Forum Kind Jugend Sport 2021 · 2:22–26
<https://doi.org/10.1007/s43594-021-00026-9>
Online publiziert: 28. Juni 2021
© Deutsche Sportjugend im DOSB e.V. 2021

Svenja Konowalczyk

Institut für Sportwissenschaft, Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, Kiel, Deutschland

„Wichtig ist, dass junge Menschen die Gegenwart und Zukunft positiv bewerten“

Fragen zu Zeitperspektiven von Jugendlichen und zur Rolle ihres Sportengagements dabei

Zeitperspektiven sind ein kognitiv-motivationales Konstrukt, das beim Aufbau von Identität im Jugendalter eine zentrale Größe darstellt: Jugendliche entwickeln ihre Persönlichkeit anhand von in der Vergangenheit gemachten Erfahrungen, aus ihrer gegenwärtigen Situation und über gesetzte zukünftige Ziele. Die Wissenschaftlerin Svenja Konowalczyk hat herausgefunden, dass die Profile der Zeitperspektiven bei sportlich aktiven Jugendlichen durchgängig positiver ausfallen.

FKJS: Sie haben nachgewiesen, dass bei Jugendlichen von einem positiven Entwicklungseinfluss des eigenen Sportengagements auf die persönlichen Zeitperspektiven und damit die Persönlichkeitsentwicklung ausgegangen werden kann. Warum ist Sporttreiben besonders entwicklungsrelevant, was genau am/im Sport wirkt positiv auf die Zeitperspektiven ein und fördert die Entwicklung junger Menschen?

Leider stehen wir noch am Anfang der Erforschung des Wirkungszusammenhangs zwischen dem sportlichen Engagement und den Zeitperspektiven von Heranwachsenden. Ich versuche dennoch meine Ideen zur Entwicklungs-

relevanz des Sporttreibens in diesem Zusammenhang zu skizzieren. Betrachtet man verschiedene Entwicklungstheorien, dann sind vergangene Erfahrungen, gegenwärtige Ereignisse und gesteckte Ziele für die Zukunft besonders bedeutsam für die Persönlichkeits- und Identitätsentwicklung. Auch wird im Zuge der Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen unter anderem gefordert, die gesellschaftlich anerkannte „Auszeit“ in der Gegenwart zu nutzen, um sich einerseits in der Gegenwart zu entfalten und andererseits auf das Erwachsenenalter in der Zukunft vorzubereiten.

Ich stütze mich in meinen Forschungsarbeiten auf eine Theorie, die davon ausgeht, dass es verschiedene Bereiche der individuellen Zeitperspektive gibt; unter anderem die Orientierung an der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und die Bewertung dieser drei Zeitdimensionen. In meinen Arbeiten konnte ich belegen, dass Heranwachsende, die selbst angeben, außerhalb der Schule Sport zu treiben, eine deutlich positivere Bewertung der drei Zeitdimension vornehmen im Vergleich zu Gleichaltrigen, die außerhalb der Schule nicht sportlich aktiv sind (■ Abb. 1). In verschiedenen Studien wurde bereits festgestellt, dass diese Bewertung der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft auch mit der Orientierung an diesen zusammenhängt. Sprich, wenn Heranwachsende zum Beispiel die Zukunft negativ bewerten, dann würden sie sich mit ihren Gedanken und Gefühlen

eher an der Gegenwart und/oder Vergangenheit orientieren und sich vermutlich auch nicht auf zukünftige Aufgaben vorbereiten. Von daher ist es aus meiner Sicht wichtig, dass junge Menschen die Gegenwart und Zukunft positiv bewerten, um sich nicht nur entfalten, sondern auch entwickeln zu können. Hierbei darf jedoch die Vergangenheit nicht aus dem Blick geraten, da die Erlebnisse der Vergangenheit auch einen Einfluss auf das derzeitige und zukünftige Verhalten haben.

