

Forschungsgesuch Pühse

Der Sport in der Dynamik des Stressprozesses

Einführung

Die Aktualität und Bedeutung des Themas Stress ist unbestritten. Umfragen zeigen, dass sich heute viele Jugendliche und Erwachsene gestresst fühlen. Die Gründe dafür sind mannigfaltig. Während der Adoleszenz sind häufig schulische, familiäre und freundschaftsbezogene Belastungen an der Stressentstehung beteiligt. Von Heranwachsenden wird erwartet, dass sie eine günstige Ausgangslage für ihr späteres Leben schaffen. Gute Schulleistungen und der Erwerb eines angemessenen Bildungszertifikats sind darum zentrale Voraussetzungen. Das Gefühl, die schulischen Anforderungen nicht erfüllen zu können oder den Erwartungen der Eltern nicht gerecht zu werden, wird oftmals als grosse Belastung wahrgenommen. Neben schulischen Anforderungen existieren jedoch viele andere Entwicklungsaufgaben, die von Adoleszenten bewältigt werden müssen. Auch hier kann ein Gefühl des Ungenügens oder des Scheiterns Stress verursachen.

Auf der anderen Seite leben Jugendliche in der Regel in günstigen materiellen Verhältnissen, erleben kaum Mangel und tragen im Vergleich zu erwachsenen Personen weniger Verantwortung. Infolgedessen wollen Erwachsene z.T. nicht wahrhaben, dass auch Heranwachsende erheblichen Stressbelastungen ausgesetzt sind. Das Jugendalter kann jedoch keineswegs als stressfreier Schonraum betrachtet werden. Die zunehmende Zahl Jugendlicher mit Verhaltensauffälligkeiten, die steigende Gewaltbereitschaft an Schulen, riskante Verhaltensweisen und ein zunehmender Konsum von Suchtmitteln sind alles Phänomene, die nicht losgelöst von den gesellschaftlichen Entwicklungen und Belastungen betrachtet werden können. Stress beinhaltet somit ein erhebliches Entwicklungsrisiko, das kurzfristig zu einer Beeinträchtigung des Wohlbefindens und längerfristig zu einer Störung der Persönlichkeit oder zu einer Schädigung der Gesundheit führen kann.

Aus Sicht der öffentlichen Gesundheitsförderung stellt sich deshalb die Frage, was getan werden kann, um das Entstehen von Stress zu verhindern bzw. dessen gesundheitsschädigende Wirkung abzumildern. In diesem Kontext werden zahlreiche salutogenetische Ressourcen und Verhaltensweisen diskutiert, wobei in jüngerer Vergangenheit zunehmend auch auf das Potenzial sportlicher Aktivität hingewiesen wurde. In den Sportwissenschaften wird der Einfluss des Sports auf die Stress-Gesundheits-Beziehung seit mehreren Jahrzehnten untersucht. Ein Überblick über den derzeitigen Forschungsstand zeigt jedoch, dass zu diesem Gegenstand weltweit noch verhältnismässig wenige Publikationen vorliegen. Das Ziel der vorliegenden Studie besteht folglich darin, die gesundheitswirksamen Effekte des Sports angesichts stresshafter Belastungen einer empirischen Überprüfung zu unterziehen. Dabei werden zur Erfassung des Stresserlebens neue Wege beschritten.