



# Eignet sich Sport zur Prävention von Gewalt?

**Welche Maßnahmen Eltern bei auffälligen Kindern ergreifen sollten!**



# Inhalt

<b>1. Einleitung</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Begriffserklärungen</b> .....	<b>4</b>
2.1. Sport	4
2.2. Aggression	4
2.3. Gewalt	4
2.3.1. Gewaltakzeptanz	5
2.3.2. Gewaltbereitschaft	5
2.3.3. Gewalthandeln	5
<b>3. Gewaltprävention</b> .....	<b>6</b>
3.1. Grundannahmen zur Prävention von Gewalt	6
3.2. Welche Projekte können Gewalt verhindern?	7
3.3. Laufen als Gewaltprävention	7
3.4. Kampfsport und Kampfkunst als Gewaltprävention	8
3.5. Abenteuer-, Erlebnis- und Risikosportarten als Gewaltprävention	8
3.6. Welche Konzepte zur Gewaltprävention an Schulen gibt es?	8
3.7. Beispiele für Gewaltprävention	10
3.8. Vor- und Nachteile von Sport zur Gewaltprävention	11
3.8.1. Individuelle Ebene	11
3.8.2. Soziale Ebene	11
3.8.3. Körperliche Ebene	11
3.8.4. Kulturelle Ebene	12
3.9. Sport ist kein Allheilmittel für Gewaltprävention	12
<b>4. Anerkennung durch Sport</b> .....	<b>13</b>
<b>5. Hilft Sport gegen Depressionen?</b> .....	<b>14</b>
5.1. Sport hat eine antidepressive, angstreduzierende und Antipanische Wirkung	14
5.2. Depressionen: Ein exemplarisches Sportprogramm	14
5.3. Grenzen des Sports bei der Behandlung von Depressionen	14
<b>6. Kritik an Forschung über die Zusammenhänge zwischen Gewalt und Sport</b> .....	<b>15</b>
<b>7. Fazit</b> .....	<b>15</b>
<b>8. Weiterführende Informationen</b> .....	<b>16</b>
<b>9. Literaturverzeichnis</b> .....	<b>16</b>
9.1. Bücher	16
9.2. Internetquellen	16
9.3. PDF-Dateien	17

# 1. Einleitung

„Die beiden Opfer lagen schon am Boden und bluteten stark. Ich glaube bei dem einen war die Nase gebrochen und der andere hatte eine schlimme Verletzung am Bein. Doch die zwanzig Jungs hörten nicht auf und traten weiter auf die jungen Männer am Boden ein, bis sich jemand traute dazwischen zu gehen und nach der Polizei rief. Dann hauten sie endlich ab“, die [Schilderung der Tat](#) stammt von einer 15 Jährigen Schülerin. Sie hat die Tat im Jahr 2011 beobachtet.

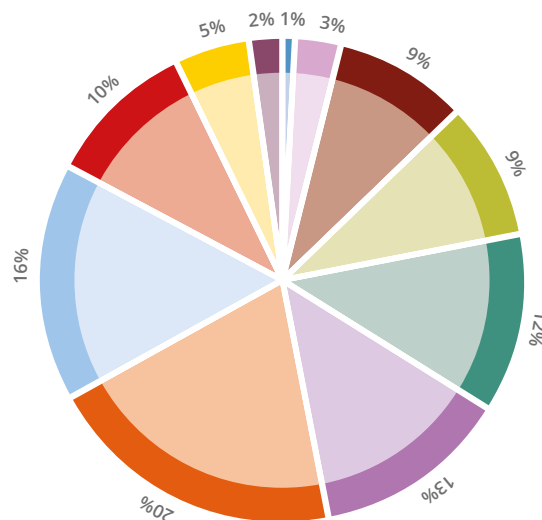
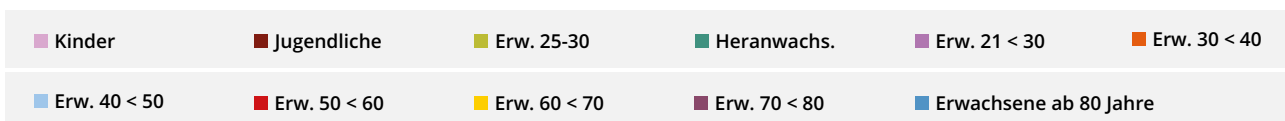
Mobbing unter Klassenkameraden, Schlägereien auf dem Pausenhof, Respektlosigkeit gegenüber autoritären Personen, Gewalt auf den Straßen... Die Aufzählung könnte ewig so weitergehen. Rund neun Prozent aller Straftaten fallen auf Jugendliche und weitere neun Prozent auf Heranwachsende. Aus diesem Grund muss sich die Gesellschaft und besonders die Erziehungsberechtigten, Lehrer und Pädagogen mit Konzepten zur Vorbeugung von Gewalt beschäftigen.

Der schockierende Amoklauf an der Albertville-Realschule in Winnenden kostete 15 Menschen das Leben und entfachte eine Debatte um das Ausmaß von Gewalt an Schulen. Dabei geht es nicht darum, Gewalt als eine Erscheinung der Neuzeit zu definieren und der Gesellschaft ein kollektives Versagen zu unterstellen. Vielmehr muss Gewalthandeln als ein dauerhaftes Problem anerkannt werden. Um Lösungswege zu finden und Ansätze umsetzen zu können, müssen die Ursachen für Gewalthandeln geklärt werden.

Eine besonders große Rolle spielt Sport in der Prävention von Gewalt. Sportmediziner, Pädagogen und die Politik sprechen dabei unlängst vom Königsweg. Schließlich werden in Vereinen und Mannschaftssportarten Werte wie Respekt vermittelt.

Ob Sport wirklich zur Gewaltprävention eingesetzt werden sollte, welche konkreten Maßnahmen erfolgversprechend sind und wo die Vor- und Nachteile liegen, klärt dieses Ebook auf.

## Tatverdächtige (insgesamt) nach Altersgruppen



Quelle: Polizeiliche Kriminalstatistik 2013

Bild: Laut der polizeilichen Kriminalstatistik waren 21 Prozent der Tatverdächtigen im Jahr 2013 entweder Kinder, Jugendliche oder Heranwachsende. Eine Auseinandersetzung mit Prävention von Gewalt ist folglich unabdingbar. Bildquelle: Eigene Darstellung.

## 2. Begriffserklärungen

Im EBook werden Begriffe wie Gewalthandeln und Gewaltbereitschaft verwendet. Um eine möglichst genaue Abgrenzung vornehmen zu können, wird die wissenschaftliche Perspektive näher beleuchtet.

### 2.1. Sport

Im Sportwissenschaftlichen Lexikon wird der Begriff „Sport“ seit 1983 als schwer zu definieren bezeichnet. Eine präzise oder gar [eindeutige Abgrenzung](#) lässt sich laut *Röthigs* und *Prohls* aus dem Jahr 2003 nicht vornehmen. Wird der zu definierende Begriff aus der englischen Übersetzung erklärt, dann bedeutet „Sport“ soviel wie Spiel, Vergnügen oder Zeitvertreib. Das Gros der Sportwissenschaftler ist sich einig, dass das Geschehen des Sporttreibens das Begriffsverständnis des Sports erweitert und differenziert.

### 2.2. Aggression

Aggression und Gewalt sind nicht dasselbe. Während jede gewalttätige Handlung eine Aggression darstellt, mündet nicht jede Aggression in Gewalthandeln. Das Wort leitet sich vom lateinischen Begriff „aggredior“ ab und bedeutet *Angreifen im Sinne von Berühren*.