Auch wenn die Zeitperspektive von Personen grundsätzlich änderbar ist, so ist aber noch unklar, ob Heranwachsende, die eine positive Bewertung der Zeitdimensionen vornehmen, eher den Sport aufsuchen und entsprechend dort zu finden sind oder ob der Sport dazu beiträgt, dass sich die Zeitperspektive positiv verändert. Ich kann mir sehr gut vorstellen, dass beide Richtungen wirksam sind. Mit Blick auf die Entwicklungsförderung des Sporttreibens ist letztere Annahme besonders bedeutsam. Ich denke, dass es im Sport zahlreiche Situationen gibt, in denen die Zeitperspektive von Jugendlichen beeinflusst werden kann und der Sport gegebenenfalls als ein „Übungsfeld“ für andere Bereiche des Lebens angesehen werden kann. Wenn zum Beispiel in der Vergangenheit gewisse Übungen oder Elemente nicht geklappt haben und man somit eher schlechte Erfahrungen gemacht hat, so kann durch Erfolgserlebnisse in der

Abb. 1 ▲ Heranwachsende, die außerhalb der Schule Sport treiben, bewerten die drei Zeitdimensionen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft positiver als Gleichaltrige, die außerhalb der Schule nicht sportlich aktiv sind. Foto: LSBNRW/Erik Hinz

Gegenwart diesen entgegengewirkt werden. Aber auch wenn man Motive des Sporttreibens anschaut, so geben Heranwachsende häufig an, dass Sie Sport treiben, um „Spaß“ zu haben. Welche Momente des Sporttreibens ihnen Spaß bereiten, ist dabei unklar – vorstellbar sind das Zeigen von Leistungen, das Kooperieren mit anderen oder aber Risiko und Abenteuer zu erleben. In jedem Fall ist der „Spaß“ zunächst positiv besetzt, sodass auch ein Beitrag zur Veränderung der Zeitperspektive in eine positive Richtung vorstellbar ist.

Dazu möchte ich noch anmerken, dass verschiedene Forscher*innen herausgefunden haben, dass eine positive und ausgeglichene Ausprägung der Zeitperspektive mit einer wünschenswerten Ausprägung gesundheits- und entwicklungsrelevanter Variablen zusammenhängt, wie zum Beispiel dem Wohlbefinden, dem wahrgenommenen Stress oder dem Selbstwertgefühl. Für das Erwachsenenalter gab es auch schon

Studien, die einen positiven Effekt eines Sportprogramms auf die Selbstwirksamkeitserwartung im Hinblick auf das Erreichen von Lebenszielen nachweisen konnten.

Welche Rolle spielt dabei ein Engagement im Leistungssport?

Während Aktivitäten mit transitorischem Charakter, also zum Beispiel dem Lernen für die Schule, ein hoher Zukunftsbezug zugesprochen wird, wird das Sportengagement häufig als eine rein gegenwartsbezogene Aktivität mit hohem Verbleibcharakter eingeordnet. Insbesondere der Leistungssport stellt sich jedoch für mich als ein Setting mit gleichzeitig starkem Zukunftsbezug dar, da für Leistungen in der Zukunft, zum Beispiel in Form von Wettkämpfen, trainiert werden muss. Junge Menschen können und müssen somit im Leistungssport lernen, nicht nur im Hier und Jetzt Sport zu treiben, sondern sich auch auf

zukünftige Ereignisse vorzubereiten und mitunter Erfolge erst in naher oder ferner Zukunft zu „ernten“. Es wird dabei von einem Belohnungsaufschub gesprochen, der charakteristisch für einen hohen Zukunftsbezug ist.

Aber auch im Leistungssport spielt wiederum die Vergangenheit eine zentrale Rolle. So konnte beispielsweise bereits gezeigt werden, dass Misserfolge und/oder Verletzungen der Vergangenheit stark die Motivation für gegenwärtige und zukünftige sportliche Aktivitäten beeinflussen können oder auch Auswirkungen auf die Ängste und Befürchtungen von Sportler*innen haben. Es spielen also die Vergangenheits-, die Gegenwarts- und die Zukunftsperspektive eine Rolle. Da diese drei nicht nur unabhängig voneinander gesehen werden können, sondern sich verschiedene Muster von Zeitperspektiven nachweisen lassen, habe ich in meinen Forschungsarbeiten Profilanalysen zur Identifizierung dieser Muster in verschiedenen Stich-

Abb. 2 ▲ Sprung ins Ungewisse. Trainer*innen sollten sich sowohl über die eigene als auch über die Zeitperspektiven ihrer Schützlinge Gedanken machen. Foto: LSB NRW/Marc Hermenau

proben durchgeführt. Dabei ließen sich zumeist fünf verschiedene Profile erkennen. Jugendliche des ersten Profils haben alle drei Zeitdimensionen sehr positiv bewertet, Jugendliche des zweiten Profils hatten eine vergleichsweise negative Sicht auf die Vergangenheit, aber eine positive Sicht auf die Zukunft und Jugendliche des dritten Profils hatten eine recht ausgeglichene bis leicht positive Sicht auf die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Darüber hinaus haben Jugendliche des vierten Profils im Vergleich eine leicht negative Sicht auf die Zeitdimensionen gezeigt und Jugendliche des fünften Profils bewerteten im Gegensatz zu ihren Gleichaltrigen die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft negativ.

