Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 55 (1998)

Heft: 10

Artikel: Bewegung und Sport in Weiterbildungskursen

Autor: Lehmann, Anton

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993067

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

An der ESSM wurde als Pilotprojekt ein Kurs «Sport, Bewegung, Bildung» für Arbeitslose durchgeführt. Hier eine Zusammenfassung von Zielsetzung und Erfahrung.

Anton Lehmann

Pilotprojekt für Arbeitslose

Bewegung und Sport in Weiterbildungskursen

Träger und Organisator war die «Stiftung Arbeitsgestaltung», Uster. Ein Psychologe, eine Sportlehrerin/Naturwissenschaftlerin und weitere Fachkräfte unterrichteten eine kleine Gruppe von Arbeitslosen. Die ermutigenden Ergebnisse dieses dreimonatigen Kurses bewegen die ESSM, zusammen mit interessierten Partnern, auf die Entwicklung und Durchführung von Bewegungs- und Sportmodulen in Arbeitslosenkursen hinzuarbeiten.

Krise und Chance

Erwerbslosigkeit löst bei Betroffenen nicht selten eine tiefe Lebenskrise aus. Beharrlich aufgebautes Selbstwertgefühl schwindet proportional mit der Gewissheit, nicht mehr gebraucht zu werden beziehungsweise den Lebensunterhalt nicht mehr aus eigener Kraft sichern zu können. Zerbrochener Tagesrhythmus geht einher mit progressiver Ausgrenzung aus den bisherigen Sozialstrukturen und nagt ebenso «nachhaltig» am Gefühl der Zugehörigkeit wie die schwindende Kaufkraft überall zu Einsparungen zwingt. Krisensituationen jedoch – dies wiederholten chinesische Philosophen zur Genüge – tragen viele Möglichkeiten der Reaktion in sich, einerseits bergen sie existentielle Gefahrenmomente, andererseits eröffnen sie aber auch zahlreiche Chancen der Neuorientierung.

Bildung ist Basis

Zur Förderung der beruflichen Handlungsfähigkeit bzw. Vermittelbarkeit sollen Arbeitslose die erwerbslose Zeit vermehrt zur Weiterbildung nutzen. Unter der Leitung der «Stiftung Arbeitsgestaltung» fand an der ESSM Magglingen zum ersten Mal ein dreimonatiges Trainingsprogramm statt, mit dem Ziel, zentrale Schlüsselqualifikationen von Erwerbslosen zu verbessern. Bildung, eine der Basis-Qualifikationen, wurde als Potential definiert, vermittlungs- bzw. bewerbungsfähig zu bleiben – eine Fähigkeit, die in diesem Kurs mit einem interdisziplinären Trainings- und Schulungsprogramm gestärkt werden sollte.

Auswirkungen auf die Teilnehmenden

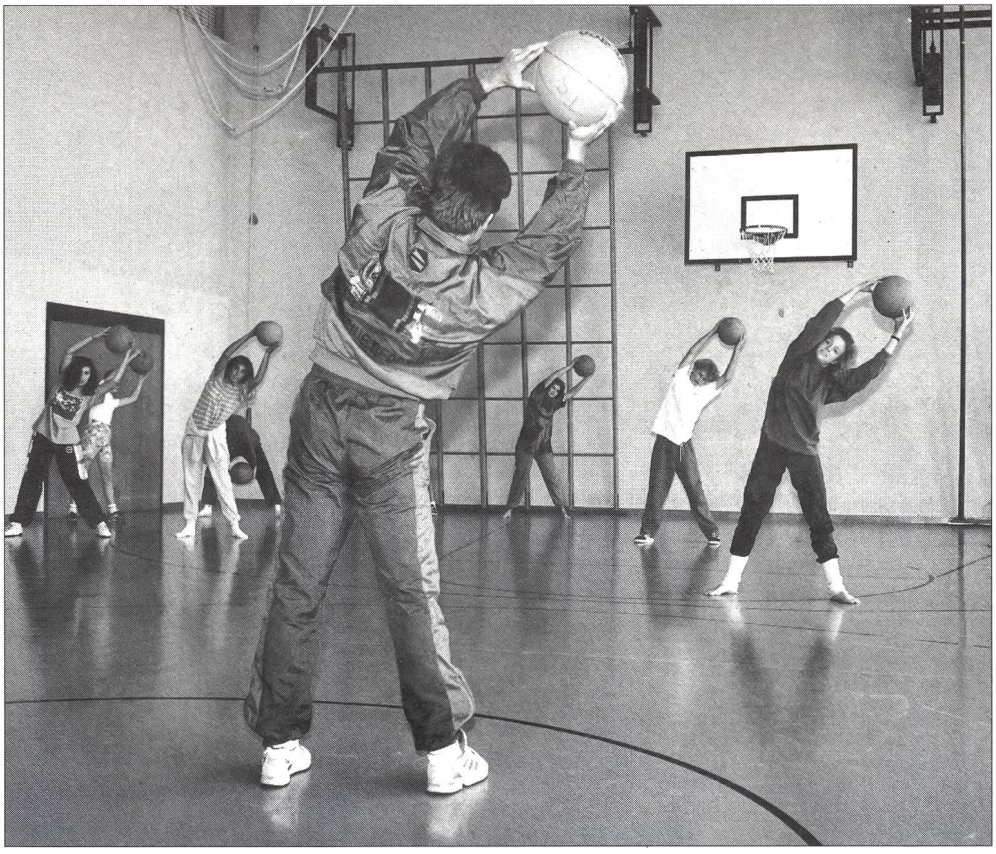
Integriert im Magglinger-Programm waren die interdisziplinären Partner von Bildung, nämlich *Sport und Bewegung*. Das Programm beinhaltete:

