

Hochschulsport –

Sportliche Aktivierung für Studierende in Pandemie und schwierigen Zeiten

Hochschulsport gibt es in Bremen, seit die jetzt 50jährige Universität ihren Betrieb aufgenommen hat - seit 1986 organisiert durch den Verein für Hochschulsport (VfH e.V.) auf der Basis des Hochschulgesetzes und eines Kooperationsvertrages, modifiziert 2015 und 2020. Das vielfältige, attraktive Angebot, die verlässliche Praxis und die kompetente Betreuung in Kursen für Studierende, Mitarbeiter*innen der Hochschulen und Externen wurden in einer ausführlichen wissenschaftlichen Studie untersucht und gewürdigt.

Hochschulsport in Deutschland ist in der Regel in selbständigen Organisationseinheiten und über sportwissenschaftliche Institute verankert. In Bremen wurde der VfH beauftragt und leistet auch mit dem nationalen (adh) und regionalen Verband (HVNB) einen substanziellen Beitrag im gesamten Bildungssystem. Dieser Beitrag wird in den momentan akuten Herausforderungen der Covid-19-Pandemie schwierig.

Zunächst und mit vielen anderen Einrichtungen wachsen in der andauernden Pandemie die wirtschaftlichen Probleme für die Durchführung des Hochschulsports. Wegen Aussetzung des Sportangebotes stellen sich massive Einnahmeverluste ein, die sich im VfH e.V. trotz staatlicher Unterstützung (auf ca. 100.000 Euro Verlust im Jahr) häufen. Während gewöhnlich rund 10.000 Teilnehmer*innen in rund 500 Kursen pro Semester sportlich aktiv waren, waren es im Wintersemester 2020/21 exakt 118 Teilnehmer in sechs Online-Kursen. Insgesamt ist der Sportbetrieb im Vergleich zu 2019 nahezu zum Erliegen gekommen, während die Infrastruktur aufrechterhalten wurde.



Viel wichtiger sind jedoch die Implikationen für den gesetzlichen Auftrag des Hochschulsports. Denn im gleichen Maße, wie die praktische Teilnahme ab- und die wirtschaftlichen Probleme zunahm, verliert der Hochschulsport an praktischer, gesundheitsförderlicher Wirksamkeit.

Gesundheitliche Problemlagen als Aufgaben

Die Pandemie legt Probleme offen, die akut auftreten, die aber mit permanenten und grundsätzlichen Anforderungen gerade für Studierende verbunden sind (Bewegungshindernisse im Home-Office, Leistungsdruck im Studium, soziale und kulturelle Isolation, Hindernisse im wissenschaftlichen Diskurs usw.).

Studierende im Land Bremen schätzen laut o.g. Studie den gesundheitsfördernden Aspekt des Hochschulsports (zeigen hohe intrinsische Motivation) und die Mitarbeiter*innen der Universität betonen das gesellschaftlich verbindende Element (Anschlussmotiv sozialer Interaktion). Gefordert werden zudem durchgängig bessere Bedingungen (Ausgestaltung der Sportstätten).

Die nachweisbaren Wirkungen des Hochschulsports werden nun jedoch in der öffentlichen Wahrnehmung und politischen Bearbeitung nachrangig. In den Vordergrund treten zum einen biologische

Prozesse der raffinierten Viren, deren Verbreitung und Mutation, zum anderen Verhaltensregulationen, Testungen und Impfungen. In der Pandemie wirken aber auch körperliche Inaktivität und falsche Ernährung, in der Folge Adipositas und Diabetes; Stress begünstigt die Ausschüttung von Kortisol und damit Herzinfarkte und Schlaganfälle; nicht zuletzt wächst in Über- und Unterforderung die psychische Belastung bis hin zu Depressionen usw. So wundert es nicht, dass die biologisch-medizinische Sichtweise zunächst dringlich auftrat, für die längerfristigen Folgen jedoch nicht richtig greift.