**Es wird zwischen vier Aggressionstypen unterschieden:**

- **Instinktive Aggression:** Dieser Typ kommt bei Tieren vor und äußert sich in der Verteidigung von Rivieren oder im Buhlen um ein Weibchen.
- **Ärger:** Wut und Zorn fallen in diese Kategorie.
- **Instrumentelle Aggression:** Aggression kann instrumentalisiert werden. Dabei wird versucht, durch den gezielten Einsatz von aggressiven Ausdrucksformen ein außeraggressives Ziel zu erreichen.
- **Aggression als Selbstzweck:** Sadismus wird diesem Typ zugeordnet. Menschen die vorsätzlich Streit suchen gehören ebenfalls dazu.

Die häufigste Ursache für aggressives Verhalten ist Frustration. Dadurch werden emotionale Erregungen hervorgerufen, welche in Aggression gipfeln können.

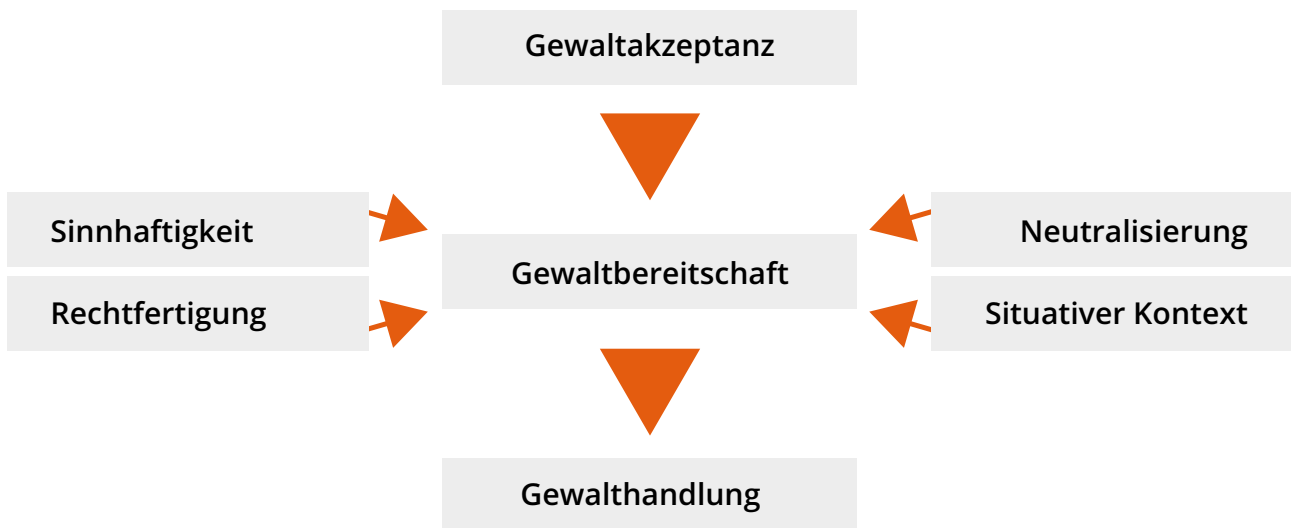
### 2.3. Gewalt

Laut der [Bundeszentrale für politische Bildung](#) bezeichnet *Gewalt den Einsatz von physischem oder psychischem Zwang gegenüber Menschen, Tieren und Dingen*. Abgeleitet werden die Definitionen von den lateinischen Wörtern „potentia“ für Macht im Sinne von Herrschaft und „violentia“ für die Anwendung von physischen Kräften gegenüber Lebewesen.

**Physische Gewalt:** Die körperliche Gewalt ist am wenigsten erklärungsbedürftig. Ein Mensch oder ein anderes Lebewesen werden durch den konkreten Einsatz von körperlicher Kraft und Stärke geschädigt. Als Folge können leichte Verletzungen bis hin zum Tod eintreten. [Im Artikel 2, Absatz 2 des Grundgesetzes heißt es:](#)

*„Jeder hat das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit.“*

- **Psychische Gewalt:** Der Begriff der psychischen Gewalt umfasst verbale und nonverbale Verletzungen einer Person. In die Kategorie „verbal“ fallen Beleidigungen und Spott. Das Vorenthalten von Zuwendungen, kommunizieren von abfälligen Gestiken und der Ausschluss aus einer Gruppe werden den nonverbalen Verletzungen zugeordnet. Emotionales Erpressen gehört ebenfalls dazu.



*Bild: Gewaltakzeptanz führt zu Gewaltbereitschaft und gipfelt in Gewalthandlung. Aus Gewaltbereitschaft wird eine Handlung, wenn für die ausführende Person eine Sinnhaftigkeit vorliegt. Im Alltag ist Gewalt für viele Menschen eine einfache und erfolgsversprechende Form der Interaktion. Erfährt eine Gewaltbereitschaft ein gewisses Maß an Legitimation, kann dies ebenfalls zu entsprechenden Handlungen führen. Durch den Konsum von Alkohol wird Gewalt verharmlost und die Hemmschwelle sinkt. Wenn Jugendliche kein Mitleid empfinden, weil ihnen die Empathiefähigkeit fehlt, dann kann dies Gewalthandlungen begünstigen. Als letzten Punkt beeinflusst der situative Kontext den Prozess von der Bereitschaft zur aktiven Ausübung von Gewalt. Duldung von Gewalt innerhalb einer Gruppe stimulieren Jugendliche und befürworten gewalttätige Handlungen. Bild: Eigene Darstellung.*

### 2.3.1. Gewaltakzeptanz

Die Akzeptanz von Gewalt billigt zur Durchsetzung der Ziele und Interessen die Anwendung der selbigen. Der Einsatz von Gewalt wird dabei als richtig angesehen.

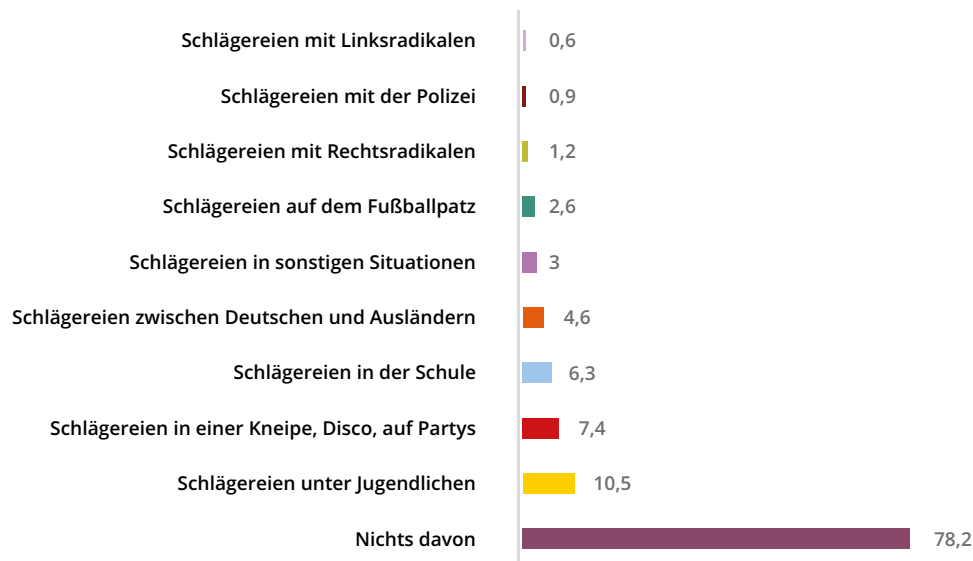
### 2.3.2. Gewaltbereitschaft

Von Gewaltbereitschaft wird gesprochen, wenn eine Person für das Erreichen von Zielen bereit ist Gewalt einzusetzen.

### 2.3.3. Gewalthandeln

Der faktische Einsatz von Gewalt wird als Gewalthandeln bezeichnet. Der Begriff ist klar von der Bereitschaft gewalttätig zu werden abzugrenzen.