Mit Blick auf den Leistungssport finde ich besonders interessant, dass sich in der von mir erhobenen Stichprobe mit jugendlichen Leistungssportler*innen das negative Profil gar nicht identifizieren ließ. Auch habe ich die Ergebnisse

dieser Stichprobe mit den Ergebnissen einer klassischen Schul-Stichprobe (unter Kontrolle soziodemografischer Merkmale) verglichen, und es fanden sich mehr Heranwachsende der Leistungssport-Stichprobe in dem positiven und optimistisch geprägten Profil. Diese Ergebnisse untermauern noch einmal den Zusammenhang zwischen der Zeitperspektive und dem Sportengagement.

Was könnten Ihre Ergebnisse für die Trainingspraxis bedeuten?

Ich denke, dass es zahlreiche Anknüpfungspunkte für die Trainingspraxis gibt. Zunächst einmal ist es meiner Meinung nach wichtig, dass sich die Sportler*innen über ihre Gedanken und Gefühle zur Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft bewusst sind. Wenn ich als Sportler*in zum Beispiel mit eher gemischten oder unangenehmen Gefühlen der Zukunft oder im Speziellen einem Wettkampf entgegenschaue, dann sollte ich mich fragen,

woran das liegt. Liegt es eventuell an zu hohen Erwartungen, die ich mir selbst auferlege oder die andere an mich stellen? Habe ich aktuell vielleicht kein zufriedenstellendes Trainingsangebot oder keine Zeit, dieses durchzuführen, um die Ziele zu erreichen? Oder liegt es eventuell an negativen Erfahrungen in der Vergangenheit? Dementsprechend gibt es viele Stellschrauben, die dafür sorgen können, die eigenen Gefühle und Gedanken zu regulieren. Zum Beispiel könnte das Training intensiviert werden oder insofern angepasst werden, als dass bestimmte Übungen nicht aus Unsicherheit vermieden werden, sondern gezielt in der Gegenwart trainiert werden.

Aber auch die Trainer*innen sollten sich sowohl über die eigene als auch über die Zeitperspektiven ihrer Schützlinge Gedanken machen (▣ Abb. 2). Im Bereich des Breitensports kann zum Beispiel das Angebot eher gegenwarts- oder eher zukunftsorientiert ausgerichtet sein, um die Bedürfnisse von Sportler*innen

Abb. 3 ◀ Wissenschaftlerin Svenja Konowalczyk stellt sich „die nähere Erforschung von Erfolgen und Misserfolgen im Sport und deren Auswirkungen auf junge Menschen gewinnbringend vor“. Foto: LSB NRW/Andrea Bowinkelmann

zu befriedigen. Wenn ich junge Menschen trainiere, die zum Beispiel kein Interesse daran haben, an Wettkämpfen teilzunehmen, so kann ich ihnen ein Angebot schaffen, das beispielsweise eher das Miteinander beim Spielen in der Gegenwart und weniger den Leistungsgedanken fokussiert. Wenn Heranwachsende hingegen eine hohe Zukunftsorientierung aufweisen und entweder eine höhere körperliche Fitness erreichen möchten oder aber auch in Form eines Präventionsgedankens Sport zum Erhalt der Gesundheit treiben möchten, dann sollte ich als Trainer*in auch das bedienen können. Damit sind wir bei verschiedenen Sinngebungen des Sporttreibens, die auch im Schulsport thematisiert werden. Bei heterogen zusammengesetzten Lerngruppen sollte man darauf achten, verschiedene Angebote anzubieten, sodass alle auf ihre Kosten kommen und möglichst motiviert weiterhin sportlich aktiv sind.

Aber wie schon angedeutet, spielt die Zeitperspektive auch im Leistungssport aus meiner Sicht für die Trainingspraxis eine Rolle. Befindet sich ein*e Sportler*in zum Beispiel in einer Krise, so sollte das Training so angepasst werden, dass darin über kleinschrittige Zielsetzungen mehr Erfolge als Misserfolge erreicht werden und somit auch wieder mehr Freude am aktuellen Training vorhanden ist und mehr Zuversicht in zukünftige Ziele gelegt werden kann.