1. Ein gesundheitsförderndes Fitnesstraining mit den Hauptpfeilern Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Aufbauendes Konditionstraining bewirkt, nebst positiven gesundheitlichen Effekten, messbare und erlebbare Verbesserungen im Bereich der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Auswirkungen: Zu Beginn des Kurses wurde die körperliche Leistungsfähigkeit gemessen (mittels Walking-, Jogging-, Kraft- und Beweglichkeitstests). Dann wurden, gemeinsam mit den Teilnehmer/-innen, individuelle Leistungsziele formuliert. Regelmässige Kontrollen machten die Fortschritte etappenweise sichtbar und ermöglichten gleichzeitig notwendige Anpassungen (betreffend der Zielsetzungen und der Massnahmen). Aufgrund der Testergebnisse konnte bei allen Teilnehmern eine messbare physische Leistungssteigerung festgestellt werden.

2. Sport sollte, verstanden als wohltuender Wechsel zwischen Leistung und Erholung/Entspannung, die Betroffenen positive psychische Auswirkungen von natürlicher Abwechslung erleben lassen. Kurz: Ausgleich vom Alltagsstress und folglich Wohlbefinden durch Bewegung, Spiel und Sport.

Auswirkungen: Die theoretischen Ergänzungen zur praktischen Arbeit im Bereich der Rückengymnastik und des



Aufbauendes Konditionstraining – positive Wirkungen. *(Foto: D. Käsermann)*

Anton Lehmann bearbeitet an der ESSM alle Fragen von Sport mit Sondergruppen, ein Fachgebiet, das in den letzten Jahren immer mehr Ausprägungen erfährt.

Auskünfte

- Anton Lehmann, ESSM, Sport mit Sondergruppen, 2532 Magglingen, Tel. 032 327 62 09; Fax 032 327 64 04
- Dr. med. Brian Martin, ESSM, Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport, SWI, 2532 Magglingen, Tel. 032 327 62 38; Fax 032 327 64 05

Entspannungstrainings förderten das Gesundheitsverständnis und -bewusstsein der Teilnehmer nachhaltig. Die Teilnehmer artikulierten in gelegentlich durchgeführten Befindlichkeitsrunden ihre erhöhte Sensibilität im Bereich der Körperwahrnehmung. Positive Auswirkungen des körperlichen Trainings auf das Wohlbefinden stellten sie auch im Alltag fest.

3. Übertragen von persönlichkeitsbildenden Elementen wie verbesserte Selbsteinschätzung oder der konstruktive Umgang mit Emotionen vom Sport auf andere Lebensbereiche; dies sollte wiederum stabilisierend und leistungsfördernd wirken und somit die Arbeitslosen für berufliche Aktivitäten vermittelbarer machen.

Auswirkungen: Sowohl die Kursleitung wie auch die Teilnehmer bewerteten die Entwicklung im Bereich der Selbst- und Gruppenerfahrung positiv. Ob sich allerdings die im Teamsport angelegten Möglichkeiten des konstruktiven Umgangs mit Konflikt- und Frustrationssituationen auf das Alltags- und Berufsleben der Teilnehmer auswirken werden, wird sich erst langfristig erweisen.

4. Das Programm zielte darauf ab, zu sinnvoller Freizeitgestaltung anzuregen. Das Erlernen und Trainieren von beliebten «Life-Time»-Sportarten (z. B. Volleyball, Badminton, Biken und Joggen,...) oder gelegentlich auch von Trendsportarten (Inline, Ultimate, Baseball,...) stand dabei im Vordergrund. Es ist bekannt, dass die Integration in eine Gruppe Gleichgesinnter, z. B. in einem Sportverein, besser gelingt, wenn die gewählte Sportart bereits auf einem bestimmten Niveau beherrscht wird.

Auswirkungen: Die im Kurs ausgewählten Sportarten entsprachen weitgehend den Bedürfnissen der Teilnehmer, wobei bei der Auswahl auch individuelle Voraussetzungen sowie das Kriterium der kostengünstigen Ausübung einer Sportart mitberücksichtigt wurden. Persönliche Aktionspläne, inkl. langfristige Trainingsziele, wurden bewusst über die Kursdauer hinaus erstellt. Schliesslich konnten die Teilnehmer auch nach Beendigung des Kurses auf die Beratung («Coaching») der Kursleiter zählen.

