zu etablieren (vgl. Pinquart, 2021). In der Entwicklung von Maßnahmen gilt es schließlich nicht nur das Verhalten der jungen Menschen in den Blick zu nehmen, sondern auch die Verhältnisse und die Möglichkeiten im Sozialraum bzw. auf kommunaler Ebene. So kann es für Sozialarbeitende auch zum Teil der politischen Arbeit werden, sich für den Ausbau bewegungsfördernder Räume einzusetzen und dabei die Beteiligung der Zielgruppe der jungen Menschen zu fordern und zu unterstützen.

Das Robert-Koch-Institut (2023) schreibt der Förderung von körperlicher Aktivität aufgrund der Relevanz für die Gesundheitsförderung und Prävention sogar Public-Health-Relevanz zu. Durch das 2015 verabschiedete Präventionsgesetz „Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention“ wurde eine finanzielle Verpflichtung zur Gesundheitsförderung und -prävention in Deutschland erstmals gesetzlich geregelt. Wanek und Schreiner-Kürten (2021) bemängeln jedoch, dass nach dem Gesetz zunächst nur die gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) zur Finanzierungspflicht gezogen werden. Sie fordern aufgrund des Anspruchs einer gesamtgesellschaftlichen Aufgabe, auch die Gebietskörperschaften auf allen föderalen Ebenen zunehmend zu gesundheitsförderlichen Maßnahmen zu verpflichten (vgl. Wanek & Schreiner-Kürten, 2021). Hier kann wiederum die Soziale Arbeit im Auftrag des Staates bzw. auf kommunaler Ebene ihren Handlungsauftrag sehen und sollte sich folglich zunehmend mit dem ganzheitlichen Gedanken der Gesundheitsförderung und -prävention auseinandersetzen.

Für die Ausbildung von Fachkräften lässt sich aus der vorliegenden Arbeit schlussfolgern, dass eine Berücksichtigung des Themenkomplexes Bewegung und Gesundheit von Bedeutung ist. Homfeldt (2014) fordert nicht nur den Einbezug von bewegungsbezogenen Methoden in Studium und Ausbildung von Sozialarbeitenden, sondern sieht das gesamte Feld der Gesundheit und Gesundheitsförderung bzw. -prävention als bedeutsamen Schwerpunkt für das Handlungsfeld der Kinder- und Jugendarbeit und empfiehlt dementsprechend eine zunehmende Kooperation mit anderen Professionen als Standard der Kinder- und Jugendarbeit.

Eine stärkere Integration des Themenfeldes Gesundheitsförderung und -prävention in das Studium der Sozialen Arbeit kann neben dem Fachwissen und den dadurch erworbenen Handlungskompetenzen für die Berufspraxis auch dazu beitragen, dass Sozialarbeitende das Wissen für die eigene Selbstfürsorge nutzen. Durch die Entwicklung einer guten Selbstfürsorge und eines mehr oder weniger gesunden Lebensstils können wiederum Krankheitstage und Risiken für chronische Erkrankungen mit langfristigen Fehlzeiten reduziert werden und zugleich wertvolle Verhaltensweisen im Sinne der Modell- und Vorbildfunktion aufseiten der Fachkräfte etabliert werden.

Ein Beispiel für die Vermittlung der gesundheitsförderlichen Aspekte von Bewegung in der Hochschullehre stellt das Heidelberger Modell dar. Dieses versucht in der bewegten Lehre nicht nur die wissenschaftliche Perspektive auf das Thema Gesundheitsförderung und -prävention zu vermitteln. Ausgehend von den wissenschaftlichen Erkenntnissen zu den Auswirkungen von Bewegungsförderung im Alltag und einer Reduzierung von sedentärem Verhalten haben die Forscher*innen Rupp, Dold und Bucksch (2020) ein Modell entwickelt, die Erkenntnisse in den Alltag der Hochschullehre zu integrieren. Dabei wurden in einem Prozess bewegte(re) Lehrformate entwickelt und erprobt, welche eine nachhaltige Integration von Bewegung in die Hochschullehre ermöglichen können. Nach dem Heidelberger Modell können in der Hochschullehre einerseits bewegungsaktivierende Lehrmethoden, wie beispielsweise Punktabfragen auf Pinnwänden oder Podcast Walks im Freien eingesetzt werden. Andererseits können sich auch Bewegungspausen von fünf bis zehn Minuten eignen, in welchen Bewegungsübungen zur Aktivierung, Mobilisation, Kräftigung oder Dehnung und Entspannung durchgeführt werden. Außerdem gilt es auf eine bewegungsfreundliche Raumgestaltung zu achten und beispielsweise Außenseminarräume einzurichten und schließlich Module zur Kompetenzvermittlung für bewegungsaktivierende Methoden in unterschiedlichsten Berufssettings anzubieten. (vgl. Rupp et al., 2020)