Wird das pädagogische Potenzial des Sports ausreichend genutzt, wo liegen mit Blick auf Ihr Forschungsthema Reserven?

Mit Blick auf das pädagogische Potenzial des Sports sollte aus meiner Sicht, wie zuvor skizziert, zunächst der Ursache-Wirkungszusammenhang zwischen dem Sporttreiben und den Zeitperspektiven

näher untersucht werden. Auch könnte ich mir vorstellen, dass die persönliche Zeitperspektive im Sport und in anderen Bereichen des Lebens unterschiedlich ausfällt. Junge Menschen könnten beispielsweise im Sport eine hohe Zukunftsorientierung haben und die Zukunft sehr positiv bewerten und in der Schule aber keine Notwendigkeit im Lernen sehen oder aber eine negative Sicht auf ihre (berufliche) Zukunft haben. Dies gilt es aus meiner Sicht zu untersuchen, um daran anknüpfend auch Transferannahmen überprüfen zu können.

Sollte es also möglich sein, dass sich die Zeitperspektive durch sportliche Aktivität positiv beeinflussen lässt und dass die Zeitperspektive zum Beispiel in Verein und Schule gänzlich unterschiedlich ausfallen kann, dann wäre als nächster Schritt zu überlegen, inwiefern sich diese positive Beeinflussung im Sport auch auf die Schule oder andere Bereiche übertragen lässt. Wenn die Zeitperspektive – wie häufig angenommen – hingegen ein übergreifendes Konstrukt darstellt, wäre ein Transfer in dem Sinne nicht notwendig.

Zudem gibt es aus meiner Sicht noch Forschungsbedarf zum eigentlichen Konstrukt der Zeitperspektive. Was im Sport genau die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft bedeuten, kann gegebenenfalls sehr unterschiedlich ausfallen. Vielleicht sehen manche, überspitzt gesagt, nur die letzten Tage als Vergangenheit an, andere hingegen Vergangenes zurückreichend bis zur eigenen Geburt.

Was sollte in puncto Entwicklungsförderung von jungen Menschen weiter erforscht werden?

Mit Sicherheit gibt es noch viel Forschungsbedarf in den verschiedensten Bereichen. Für den Sportkontext sollte zum Beispiel die Werteentwicklung in verschiedenen sportlichen Settings, also auch außerhalb von Schule und Verein, näher erforscht werden. Als aktuelles Thema stellt sich die Frage, inwiefern zum Beispiel informelles oder medial vermitteltes Sporttreiben zur Entwicklung prosozialer Werte beitragen kann.

Auch könnte das Thema der Angst im Sport weiter untersucht werden. Häufig wird sich im außerschulischen Bereich auf die Wettkampfangst bezogen. Allerdings können auch außerhalb des Leistungs- und Wettkampfsports verschiedene Ängste und Unsicherheiten auftreten, wie zum Beispiel soziale Ängste. Diese können wiederum nicht nur einen negativen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit, sondern auch auf das Erleben der sportlichen Aktivität haben. Bezugnehmend auf die Entwicklungsförderung sollte insbesondere auch der Umgang mit Ängsten thematisiert werden. Dabei sollten nicht nur Bewältigungsstrategien für junge Menschen, sondern auch Methoden und Techniken zur Reduzierung und zum Umgang mit Angst für Trainer*innen erforscht werden.

Um ein drittes Beispiel zu nennen, stelle ich mir die nähere Erforschung von Erfolgen (▣ Abb. 3) und Misserfolgen im Sport und deren Auswirkungen auf junge Menschen gewinnbringend vor. Auch in diesem Themengebiet wird sich meines Wissens im Zuge der Leistungsmotivationsforschung vornehmlich auf den Leistungs- und Wettkampfsport bezogen. Aber Erfolge und Misserfolge im Sport sind aus meiner Sicht sehr individuell definierbar und können genauso im Breitensportbereich auftreten. Ähnlich wie beim vorherigen Thema der Angst sollte der Blick auch auf den Umgang mit Erfolgen und Misserfolgen gerichtet werden.

In der Covid-19-Pandemie ist das Sporttreiben auch für junge Menschen seit langem deutlich eingeschränkt. Was bedeutet das für deren persönliche Zeitperspektiven und Entwicklung?