## Verwicklung von Jugendlichen in Schlägereien in den letzten 12 Monaten (in %)



Quelle: Shell

*Bild: In einer Umfrage gaben fast 25 Prozent der Probanden an, in den letzten zwölf Monaten in einer Schlägerei verwickelt gewesen zu sein. Die Frage nach sinnvollen Maßnahmen zur Gewaltprävention ist so aktuell wie nie zuvor. Bildquelle: Eigene Darstellung.*

## 3. Gewaltprävention

Der österreichische Neurologe Sigmund Freud war der Ansicht, dass der Versuch Gewalt zu unterdrücken beim Menschen psychische Störungen hervorrufen kann. Im Rahmen des ethologischen Instinktkonzeptes hat Konrad Lorenz die Wichtigkeit von Aggression für die Tierwelt herausgestellt. Demnach ist Aggression und Gewalthandeln zur Artenerhaltung überlebenswichtig. Im gesellschaftlichen Miteinander muss deshalb eine Ersatzbefriedigung durch Sport, Filme oder andere Tätigkeiten gefunden werden.

Konkret geht es bei der Prävention von Gewalt darum, zu deeskalieren und zu intervenieren. Eine Gewaltsituation wird dadurch versucht entschärft zu werden.

### Sportpädagogen unterscheiden zwischen zwei Methoden:

- Gewaltprävention durch Sport
- Gewaltprävention im Sport

### 3.1. Grundannahmen zur Prävention von Gewalt

Um präventiv gegen Gewalt vorbeugen zu können, bedarf es der Definition und Erfüllung dreier Grundannahmen und Prinzipien.

- **Aggressionen und Emotionen werden reguliert:** Damit im Sport Aggressionen nicht ausgelebt werden können, unterliegt jede Sportart einem Regelwerk. Ein Foul im Fußballspiel wird mit einer Ermahnung, gelben Karte oder roten Karte geahndet. Über das strukturierte Handlungsumfeld werden Werte wie Fairness und Verantwortung vermittelt. Respekt spielt eine ebenso wichtige Rolle.

- **Als Mittel zum Zweck:** Jedes Sportangebot muss nach einem erzieherischen Konzept entwickelt werden. Andernfalls verpufft die gewaltpräventive Wirkung. Mit den Jugendlichen muss über die Art des Sports geredet werden. Dadurch lassen sich Wünsche und Vorlieben ermitteln, was die Chance auf Annahme des Angebots erhöht und somit die Gewaltprävention gewährleistet.
- **Medium der Zielgruppenerreichung:** Um zu den Jugendlichen einen Zugang zu erhalten und Gewaltprävention betreiben zu können, muss eine Grundlage für Beziehungsarbeit geschaffen werden. Mit Sport wird die Person an Projekte gebunden und gleichzeitig dient es als Medium der Zielgruppenerreichung.

Ein möglichst hoher Effekt der Gewaltprävention wird erst erzielt, wenn alle der genannten Grundannahmen erfüllt werden. Die gewählte Sportart muss einem klaren Regelwerk folgen, die Zielgruppe ansprechen und den Jugendlichen langfristig an das Projekt binden.

## 3.2. Welche Projekte können Gewalt verhindern?

Die Wissenschaft unterscheidet bei der Prävention von Gewalt durch Sport zwischen drei Projekttypen. Offene und geschlossene Angebote richten sich an die Allgemeinheit, während der Sport im Jugendstrafvollzug als erzieherisches Konzept für bereits aufgefallene Jugendliche gedacht ist.

**Offene Angebote:** Bei der Freizeitgestaltung von Kindern und Jugendlichen spielen Jugendclubs eine besonders große Rolle. Speziell Personen aus sozialen Brennpunkten machen von den Angeboten gebrauch. Bei Schließung von Clubs droht denen meist eine Abdrängung in das gesellschaftliche Abseits. Jugendclubs und ausgewiesene Sportjugendclubs tragen folglich eine große Verantwortung innerhalb der Freizeit- und Förderprogramme. Sport dient bei den offenen Angeboten als Medium des Kontaktaufbaus und der langfristigen Bindung. Zudem wird eine sinnvolle Alternative zum *Rumhängen auf der Straße* geschaffen. In Deutschland wird die Anzahl der sogenannten [Straßenkids](#) auf 20.000 geschätzt. Für europäische Verhältnisse ist das eine relativ hohe Zahl, denn in Österreich sind es ungefähr 500 und in der Schweiz 1.000 Jugendliche, die auf der Straße leben.

- **Geschlossene Angebote:** Diese Art von Angeboten richtet sich an bereits straffällige oder gefährdete Jugendliche. Gegenüber einer offenen Gruppe bietet das geschlossene Angebot den Vorteil, dass gezielt mit den Teilnehmern gearbeitet werden kann. Wegen der Regelmäßigkeit können konkrete Ziele festgelegt werden. Ein solches Angebot kann zum Beispiel die wiederkehrende Teilnahme an einem Kampfsport-Trainingsprogramm sein. Für die Präventionsarbeit sind die geschlossenen Angebote außerordentlich wichtig.
- **Sport im Strafvollzug:** Im Jugendstrafvollzug gibt es keine verpflichtenden Sportangebote für die Inhaftierten. Häufig reicht das Personal nicht aus oder die Haftanstalt besitzt nicht die passenden Räumlichkeiten für ein adäquates Sportangebot. Dabei ist Sport zur Erfüllung des Erziehungsauftrags in den Anstalten besonders wichtig.

## 3.3. Laufen als Gewaltprävention

Laufen fördert die Gesundheit, den Stressabbau, Ausschüttung von Endorphinen und ist unkompliziert. Zur Gewaltprävention eignet sich der Sport allerdings nur bedingt, denn es handelt sich um eine Individualsportart. Wichtige Bestandteile wie Teamarbeit fehlen beim Joggen. Dadurch werden die sozialen Fähigkeiten nicht verbessert. Zudem wird sich nur vereinzelt mit Kritik auseinandergesetzt.

Positiv ist hingegen die Erfahrung mit den eigenen Körper Grenzen zu überschreiten und neue Fähigkeiten zu erlernen. Der Bewegungsdrang wird ebenfalls befriedigt.

Vereinzelt kommt Laufen zum Einsatz für vorbeugende Maßnahmen, allerdings setzt das Gros der Pädagogen auf andere Aktivitäten, zum Beispiel Mannschaftssportarten.

### 3.4. Kampfsport und Kampfkunst als Gewaltprävention

Viele Experten haben gegenüber Kampfsport ihre Vorbehalte. Nach ihrer Ansicht fördert der Sport die Gewaltbereitschaft und trainiert gezielt Kampf-Techniken bis zur Perfektion. Wie beim Joggen auch handelt es sich um eine Individual-Sportart.

In den Grundannahmen wurde bereits erläutert, dass es sowohl auf die Regeln als auch auf das pädagogische Konzept ankommt. Bei Kampfsportarten wird dies deutlich. Boxen wird beispielsweise oft zur Gewaltprävention eingesetzt. Während des Unterrichts kommt es auf die Art und Weise des Trainings an. Wie werden Techniken den Schülern kommuniziert und welche Übungen werden trainiert. Positiver Nebeneffekt einer Kampfsportart ist, dass die Jugendlichen sich nicht mehr auf der Straße beweisen müssen, sondern in der Trainingseinheit. Sie werden gezielt mit Gewalt konfrontiert und erlernen den Umgang mit Aggressionen. Dadurch strahlen die Jugendlichen Stärke aus und vermitteln Sicherheit. Auf der moralischen Ebene erlernen die Heranwachsenden den Verhaltens- und Ehrenkodex.