Schließlich ist die Aussagekraft der Wirkzusammenhänge von bereits etablierten Konzepten mit körperorientierten Methoden in der Sozialen Arbeit mit jungen Menschen noch vage, da einerseits vielseitige, nicht miteinander gleichzusetzende Konzepte und Methoden angewandt werden und andererseits nur wenige empirische Erkenntnisse zu Umfang und Einsatz der Konzepte vorliegen (vgl. Engelbracht & Nüsken, 2015). Burghard (2019) fordert darüber hinaus, insbesondere die Zusammenhänge von Körper und sozialer Ungleichheit näher in die Theorie und Empirie der offenen Kinder- und Jugendarbeit einfließen zu lassen. Daraus lässt sich schließlich ableiten, dass eine zunehmend wissenschaftliche Annäherung an die Thematik nötig ist - durch Untersuchungen im Bereich der praktisch angewandten Bewegungs- und Sportinterventionen und deren Wirkung, wie auch zu den Zusammenhängen von Körper und sozialer Ungleichheit.

6 Fazit

Ausgehend vom Grundgedanken einer ganzheitlichen Betrachtung der Menschen kann aus der vorliegenden Arbeit für die Ausbildung und Praxis der Sozialen Arbeit mit jungen Menschen geschlossen werden, dass auch die Fach- und Handlungskompetenzen der Fachkräfte möglichst ganzheitlich ausgerichtet sein sollten. Dabei kann der Einbezug der körperlichen Ebene in das sozialpädagogische Methodenspektrum und die regulären Angebote vielseitige Chancen mit sich bringen. Denn über Sport- und Bewegungsangebote können Entwicklungsaufgaben, soziale Integration und Teilhabe unterstützt werden und im Allgemeinen gesundheitsförderliche Effekte erzielt werden. Jedoch sind dabei auch die Grenzen und Herausforderungen von körper- und bewegungsorientierten Angeboten zu bedenken und zu reflektieren.

Insgesamt gilt es, besser mehr als zu wenig Bewegungs- und Sportangebote und -räume für junge Menschen zu schaffen, auf bereits etablierten Angeboten aufzubauen und auch Kooperationen in Betracht zu ziehen. Es bleibt zu diskutieren, inwieweit der Themenbereich Gesundheit, und insbesondere Gesundheitsförderung und -prävention, in das Studium der Sozialen Arbeit integriert werden sollten, mit dem Ziel der Vermittlung von Wissen, Handlungskompetenz und Selbstfürsorge.