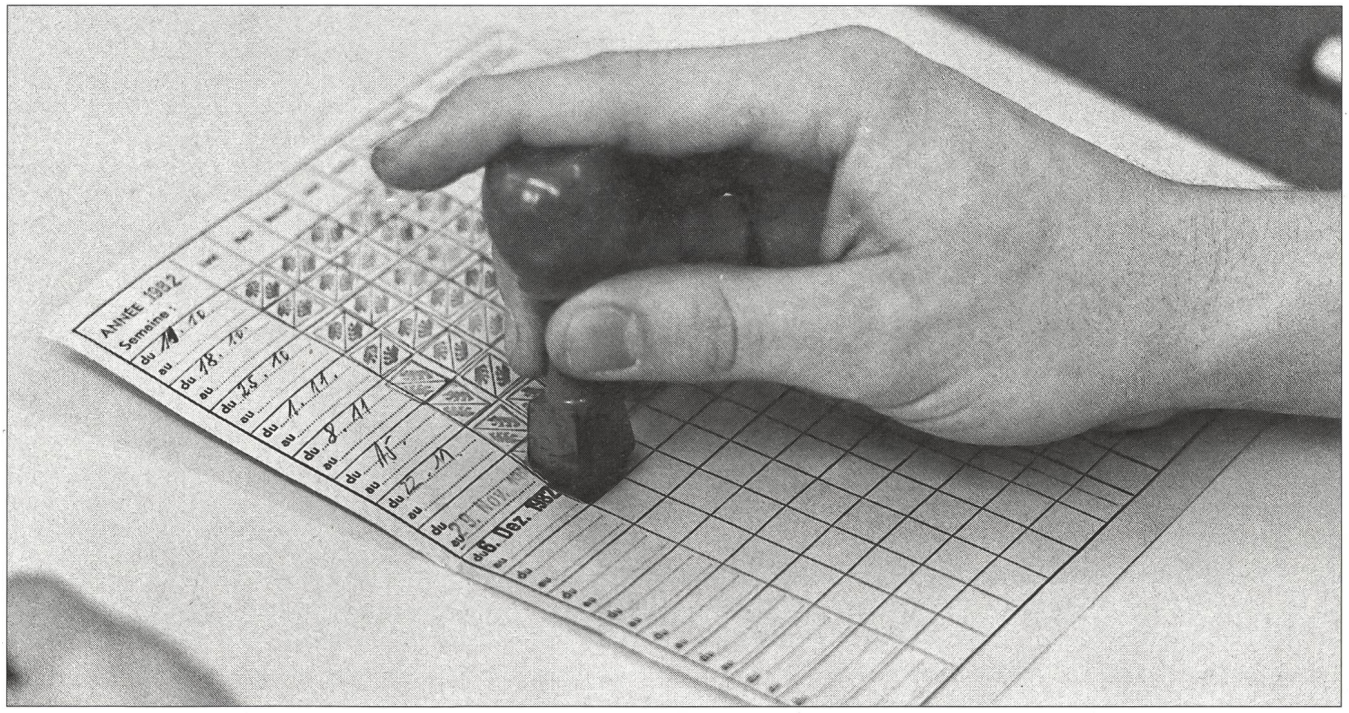
Folgerungen

Die in diesem Pilotkurs gewonnenen Ergebnisse sind ermutigend. Sport und Bewegung scheinen in Weiterbildungskursen für Arbeitslose aktivierend auf die Teilnehmer zu wirken, können Veränderungsprozesse unterstützen und scheinen geeignet, die physische und psychische Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Aufgrund der noch geringen quantitativen Daten (ein Pilotkurs mit nur sieben Teilnehmer/-innen, fehlende Vergleichszahlen) dürfen jedoch noch keine endgültigen Schlüsse gezogen werden. Als nächstes (Entwicklungs) Ziel für zukünftige Kurse muss vorgängig ein standardisiertes Bewegungs- und Sportmodul mit optimalen Erhebungs- und Evaluationsinstrumenten entwickelt werden. Im Weiteren sollen die Erkenntnisse aus der Kursauswertung, wie etwa dass die zeitliche Belastung der Teilnehmer etwas reduziert werden sollte, damit mehr Raum und Zeit für Bewerbungen (z. B. Vorstellungsunterlagen erarbeiten, Vorstellungsgespräche führen usw.) besteht, berücksichtigt werden.

Wie weiter?

Die ermutigenden Ergebnisse dieses ersten Kurses bewegen die ESSM, zusammen mit Partnern, auf die Entwicklung von standardisierten Bewegungs- und Sportmodulen in Arbeitslosenkursen hinzuarbeiten, um diese dann interessierten Kursorganisatoren zur Verfügung stellen zu können. Dass dazu auch die Erarbeitung von operationalisierbaren Evaluationskriterien in den Bereichen Gesundheitsverhalten, Leistungsfähigkeit, Emotions-/Stressverhalten, usw. gehört, wurde bereits unterstrichen. Letztlich geht es darum, die Chancen der Vermittelbarkeit messbar zu verbessern. Bewegung und Sport soll die Wiedereingliederung der Erwerbslosen in den Arbeitsprozess wirksam und nachhaltig fördern. ■



Stempeln! Die Folge ist oft eine tiefe Lebenskrise. *(Photo: Keystone)*