Hinsichtlich des Sporttreibens besteht aktuell nach wie vor eine große Unsicherheit, was in naher und ferner Zukunft möglich ist beziehungsweise sein wird. Ein Einfluss auf die Zukunftsperspektive der jungen Menschen ist naheliegend. Ich glaube auch, dass weiter bezüglich einzelner Bereiche oder Sportarten unterschieden werden muss. Heranwachsende, die zum Beispiel ei-

gentlich Mannschaftssport betreiben, können diesen schon länger nicht ausüben und wissen auch nicht, inwiefern und wann sie in ihre gewohnte Trainingsgruppe zurückkehren können, da unter anderem auch einige Sportvereine um ihre Existenz bangen. Individualsportler*innen können je nach Sportart gegebenenfalls informell oder zur Hause über Online-Kurse ihrem Sporttreiben nachgehen – aber auch da haben sich die Bedingungen stark geändert. Für Wettkampf- beziehungsweise Leistungssportler*innen respektive das Sporttreiben in Fitnessstudios besteht ebenfalls eine große Planungsunsicherheit.

Diese Einschränkungen und Unsicherheiten könnten zu einer Veränderung von persönlichen Zeitperspektiven geführt haben. Neben einem eventuell zunehmend negativen Blick auf die Gegenwart und Zukunft ist aber auch vorstellbar, dass sich junge Menschen im Gegensatz zur Zukunft verstärkt auf die Vergangenheit und Gegenwart fokussieren. Sportliche Erinnerungen können beispielsweise eine große Rolle spielen oder das gegenwärtige Sporttreiben wird modifiziert, indem andere Formen des Sporttreibens ausgeübt werden.

Für die individuelle Entwicklung ist es meiner Meinung nach zentral, eine positive Gegenwarts- und Zukunftsperspektive aufrechtzuerhalten und den jungen Menschen zu vermitteln, dass ihre aktuellen sportlichen Aktivitäten zum Beispiel Ausgleich schaffen und auch mit Blick auf die Zukunft nicht vergebens sind.

Welche sozialen Aspekte sehen Sie durch die Pandemie für junge Menschen im Wandel begriffen, etwa in Feldern wie Kontakte zu anderen Jugendlichen entwickeln, Freundschaften schließen und festigen, Rückhalt durch andere erleben?

Mit Blick auf die Identitätsentwicklung der Heranwachsenden ändert sich im alltäglichen Leben in jedem Fall die Rolle der Gleichaltrigen als wichtige Sozialisationsinstanz. Dadurch, dass kein oder kaum ein direkter persönlicher Kontakt möglich ist, findet der Austausch

zunehmend über digitale Medien statt. Dies führt aus meiner Sicht zu einer anderen Art von Beziehung zwischen Gleichaltrigen, da sich auch die Art der Interaktionen verändert. Für jüngere Kinder oder aber Heranwachsende, die über eine unzureichende digitale Ausstattung verfügen, ist es vermutlich kaum möglich, den Kontakt zu Freund*innen aufrechtzuerhalten. Gemeinsame Erlebnisse sind nicht „wie früher“ denkbar und auch soziale Gruppenprozesse spielen sich – wenn überhaupt – anders ab. Dennoch findet auch unter jungen Menschen soziale Interaktion statt; im Bereich des Sports zum Beispiel über digitale (Live-)Workouts, Fitness-Challenges oder zahlreiche Apps, die auch mit der Bildung von Online-Teams gemeinsame Zielsetzungen und Herausforderungen ermöglichen.

Ich glaube, dass es jungen Menschen durch die Pandemie erschwert wird, ihre Position und ihre Rolle in der Gesellschaft zu finden, da sich zahlreiche Gewohnheiten und Abläufe geändert haben beziehungsweise persönliche Interaktionen stark eingeschränkt sind. Auch ist es deutlich schwieriger, über Online-Formate neue Kontakte zu finden oder sogar neue Freundschaften zu knüpfen und aufrechtzuerhalten. Erste Umfragen zeigen bereits, dass viele junge Menschen sich isoliert und einsam fühlen und häufig Langeweile empfinden. Als Sozialisationsinstanz gewinnt die Familie wieder verstärkt an Bedeutung. Der Rückhalt durch andere hängt daher meiner Meinung nach sehr stark von der sozialen Situation der jungen Menschen ab.

Zeitpunkt der Antworten: 4. Februar 2021.

Korrespondenzadresse

Dr. Svenja Konowalczyk
Institut für Sportwissenschaft, Christian-Albrechts-Universität zu Kiel
Kiel, Deutschland
svenja.konowalczyk@email.uni-kiel.de