7 Literaturverzeichnis

- Active Healthy Kids Germany (2022): Bewegungs-Zeugnis 2022 zur körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Villingen-Schwenningen: vivida bkk/Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“.
- Alt, P.; Reim, J. & Walper, S. (2023): Jugendliche und junge Erwachsene leiden psychisch weiterhin stark. URL: <https://www.dji.de/themen/corona/jugendliche-leiden-psychisch-stark.html?limit=all&cHash=b2550175cfb212c0cd17bde96b91a0a8> (Zugriff am: 19.02.2023).
- Blomberg, C. (2015): Jungen und Sport in der Kinder- und Jugendhilfe. In: Blomberg, C. & Neuber, N. (Hrsg.): Männliche Selbstvergewisserung im Sport – Beiträge zur geschlechtssensiblen Förderung von Jungen. Wiesbaden: Springer Verlag, S. 117-144.
- Breuer, C.; Joisten, C. & Schmidt, W. (2020): Einleitung, Kernaussagen und Handlungsempfehlungen. In: Breuer, C.; Joisten, C. & Schmidt, W. (Hrsg.): Vierter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Schorndorf: Hofmann-Verlag, S. 8-19.
- Bundesgesundheitsministerium (2023): Innenministerielle Arbeitsgruppe „Gesundheitliche Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche durch Corona“ – Abschlussbericht. URL: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/K/Kindergesundheit/Abschlussbericht_IMA_Kindergesundheit.pdf (Zugriff am: 18.02.2023).
- Burghard, A. B. (2019): Körper und Soziale Ungleichheit – eine ethnographische Studie in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit. Wiesbaden: Springer Verlag.
- Burmann, U. (2021): Zur sozialen Integration von Heranwachsenden mit Migrationsgeschichte im vereinsorganisierten Kinder- und Jugendsport. In: Neuber, N. (Hrsg.): Kinder- und Jugendsportforschung in Deutschland – Bilanz und Perspektive. Wiesbaden: Springer Verlag, S. 33-60.
- Conzelmann, A. & Schmidt, M (2020): Persönlichkeitsentwicklung durch Sport. In: Schüler, J.; Wegner, M. & Plessner, H. (Hrsg.): Sportpsychologie – Grundlagen und Anwendungen. Heidelberg: Springer Verlag, S. 337-354.
- Damasio, A. R. (2010). Selbst ist der Mensch. Körper, Geist und die Entstehung des menschlichen Bewusstseins. München: Siedler Verlag.
- DBSH (2016): Deutschsprachige Definition Sozialer Arbeit des Fachbereichstag Soziale Arbeit und DBSH. URL: https://www.dbsh.de/media/dbsh-www/redaktionell/bilder/Profession/20161114_Dt_Def_Sozialer_Arbeit_FBTS_DBSH_01.pdf (Zugriff am: 05.03.2023).
- Derecik, A. & Menze, L. (2021): Demokratieerziehung durch Partizipation im Kinder- und Jugendsport. In: Neuber, N. (Hrsg.): Kinder- und Jugendsportforschung in Deutschland – Bilanz und Perspektive. Wiesbaden: Springer Verlag, S. 61-88.

- Derecik, A. & Tiemann, H. (2021): Integration im Sport – Inklusion im Sport – Diskurse und Perspektiven. In: Güllich, A. & Krüger, M. (Hrsg.): Sport in Kultur und Gesellschaft – Handbuch Sport und Sportwissenschaft. Berlin: Springer Verlag, S. 73-96.
- Deutscher Olympischer Sportbund (2014): Prävention in Deutschland – Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport – Informationen für Ärztinnen und Ärzte. URL: https://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user_upload/BAEK/The-men/Public_Health/Info-Flyer-Bewegung.pdf (Zugriff am: 26.03.2023).
- Deutsche Sportjugend dsj (2023): Bewegungskampagne MOVE geht 2023 in die 2. Runde. URL: <https://www.dsj.de/news/bewegungskampagne-move-geht-2023-in-die-2-runde> (Zugriff am: 01.04.2023).
- Dreiskämper, D. (2021): Psychiatrische und neurologische Erkrankungen. In: Menrath, I; Graf, C.; Granacher, U. & Kriemler, S. (Hrsg.): Pädiatrische Sportmedizin – Kompendium für Kinder- und Jugendärzte, Hausärzte und Sportärzte. Berlin: Springer Verlag, S. 355-364.
- Egle, U. T.; Heim, C.; Strauß, B. & Känel, R. (2020): Das bio-psycho-soziale Krankheitsmodell – revisited. In: Egle, U. T.; Heim, C.; Strauß, B. & Känel, R. (Hrsg.): Psychosomatik – neurobiologisch fundiert und evidenzbasiert. Ein Lehr- und Handbuch. Stuttgart: Kohlhammer Verlag, S. 39-47).
- Engelbracht, D. & Nüsken, D. (2015): Körper und Erziehungshilfen – Konzepte, Methoden, Praxisblicke. In: Wendler, M. & Huster, E. (Hrsg.): Der Körper als Ressource in der Sozialen Arbeit – Grundlegungen zur Selbstwirksamkeitserfahrung und Persönlichkeitsbildung. Wiesbaden: Springer Verlag, S. 157-187.
- Faltermaier, T. (2020): Salutogenese. URL: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/salutogenese/#:~:text=Das%20Modell%20basiert%20auf%20einem,Bew%C3%A4ltigung%20und%20verf%C3%BCgbare%20Widerstandsressourcen%20herangezogen.> (Zugriff am: 05.03.2023).
- Fogel, A. (2009). The Psychophysiology of Self-Awareness. Rediscovering the Lost Art of Body Sense. New York: W. W. Norton & Company.
- Fuchs, R. & Klaperski, S. (2018): Stressregulation durch Sport und Bewegung. In: Fuchs, R. & Gerber, M. (Hrsg.): Handbuch Stressregulation und Sport. Heidelberg: Springer Verlag, S. 205-226.
- Geuter, U. (2015). Körperpsychotherapie. Grundriss einer Theorie für die klinische Praxis. Berlin: Springer Verlag.
- Haut, J. (2021): Sport und soziale Ungleichheit. In: Güllich, A. & Krüger, M. (Hrsg.): Sport in Kultur und Gesellschaft – Handbuch Sport und Sportwissenschaft. Berlin: Springer Verlag, S. 237-248.