**EXKURS:** Boxen als Methode zur Gewaltprävention ist seit dem Vorfall im Oktober 2012 in Berlin, als Jonny K. von einem Boxer totgeschlagen wurde in Verruf geraten. Der Sportwissenschaftler Christian Görisch macht in einem [Spiegel-Interview](#) aber nicht die erworbenen Boxfähigkeiten für den tödlichen Verlauf der Auseinandersetzung verantwortlich, denn der Sport alleine kann das Gewaltpotential eines Jugendlichen nicht auf ein Mindestmaß reduzieren. Pädagogen und Sportmediziner müssen ganzheitliche Konzepte entwickeln, damit solche Übergriffe künftig nicht mehr ein solches Ende nehmen.

### 3.5. Abenteuer-, Erlebnis- und Risikosportarten als Gewaltprävention

Wie Konrad Lorenz bereits geschrieben hat, ist es wichtig, das vorhandene Gewaltpotential durch Aktivitäten zu minimieren. Abgesehen von den bereits besprochenen Alternativen können auch Abenteuer-, Erlebnis- und Risikosportarten, kurz AER-Sportarten der Gewaltkultur entgegenwirken.

Bei Jugendlichen mit einem klaren Geschlechterrollen-Verständnis erzielt Klettern eine nachweislich positive Wirkung, denn die Sportart bringt das klassische Geschlechter-Bild ins Wanken. Körperlich fitte Frauen klettern Wände hoch, während manche männliche Kollegen die Herausforderung nicht bewältigen. Zudem hilft es Vertrauen aufzubauen und Ängste zu überwinden.

Nachteil von AER-Sportarten sind die entstehenden finanziellen Belastungen. Eine Kanutour auf dem Fluss, ein Klettertag in einer Indoorhalle oder ein Bungee-Sprung kosten vergleichsweise viel Geld. Es empfiehlt sich eine unregelmäßige Ausübung.

### 3.6. Welche Konzepte zur Gewaltprävention an Schulen gibt es?

Es gibt zahlreiche Gewalt-Interventionsprogramme. Besonders in Schulen lohnt sich die Anwendung, da der Einrichtung ein Erziehungsauftrag zukommt. Die Arbeit mit Schülern und Eltern, die Schaffung von Chancengleichheit, das gezielte Training mit aggressiven Jugendlichen, die Erstellung von nachvollziehbaren Regeln und die Förderung verhaltensauffälliger Kinder können Gewalthandlungen entgegenwirken und vorbeugen.



## Konzepte zur Gewaltprävention an Schulen:

Maßnahme	Definition	Ziele	Methoden
Nach Dan Olweus	Dan Olweus baute seinen Ansatz auf drei Ebenen auf: Schul-, Klassen- und persönliche Ebene. Jede Ebene stellt die Ausgangsbasis für Maßnahmen auf der nächst tieferen Ebene dar	Das Programm zielt darauf ab, bestehende Konflikte im außer- und innerschulischen Bereich zu lösen.	<p><b>Schulebene:</b> Hohe Lehrerpräsenz auf Schulhöfen, Eltern-Lehrer-Treffen.</p> <p><b>Klassenebene:</b> Einsatz von Lob und Anerkennung durch den Lehrer, kooperatives Lernen, gemeinsame Aktivitäten</p> <p><b>Persönliche Ebene:</b> Einzelgespräche mit den Tätern und Gemobbten, Treffen mit den Eltern der Opfer und Täter.</p>
Nach Jamie Walker	Das Konzept von Jamie Walker wurde bereits an Schulen in Berlin erprobt. Interaktionsspiele, soziales Lernen und Friedenserziehung sind die Basis des Modells und zielt damit auf die gewaltfreie Konfliktlösung ab.	Der Ansatz von Jamie Walker strebt einen Perspektivenwechsel der beteiligten Personen an. Sie sollen Taten reflektieren und sich in Selbstkritik üben.	Spiele und Übungen fördern die kreative Konfliktlösungssuche. Da das Konzept auf Freiwilligkeit beruht, müssen gerade die Erziehungsberechtigten davon überzeugt werden. Sonst gelingt der Transfer der erworbenen Fähigkeiten nicht in den Alltag.
Nach Petermann & Petermann	Dabei geht es um ein verhaltenstherapeutisches- und zielorientiertes Kompakttraining.	Der Jugendliche soll sein Verhalten ändern und eine Beziehung zu seiner Familie und dem sozialen Umfeld aufbauen. Dabei werden ihm Verhaltenskompetenzen beigebracht, welche langfristig auf den Alltag übertragen werden sollen.	Mithilfe von Fotos und Videos soll das Kind eine differenzierte Wahrnehmung erlernen. Imaginative Entspannungstechniken bekämpfen die motorische Unruhe und sorgen für einen Abbau von Anspannung. Um Empathie zu erzeugen werden Rollenspiele eingesetzt.
Nach Jens Weidner	Das Konzept eignet sich für aggressive Wiederholungstäter.	Der Täter soll eine realistische Selbstwahrnehmung entwickeln und körperliche in verbale Gewalt kanalisieren. Zudem soll er die Perspektive des Opfers durchleben.	Die Ziele werden mit der psychotherapeutischen Technik „Heißer Stuhl“ von Fritz Perls erreicht. Die Sitzung findet innerhalb einer Gruppe statt und rückt den Täter in das Zentrum der Aufmerksamkeit.

Die hier vorgestellten Konzepte zur Prävention von Gewalt wurden mehrfach unter fachkundiger Aufsicht erprobt. In der norwegischen Stadt Bergen wurde an 42 Schulen das Konzept von Dan Olweus eingeführt. Die Gewalt ging um mehr als fünfzig Prozent zurück und war damit ein voller Erfolg. Das Klassenklima wurde besser und auf dem Weg zur Schule nahm das Gewaltvorkommen ab. Die Evaluationsstudie wurde in

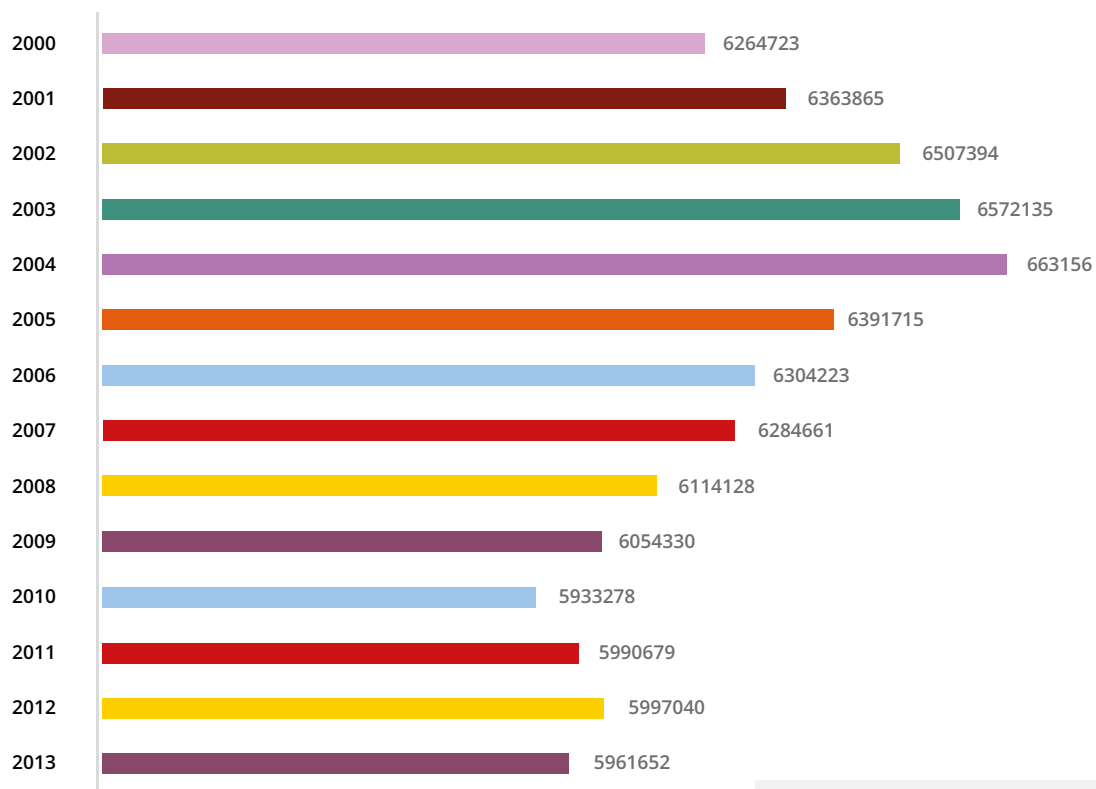
der vierten bis neunten Klasse durchgeführt.