- Heim, R. (2021): Zwischen Wunsch und Wirklichkeit – Wirkungen des Sportengagements auf das Selbstkonzept Heranwachsender. In: Neuber, N. (Hrsg.): Kinder- und Jugendsportforschung in Deutschland – Bilanz und Perspektive. Wiesbaden: Springer Verlag, S. 89-110.
- Hemming, K. (2015): Freizeitaktivitäten, chronischer Stress und protektive Ressourcen – Längsschnittstudie zu hohen Leistungsanforderungen in Sport und Musik im Kindesalter. Wiesbaden: Springer Verlag.
- Hüther, G. (2017). Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann. In M. Storch, B. Cantieni, G. Hüther & W. Tschacher (Hrsg.), Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen (3., unveränderte Auflage, S. 73–98). Bern: Hogrefe Verlag.
- Kaufmann, N. & Wessel, S. (2015): Projekt-Review – Bewegung, Spiel und Sport als Element der Jungenförderung in Deutschland. In: Blomberg, C. & Neuber, N. (Hrsg.): Männliche Selbstvergewisserung im Sport – Beiträge zur geschlechtssensiblen Förderung von Jungen. Wiesbaden: Springer Verlag, S. 309-332.
- Kriemler, S.; Gunkel, J. & Hebestreit, H. (2021a): Nutzen und Risiken von Bewegung und Sport im Kindes- und Jugendalter. In: Menrath, I; Graf, C.; Granacher, U. & Kriemler, S. (Hrsg.): Pädiatrische Sportmedizin – Kompendium für Kinder- und Jugendärzte, Hausärzte und Sportärzte. Berlin: Springer Verlag, S. 3-12.
- Kriemler, S.; Hebestreit, H. & Radtke, T. (2021b): Einfluss von Bewegung und Sport auf die Gesundheit und Entwicklung. In: Menrath, I; Graf, C.; Granacher, U. & Kriemler, S. (Hrsg.): Pädiatrische Sportmedizin – Kompendium für Kinder- und Jugendärzte, Hausärzte und Sportärzte. Berlin: Springer Verlag, S. 35-52.
- Leuzinger-Bohleber, M. & Pfeifer, R. (2013). Embodiment: Den Körper in der Seele entdecken - Ein altes Problem und ein revolutionäres Konzept. In M. Leuzinger-Bohleber & R. Haubl (Hrsg.), Embodiment - ein innovatives Konzept für Entwicklungsforschung und Psychoanalyse (S. 14–38). Göttingen: Vandenhoeck & Rupprecht Verlag.
- Lohaus, A. (2018): Stressmanagementtrainings für Kinder und Jugendliche. In: Fuchs, R. & Gerber, M. (Hrsg.): Handbuch Stressregulation und Sport. Heidelberg: Springer Verlag, S. 163-178.
- Ludyga, S. (2018): Sportaktivität, Stress und das Gehirn. In: Fuchs, R. & Gerber, M. (Hrsg.): Handbuch Stressregulation und Sport. Heidelberg: Springer Verlag, S. 275-291.
- Müller-Braunschweig, H. (2010). Körper, Kopf und Kommunikation: körperorientierte und allgemeine Psychotherapie. In H. Müller-Braunschweig & N. Stiller (Hrsg.), Körperorientierte Psychotherapie: Methoden – Anwendungen – Grundlagen (S. 3–46). Heidelberg: Springer Verlag.
- Naul, R. & Neuber, N. (2021): Sport im Ganztag – Zwischenbilanz und Perspektiven. In: Neuber, N. (Hrsg.): Kinder- und Jugendsportforschung in Deutschland – Bilanz und Perspektive. Wiesbaden: Springer Verlag, S. 133-150.

- Neuber, N. (2021): Kinder- und Jugendsportforschung in Deutschland – Bilanz und Perspektive. Wiesbaden: Springer Verlag.
- Neuber, N. & Golenia, M. (2021): Lernorte für Kinder und Jugendliche im Sport. In: Güllich, A. & Krüger, M. (Hrsg.): Sport in Kultur und Gesellschaft – Handbuch Sport und Sportwissenschaft. Berlin: Springer Verlag, S. 55-71.
- Pinquart, M. (2021): Prävention und Gesundheitsförderung im Jugendalter. In: Tiemann, M. & Mohokum, M. (Hrsg.): Prävention und Gesundheitsförderung. Wiesbaden: Springer Verlag, S. 335-369.
- Rathmann, K. & Schrickler, J. (2021): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen – Bedeutung und Implikationen für die Prävention und Gesundheitsförderung. In: Tiemann, M. & Mohokum, M. (Hrsg.): Prävention und Gesundheitsförderung. Wiesbaden: Springer Verlag, S. 23-34.
- Robert-Koch-Institut (2018): KiGGs Welle 2 – Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen. Journal of Health Monitoring, 3 (2), S. 3-22.
- Robert-Koch-Institut (2023): Körperliche Aktivität. URL: https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Koerperl_Aktivitaet/koerperl_aktiv_node.html (Zugriff am: 26.03.2023).
- Rupp, R.; Dold, C. & Bucksch, J. (2020): Bewegte Hochschullehre – Einführung in das Heidelberger Modell der bewegten Lehre. Wiesbaden: Springer Verlag.
- Rütten, A. & Pfeifer, K. (2016): Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. URL: https://www.gkv-buendnis.de/fileadmin/user_upload/Nationale-Empfehlungen-fuer-Bewegung-und-Bewegungsfoerderung-2016.pdf (Zugriff am: 07.03.2023).
- Schulz, K.-H.; Meyer, A. & Langguth, N. (2011): Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit. Bundesgesundheitsblatt 55, S. 55-65.
- Schütte, D. (2015): Die „isolierten Inaktiven“: Präventives Empowerment für besonders benachteiligte Kinder und Jugendliche. In: Wendler, M. & Huster, E. (Hrsg.): Der Körper als Ressource in der Sozialen Arbeit – Grundlegungen zur Selbstwirksamkeitserfahrung und Persönlichkeitsbildung. Wiesbaden: Springer Verlag, S. 189-202.
- Staiger, T. (2015): Der Körper – eine Ressource: materielle und immaterielle Verteilung von Lebenschancen. In: Wendler, M. & Huster, E. (Hrsg.): Der Körper als Ressource in der Sozialen Arbeit – Grundlegungen zur Selbstwirksamkeitserfahrung und Persönlichkeitsbildung. Wiesbaden: Springer Verlag, S. 15-34.
- Storch, M. (2017). Wie Embodiment in der Psychologie erforscht wurde. In M. Storch, B. Cantiene, G. Hüther & W. Tschacher (Hrsg.), Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen (3., unveränderte Auflage, S. 35–72). Bern: Hogrefe Verlag.