Wenn ein Elternteil Veränderungen beim Kind wahrnimmt, kann die Lehrerin gezielt auf die oben erwähnten Konzepte angesprochen werden. Hierbei ist es egal ob das Kind die Opfer- oder Täterrolle einnimmt. In beiden Fällen muss gehandelt und entsprechend reagiert werden.

### 3.7. Beispiele für Gewaltprävention

An der Edith-Stein-Schule im Saarland haben Sporttrainer und Heimerzieher das Gewaltpräventionsprojekt „Power Out“ (Ohne Gewalt!) durchgeführt. Dabei soll den Jugendlichen Respekt vor anderen beigebracht werden. Der Trainer dient dabei als unumstößliche Autorität und als Zugang zur Zielgruppe. Solche durch Spenden finanzierte Projekte sind besonders wichtig. Neben den ehrenamtlichen Tätigkeiten von Vereinen arbeitet die Polizei auf diesem Gebiet ebenfalls sehr intensiv. Auf den Einbruchschutz, Taschendiebstahl und Diebstahl von Kraftfahrzeugen soll im Folgenden näher eingegangen werden.

### Straftaten in Deutschland bis 2013



Quelle: Bundeskriminalamt

*Bild: Das Bundeskriminalamt verzeichnete gegenüber dem Vorjahr weniger Straftaten in Deutschland. Dieser positive Verlauf ist unter anderem auf die diversen Präventionsprogramme der Polizei und sozialen Einrichtungen zurückzuführen. Bildquelle: Eigene Darstellung.*

**Einbruchschutz:** Die Polizei versucht die Bevölkerung zum Thema Einbruch mit Kampagnen wie [K-Einbruch](#) zu sensibilisieren. Bereits einfache Maßnahmen können das Einbruchrisiko senken. Gegenüber 2012 sind die erfassten Einbruchsfälle jedoch von 144.117 auf 149.500 gestiegen. In einem interaktiven Haus kann sich der Nutzer über Sicherheitstipps informieren und Radiosender dürfen die zwei produzierten Hörfunkspots kostenfrei ausstrahlen.

**Taschendiebstahl:** Die Polizei ließ den zehnminütigen Film „[Vorsicht Taschendieb](#)“ produzieren und stellt diesen bei passenden Vorträgen zur Verfügung. Der Film wird zudem als Lehrfilm für interne Schulungen von Polizeibeamten genutzt.

- **Diebstahl von Kraftfahrzeugen:** Das Faltblatt „Bremsen Sie Diebe rechtzeitig aus!“ weist die Fahrzeughalter und Autohändler auf mögliche Risikobereiche hin. In erster Linie geht es darum, der Zielgruppe sicherheitsbewusstes Verhalten beizubringen. Die Installation von Überwachungstechnik wird ebenfalls angeraten.

### 3.8. Vor- und Nachteile von Sport zur Gewaltprävention

Obwohl ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen sportlichen Engagement und gewalttätigen Verhalten bereits wiederlegt wurde (Peper 1981, Stützle-Hebel 1993), sind positive Effekte wie die Steigerung des Selbstwertgefühls nicht von der Hand zu weisen. Viele Mediziner und Pädagogen halten an der Katharsis-Hypothese fest. Sie besagt, dass durch das gezielte Ausleben von Gewalt, beispielsweise durch Sport negative Emotionen wie z.B. Ärger und Wut reduziert werden. Am Ende der Abhandlung wird darauf nochmal ausführlich eingegangen.

Vorteil	Nachteil
Der Umgang mit Kraft wird erlernt.	Kampftechniken können missbraucht werden.
Werte wie Respekt & Fairness werden vermittelt.	Egoismus, instrumentelles Foulspiel und der Wille immer zu Gewinnen werden gefördert.
Durch sportliche Erfolge erhält der Jugendliche Anerkennung und das hebt sein Selbstwertgefühl. Zudem wird der Sportler, unabhängig vom Alter zum vollwertigen Mitglied der Mannschaft.	

Neben den in der Tabelle kurz aufgeführten Vor- und Nachteilen von Prävention durch Sport lassen sich weitere Pro- und Contra-Argumente auf vier verschiedenen Ebenen finden. Im Folgenden werden die Merkmale jeder Ebene herausgearbeitet.

#### 3.8.1. Individuelle Ebene

Auf der individuellen Ebene führt Sport dazu, sich selbst und die eigenen Facetten zu entdecken. Durch Anerkennung wird die Entwicklung von Selbstbewusstsein gefördert und es werden Strukturen geschaffen. Viele gewaltbereite Jugendliche können den Alltag nicht bewältigen und benötigen eine Tätigkeit die sie subtil an einen geregelten Tagesablauf heranführen.

#### 3.8.2. Soziale Ebene

Die Teilnahme an einem Mannschaftssporttraining oder Wettbewerb führt zum Aufbau eines sozialen Netzwerks. Der soziale Umgang mit dem Team und dem Gegner wird auf spielerische Art und Weise gelernt. Innerhalb eines Fußballspiels muss sich der Jugendliche den geltenden Regeln fügen und die gegnerische Mannschaft respektvoll behandeln. Wenn ein Gegentor fällt, dann muss sich der Spieler in Selbstkontrolle und Disziplin üben.

Ein weiterer positiver Nebeneffekt von Sport auf der sozialen Ebene ist, dass die Jugendlichen bei der Gestaltung von Trainingsplätzen und Plänen mitwirken können. Dadurch identifizieren sie sich mit dem Umfeld und gewinnen ein Gefühl für Selbstverwirklichung. Die Erfahrung, ohne den Einsatz von Gewalt eigene Ziele und Vorhaben umsetzen zu können, bestärkt sie im gewaltfreien Umgang miteinander.

#### 3.8.3. Körperliche Ebene

Im Abschnitt zur individuellen Ebene wurde das Kennenlernen der eigenen Facetten bereits beschrieben. Bei der körperlichen Ebene stehen die eigenen Fähigkeiten im Vordergrund. Durch die Teilnahme an sportlichen Aktivitäten werden Grenzen in Erfahrung gebracht und der Körper erhält eine Wertschätzung. Damit sind die Beziehung zum Körper und das Körpergefühl gemeint.

Beim Setzen von Zielen differenzieren Pädagogen zwischen beiden Geschlechtern. Während beim Jungen die Fokussierung auf Kraft und Stärke liegt, steht bei den Mädchen das körperliche Selbstwertgefühl im Mittelpunkt der Arbeit.

### 3.8.4. Kulturelle Ebene

Bewegungsarmut führt zu Frustration und zunehmend zur Gewaltbereitschaft. Die Politik tut folglich ein gutes daran in sozialen Brennpunkten für ausreichend Sportmöglichkeiten zu sorgen. Egal ob es Sportplätze oder Hallen sind, den Jugendlichen muss eine Alternative angeboten werden. Aus der gesellschaftlichen Perspektive führt Sport zu einer Integration in die Region oder Kultur.