- Sturzenhecker, B. & Richter, E. (2012): Die Kinder- und Jugendarbeit. In: Thole, W. (Hrsg.): Grundriss Soziale Arbeit – ein einführendes Handbuch. Auflage 4. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften, S. 469-476.
- Sudeck, G. & Thiel, A. (2020): Sport, Wohlbefinden und psychische Gesundheit. In: Schüler, J.; Wegner, M. & Plessner, H. (Hrsg.): Sportpsychologie – Grundlagen und Anwendungen. Heidelberg: Springer Verlag, S. 551-579.
- Süßenbach, J (2021): Der Kinder- und Jugendsport in kommunalen Bildungslandschaften – wo geht die Reise hin? In: Neuber, N. (Hrsg.): Kinder- und Jugendsportforschung in Deutschland – Bilanz und Perspektive. Wiesbaden: Springer Verlag, S. 225-243.
- Sygyusch, R; Muche, M. & Herrmann, C. (2021): „Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Sport“ – Konzeptentwicklung zwischen normativen Ansprüchen, theoretischer Fundierung und empirischer Prüfung. In: Neuber, N. (Hrsg.): Kinder- und Jugendsportforschung in Deutschland – Bilanz und Perspektive. Wiesbaden: Springer Verlag, S. 245-270.
- Voelcker-Rehage, C. & Kutz, D. (2020): Neurokognition und Bewegung. In: Schüler, J.; Wegner, M. & Plessner, H. (Hrsg.): Sportpsychologie – Grundlagen und Anwendungen. Heidelberg: Springer Verlag, S. 69-88.
- Völker, K. (2011): Zusammenhang von körperlicher Aktivität mit physischer und psychischer Gesundheit – eine Einführung. In: Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.): Gesundheit durch Bewegung fördern. Empfehlungen für Wissenschaft und Praxis. LIGA.Fokus12. Düsseldorf: LIGA.NRW, S. 9-12.
- Wanek, V. & Schreiner-Kürten, K. (2021): Präventionsgesetzgebung. In: Tiemann, M. & Mohokum, M. (Hrsg.): Prävention und Gesundheitsförderung. Wiesbaden: Springer Verlag, S. 95-106.
- Wendelin, H. (2022): Körperlichkeit im Grenzbereich stationärer Erziehungshilfen. In: Huster, E.; Schache, S. & Wendler, M. (Hrsg.): Körper(lichkeit) im Grenzbereich sozialer Ausgrenzung. Die Unsichtbaren sichtbar machen. Wiesbaden: Springer Verlag, S. 137-160.
- Wendler, M. & Huster, E. (2015): Der Körper als Ressource der Sozialen Arbeit. In: Wendler, M. & Huster, E. (Hrsg.): Der Körper als Ressource in der Sozialen Arbeit – Grundlegungen zur Selbstwirksamkeitserfahrung und Persönlichkeitsbildung. Wiesbaden: Springer Verlag, S. 3-13.
- WHO (2020): World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In: British Journal of Sports Medicine, 54, S. 1451-1462.
- Winnicott, D. W. (1998). Die menschliche Natur (2., geänderte Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Witte, J.; Zeitler, A.; Batram, M.; Diekmannshemke, J. & Hasemann, L. (2022): DAK Kinder- und Jugendreport 2022 – Kinder- und Jugendgesundheit in Zeiten der Pandemie. URL:

<https://www.dak.de/dak/download/wissenschaftlicher-text-von-dr--witte-2572496.pdf> (Zugriff am: 19.02.2023).

Zimmermann, G. (2015): Der Körper als Ressource in der (offenen) Kinder- und Jugendarbeit. In: Wendler, M. & Huster, E. (Hrsg.): Der Körper als Ressource in der Sozialen Arbeit – Grundlagen zur Selbstwirksamkeitserfahrung und Persönlichkeitsbildung. Wiesbaden: Springer Verlag, S. 203-218.

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, Katharina Huber, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig erstellt und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Soweit ich auf fremde Materialien, Texte oder Gedankengänge zurückgegriffen habe, enthalten meine Ausführungen vollständige und eindeutige Verweise auf die Urheber und Quellen. Alle weiteren Inhalte der vorgelegten Arbeit stammen von mir im urheberrechtlichen Sinn, soweit keine Verweise und Zitate erfolgen. Mir ist bekannt, dass ein Täuschungsversuch vorliegt, wenn die vorstehende Erklärung sich als unrichtig erweist.

Berlin, 23.04.2023

Unterschrift