## 3.9. Sport ist kein Allheilmittel für Gewaltprävention

Moffitt untersuchte in einer Metanalyse antisoziales Verhalten und kam zum Ergebnis, dass fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung sich dauerhaft sozial auffällig verhalten und gegen geltende Gesetze verstoßen. Er nannte die Verlaufsform „*life-course persistent*“. Vorübergehenden Delinquenten verlieh er die Bezeichnung „*adolescence-limited*“. Die Jugendlichen benehmen sich vor und nach der Pubertät unauffällig. Das antisoziale Verhalten resultiert bei dieser Gruppe nicht aus ungeordneten Familienverhältnissen, sondern ist überwiegend auf die Pubertät zurückzuführen.

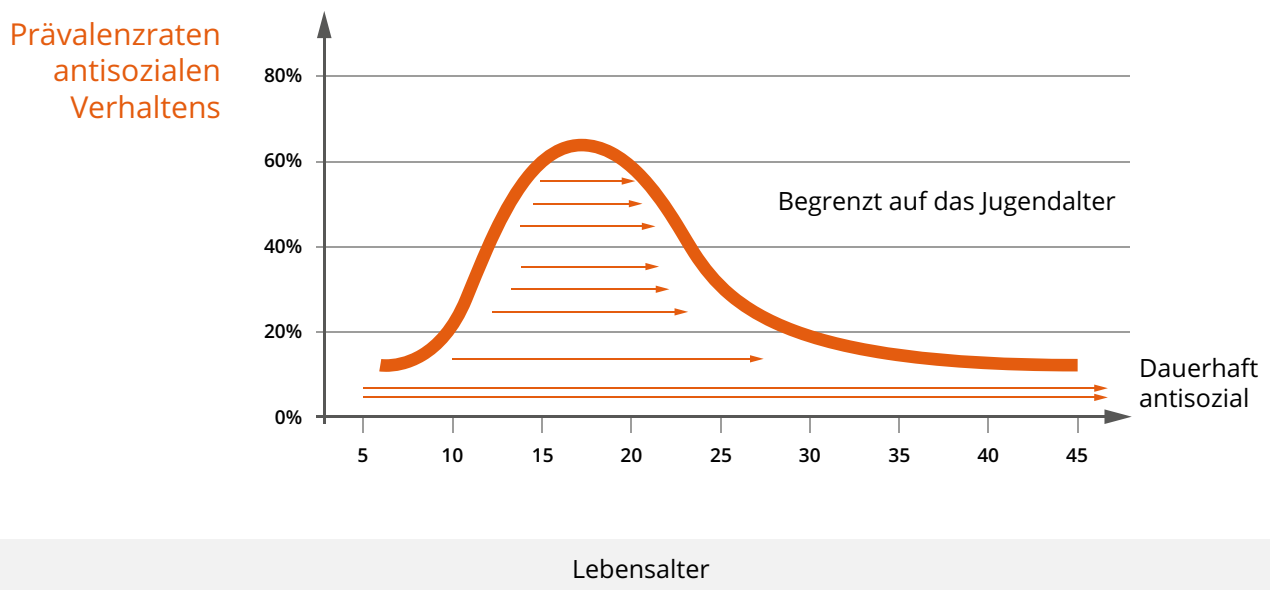
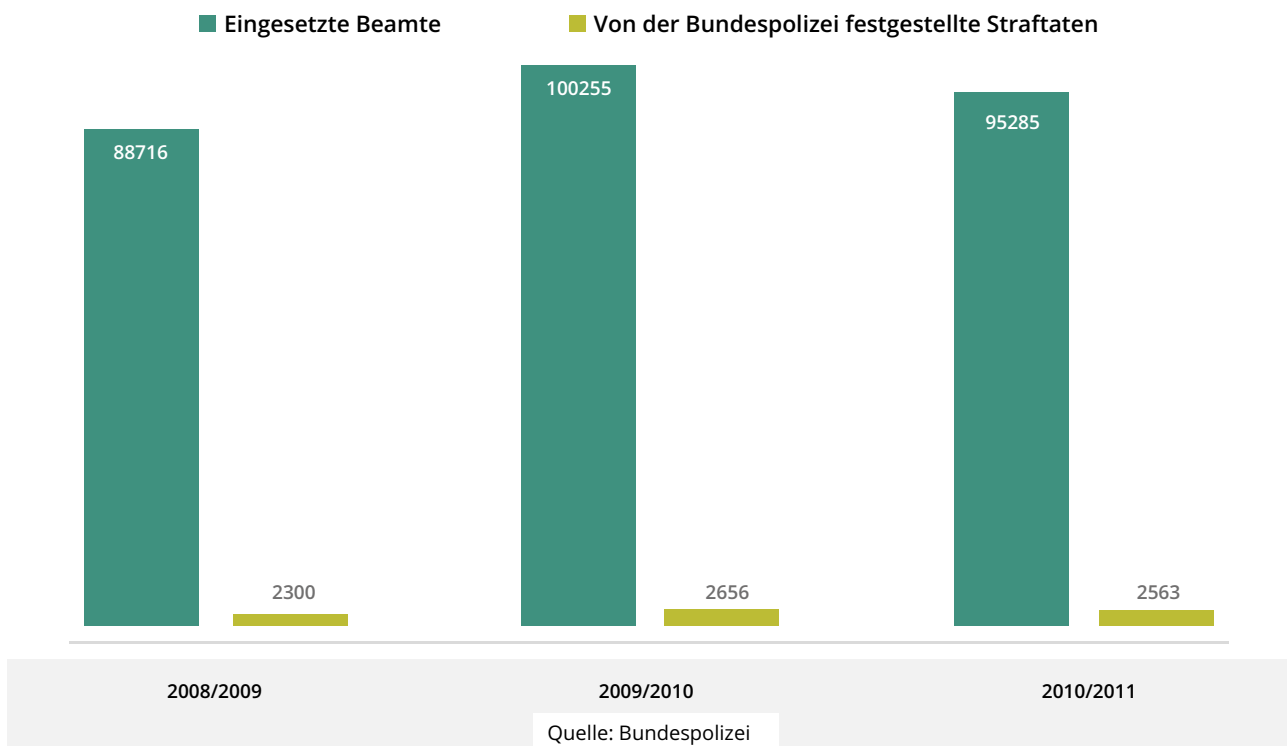


Bild: Studien belegen, dass 5-10 Prozent der Bevölkerung sich dauerhaft sozial auffällig verhalten. Bildquelle: Eigene Darstellung nach Moffitt (1993).

Innerhalb einer Gesellschaft lässt sich ein gewisses Maß an Gewalt folglich nicht verhindern. Die hohe integrative Funktion von Sport ist unbestritten, ist aber auch kein Allheilmittel gegen Gewalt in der Gesellschaft. Gerade passive Sportbegeisterung gipfelt nicht selten in aggressiven Verhalten. Die regelmäßigen Auseinandersetzungen zwischen rivalisierenden Fangruppen im Fußball bestätigen die These. Oftmals kommen bei den Übergriffen Staatsbedienstete und unbeteiligte Menschen zu Schaden. Die Identifikation mit einem Club und die daraus resultierenden Emotionen stellen eine der Gründe für eine solche Eskalation dar.

Bild: Obwohl die Zahl der festgestellten Straftaten in Fußballstadien 2011 leicht zurückging, bleibt diese auf

## Einsatz von Polizeibeamten und festgestellte Straftaten in deutschen Fußballstadien 2011



einem hohen Niveau. Bildquelle: Eigene Darstellung.

Der deutsche Alfred Vierkandt begründete den Begriff der Ventilsitte und dieser lässt sich eins zu eins auf das Ereignis Fußball übertragen. Damit soziale Spannungen innerhalb einer Gesellschaft abgebaut werden können, werden offizielle Feste veranstaltet. In unserem Beispiel erfüllen die wöchentlichen Fußballspiele diese Funktion.

## 4. Anerkennung durch Sport

Anerkennung kann eine jugendliche Person beispielsweise über sportliche oder schulische Leistungen erhalten. Innerhalb einer Gruppe mit einer hohen Gewaltbereitschaft führt deviantes Verhalten, wie zum Beispiel Diebstahl oder verbale Beschimpfungen ebenfalls zu Anerkennung. Der soziale Status wird dadurch jedoch nicht verbessert. Kommt zum sportlichen Engagement noch die Übernahme von Verantwortung hinzu, dann wird die soziale Anerkennung nochmals gesteigert.

In bestimmten Fällen kann der positive Effekt durch Sport auch ins Gegenteil umschlagen und verpuffen. Jugendliche mit körperlichen Defiziten, zum Beispiel Übergewicht erfahren statt Anerkennung zum Teil *Spott und Häme*.

Auffällige Jugendliche tun gut daran, sich sportlich zu engagieren und Verantwortung zu übernehmen. Als Elternteil muss die soziale Gruppe, in der das Kind auftritt, beobachtet werden. Nach Hurrelmann und Engel (1992) gilt eine geringe Akzeptanz innerhalb einer Gruppe als Risikofaktor für deviantes Verhalten.

# 5. Hilft Sport gegen Depressionen?

Steinert (2008) hat Ursachen für aggressives Verhalten herausgearbeitet. Auf der Psychopathologischen Ebene mündet Frustration, Verzweiflung und erhöhte Reizbarkeit in Aggression. Dafür verantwortlich ist die Depression.

Ursache	Gesunde Verarbeitung	Gesteigerte Aggressionsbereitschaft	Gehemmte Aggressionsbereitschaft
Frustration	Aggressive Gefühle werden im Gespräch kommuniziert.	Drohungen, Beschimpfungen	Betonte Freundlichkeit wechselnd mit Sticheleien.

Tabelle: Frustration kann in Aggression münden und auf drei verschiedene Arten verarbeitet werden.

Um Gewalt zu vermeiden, gilt es depressiven Verhalten entgegenzuwirken. In den nächsten beiden Absätzen werden einige Ansätze zur Vorbeugung von Depressionen behandelt.

## 5.1. Sport hat eine antidepressive, angstreduzierende und Antipanische Wirkung

Metaanalysen von 1600 Studien mit 142.000 Teilnehmern über die letzten 23 Jahre haben bestätigt, dass Sport einen ähnlichen Effekt erzielt wie eine medikamentöse oder psychotherapeutische Behandlung. Die Fachwelt vermutet, dass Sport ähnlich wie ein Antidepressivum wirkt. Die Wirkungsweise dahinter erklären die Wissenschaftler mithilfe des Botenstoffes Serotonin. Das Glückshormon hat Einfluss auf die Stimmung und ein Serotoninmangel im Gehirn äußert sich in Form von Angst, Aggression und depressiven Verhalten.

## 5.2. Depressionen: Ein exemplarisches Sportprogramm

Die Freie Universität Berlin hat ein Sportprogramm mit sechs Teilabschnitten zur Bekämpfung einer Depression entwickelt. Das Training geht um die zwei Stunden und beinhaltet sowohl Ausdauer- als auch Krafterelemente.

- **Teil 1:** Aufwärmung; Zeit: 15- 20 Minuten; Gymnastik, Auflockerung...
- **Teil 2:** Laufen und Gehen; Zeit: 20- 30 Minuten; Intervalltraining, Atemübungen...
- **Teil 3:** Spiel; Zeit: 10- 30 Minuten; Kennlernspiele, Meditation, Körperwahrnehmungsübungen, Tauziehen...
- **Teil 4:** Laufen und Gehen; Zeit: 20- 30 Minuten; Intervalltraining, Atemübungen...
- **Teil 5:** Ausklang; Zeit: 10- 15 Minuten; Lockerung der Muskulatur, Dehnen...
- **Teil 6:** Abschlussgespräch; Zeit: 15- 20 Minuten; Die Sportstunde wird reflektiert.

Die Rückfallquote ist nach einem solchen Trainingsprogramm nachweislich geringer. Nach rund zwölf Monaten reduzieren sich die Symptome um knapp die Hälfte.

## 5.3. Grenzen des Sports bei der Behandlung von Depressionen

Menschen mit einer Depression fühlen sich erschöpft, unruhig, traurig und verzweifelt. Zudem bleiben Depressive lieber in den eigenen vier Wänden und gehen nur selten raus. Um sportlich aktiv zu werden, muss

die Person rausgehen und beispielsweise ein Fitnessstudio besuchen. Wegen der Lustlosigkeit wird sich ein vollkommener Verzicht auf Pillen und Psychotherapeuten nicht vermeiden lassen.

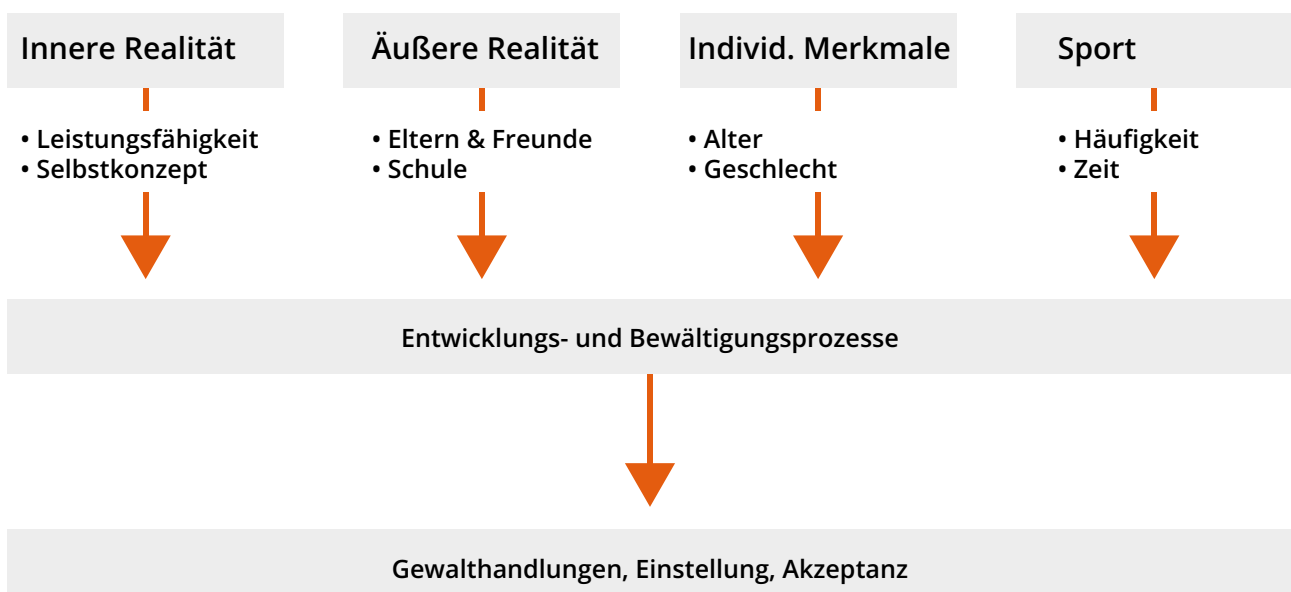
„Bei einer klinisch-manifesten Depression wäre es grob fahrlässig zu sagen: *Beweg dich einfach und lass die Pillen weg*“, sagte [Prof. Gerhard Huber](#). Er bestätigt die geringe Rückfallquote in die Depression durch Sport, warnt allerdings vor einem kompletten Verzicht von Antidepressiva.

## 6. Kritik an Forschung über die Zusammenhänge zwischen Gewalt und Sport

Die Universitäten tun ein gutes daran intensiver an den Zusammenhängen zwischen Gewalt und Sport zu forschen. Es gibt nur wenige Studien die sich tatsächlich mit dem gewaltreduzierenden Potential von Sport beschäftigen. Bei der Durchführung von Erhebungen sollte auf einheitliche Standards gesetzt werden, denn dadurch, dass sie unterschiedlich erfasst und operationalisiert werden, sind sie untereinander nur schwer vergleichbar. Zudem müssen Langzeitstudien durchgeführt werden. Sonst lassen sich Sozialisations- und Selektionseffekte nicht erkennen.

## 7. Fazit

Im Gesamtkontext mit anderen Konzepten ist Sport zur Gewaltprävention sehr bedeutsam. Wenngleich nicht alle auffälligen Jugendlichen damit auf eine gewaltfreie Bahn gebracht werden können. Dafür ist der kulturell geprägte Rahmen zu komplex und besteht aus zu vielen Einflussfaktoren. Sportengagement, als ein Teil des Rahmens ist besonders für männliche Jugendliche attraktiv. Der regelgeleitete Umgang mit Gewalt, die Akzeptanz von Autoritäten, das Einüben von Fairness und ein gewisses Maß an Selbstverwirklichung sind nur einige der bereits erwähnten Vorteile. Hinzukommen das Integrationspotential und die soziale Anerkennung. Jugendliche ohne oder mit schlechter Zukunftsperspektive sind laut Diplompädagogin



Carmen Trezn besonders oft unter der Täterschaft vertreten.

*Bild: Sport stellt einen der vier wichtigsten Einflussfaktoren auf den Entwicklungs- und Bewältigungsprozess dar. Der Prozess beeinflusst wiederum die Einstellung zur Gewalt, die Akzeptanz und die Gewalthandlung selbst. Sport kann folglich einen Jugendlichen dauerhaft von Gewalt abhalten. Bildquelle: Eigene Darstellung.*

Mit Vorurteilen, wie *Kampfsport fördert die Gewaltbereitschaft* konnte dieses EBook aufräumen und den eigentlichen Widerspruch in sich widerlegen. Gleiches trifft für die passive Teilnahme an Fußballspielen zu. Gesellschaftliche Großereignisse dienen als Ventil und können durch den Staat gezielt gelenkt werden.

Elternteile sind gut damit beraten, ihr Kind frühzeitig in einen Sportverein anzumelden. Die Politik muss mit Programmen die notwendigen finanziellen Rahmenbedingungen zur Förderung von sportlichen Einrichtungen und Jugendclubs schaffen. Die rückläufigen Zahlen in der Kriminalstatistik und die Zunahme erfolgreicher Präventionsmaßnahmen zeigen jedoch, dass Deutschland den richtigen Weg eingeschlagen hat.

## 8. Weiterführende Informationen

- Liste von Sportvereinen: <http://www.vereinsverzeichnis.eu/>
- Polizeikampagne zur Sensibilisierung der Bevölkerung vor Einbrüchen: [www.k-einbruch.de](http://www.k-einbruch.de)
- Videofilm deckt die Tricks der Taschendiebe auf und gibt hilfreiche Tipps:
- [http://www.bundespolizei.de/DE/02Schutz-und-Vorbeugung/Taschendiebstahl/taschendiebstahl\\_node.html](http://www.bundespolizei.de/DE/02Schutz-und-Vorbeugung/Taschendiebstahl/taschendiebstahl_node.html)

## 9. Literaturverzeichnis

### 9.1. Bücher

*Artmann, Sabine* (2011): „Renditeanomalien in Deutschland und den USA“ (Kölner Wirtschaftsverlag)

*Hillbrunner, Maik* (2011): „Gewaltprävention durch Schulsport“ (GRIN Verlag)

*Hofmann, Jürgen* (2008): „Sport und Gewalt: eine multidimensionale Annäherung im interkulturellen Kontext“ (Meyer & Meyer Verlag)

### 9.2. Internetquellen

[http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/neuro-psihiatrische\\_krankheiten/depressionen/article/850155/depressionen-sport-hilft-antidepressivum.html](http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/neuro-psihiatrische_krankheiten/depressionen/article/850155/depressionen-sport-hilft-antidepressivum.html)

<http://www.berlin.de/special/sport-und-fitness/freizeitsport/laufen-walking/news/43131-57887-depressionenlaufenhilftbeidertherapie.html>

<http://www.bpb.de/nachschlagen/lexika/17566/gewalt>

[http://www.bundespolizei.de/DE/02Schutz-und-Vorbeugung/Taschendiebstahl/taschendiebstahl\\_node.html](http://www.bundespolizei.de/DE/02Schutz-und-Vorbeugung/Taschendiebstahl/taschendiebstahl_node.html)

[http://www.gesetze-im-internet.de/gg/art\\_2.html](http://www.gesetze-im-internet.de/gg/art_2.html)



[www.k-einbruch.de](http://www.k-einbruch.de)

<http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-89470531.html>

<http://www.sportwissenschaft.uni-hamburg.de/tiedemann/documents/sportdefinition.html>

[http://www.t-online.de/eltern/jugendliche/id\\_45420170/praevention-gegen-jugendgewalt.html](http://www.t-online.de/eltern/jugendliche/id_45420170/praevention-gegen-jugendgewalt.html)

<http://de.wikipedia.org/wiki/Stra%C3%9Fenkind>

<https://www.2sneakers.de/straftaten/>

### 9.3. PDF-Dateien

<http://www.antipsychiatrieverlag.de/artikel/gesundheit/pdf/bewegung-statt-hirngift.pdf>

[http://www.bka.de/nn\\_233820/DE/Publikationen/PolizeilicheKriminalstatistik/2013/pks2013\\_\\_node.html?\\_\\_nnn=true](http://www.bka.de/nn_233820/DE/Publikationen/PolizeilicheKriminalstatistik/2013/pks2013__node.html?__nnn=true)

[http://www.colorado.edu/ibs/jessor/psych7536-805/readings/moffitt-1993\\_674-701.pdf](http://www.colorado.edu/ibs/jessor/psych7536-805/readings/moffitt-1993_674-701.pdf)

<http://www.foepaed.net/volltexte/steffen/gewaltpraevention.pdf>

[http://www.philso.uni-augsburg.de/lehrstuehle/psychologie/psycho1/team/zimmermann/download/mediat/gewalt\\_ppt.pdf](http://www.philso.uni-augsburg.de/lehrstuehle/psychologie/psycho1/team/zimmermann/download/mediat/gewalt_ppt.pdf)

[http://www.power-out.de/gewaltpraevention/images/presse/img\\_0001.pdf](http://www.power-out.de/gewaltpraevention/images/presse/img_0001.pdf)

<http://projekt-gewalt.beepworld.de/files/TheorienM.Benz/aggressiongewalt.pdf>

[http://www.psychosoziale-gesundheit.net/pdf/Int.1-Aggression\\_und\\_Gewalt\\_aus\\_psychiatrischer\\_Sicht.pdf](http://www.psychosoziale-gesundheit.net/pdf/Int.1-Aggression_und_Gewalt_aus_psychiatrischer_Sicht.pdf)

<http://www.sportundgesellschaft.de/index.php/sportundgesellschaft/article/download/138/132>

[http://www.sportwiss.uni-hannover.de/fileadmin/sport/KoFaS/Gewaltpraevention\\_HL07-12.pdf](http://www.sportwiss.uni-hannover.de/fileadmin/sport/KoFaS/Gewaltpraevention_HL07-12.pdf)

## Impressum:

2Sneakers GbR  
Gartenstr. 6  
58540 Meinerzhagen  
Deutschland

Wir können für die Inhalte keine Haftung übernehmen.

Bildquelle © lassedesignen - Fotolia.com