Anforderung und Herausforderung

In eine gesamte Vorstellung von gesundheitlichen Belastungen und Gefährdungen im Setting Hochschule sollte der Beitrag sportlicher Aktivierung eingebaut werden. Dieser Beitrag erschöpft sich nicht in ausgleichenden oder ergänzenden Angeboten, sondern ist Merkmal eines lebendigen und attraktiven Universitätsstandortes. Die Pandemie ermöglicht jedenfalls die Rückbesinnung auf sportliche Aktivierung als praktische, sinnvolle Bildungsarbeit, eine der schwierigeren Aufgaben.

Bildung ist die grundlegende anthropologische Aufgabenstellung für den Menschen, der biologisch zunächst „kein erfolgreicher Versuch der Natur“ war. Immanuel Kant hat gar die Widersprüchlichkeit zwischen Ausstattung und Aufgaben als ein „Mittel der Natur“ zur „Anspannung der Kräfte, mithin zur mehrerer Entwicklung der Naturanlagen“ anzutreiben, erkannt. So kann vernünftiger Sport als ein Ort von Erwartungen und Erwartungshorizonten, ein „Inbegriff präventiver Dispositionen und provisorisch-antizipatorischer Einstellungen“ (Hans Blumenberg) verstanden werden.

Vernünftiger Sport hat immer eine präventive Zielsetzung, die allerdings mit Begriffen wie „proaktiv“ dunkel bleibt. Doch auch „Gesundheitsförderung“ ist oft ein strapazierter Begriff und nahezu beliebig in Fitnessstudios, Diätplänen oder Wohlfühloasen platziert. Es gilt den praktischen Gehalt genauer zu betrachten. Sportliche Aktivierung hingegen zielt auf Bewältigungsfähigkeiten und macht praktisch Lernprozesse selbst zum inhaltlichen Zweck eines sportlichen Treibens.

Bewältigungsfähigkeit geht wissenschaftlich von Problemlagen aus, sucht aber nicht nach einfachen Überwindungen, sondern konzentriert auf sinnvolle, auf die Anforderung bezogene und mit einem Lernprozess versehene Bearbeitung. Entscheidend ist das ernsthaft begründete und ausgerichtete Bemühen, das auch durch gesellschaftliche Einbettung und soziale Unterstützung qualifiziert wird. In dieser Konstellation werden Eustress als gelingende und Distress als misslingende Bearbeitung erkannt. Sicherlich wird in der Stressforschung auf diesem Hintergrund eine breite Palette von Stressbewältigungsstrategien (von social support bis hin zu subjektiven Bewertung oder Entspannung) vorgestellt. Im Zusammenhang sportlicher Aktivierung interessieren vor allem Zusammenhänge von individuellen und sozialen Strategien, von gesellschaftlichen Anforderungen und individuellen Lernprozessen sowie von Körpererfahrung und Persönlichkeitsbildung, was mit Pierre Bourdieu als Lernhabitus begriffen werden kann.



Sicherlich wird in der Stressforschung auf diesem Hintergrund eine breite Palette von Stressbewältigungsstrategien (von social support bis hin zu subjektiven Bewertung oder Entspannung) vorgestellt. Im Zusammenhang sportlicher Aktivierung interessieren vor allem Zusammenhänge von individuellen und sozialen Strategien, von gesellschaftlichen Anforderungen und individuellen Lernprozessen sowie von Körpererfahrung und Persönlichkeitsbildung, was mit Pierre Bourdieu als Lernhabitus begriffen werden kann.

Insofern ist sportliche Aktivierung ein anthropologisches Bedürfnis im Leben der modernen Gesellschaft – in einer Gesellschaft, die nicht alltäglich vernünftige Körpererfahrungen bereit stellt, die eher

im Gegenteil sportliche Aktivierung im Grunde als individuelle Angelegenheit belässt und oft in Schule belässt oder in Sportvereine abschiebt, ohne diese dafür angemessen auszustatten.

In der Hochschule ist sportliche Aktivierung eine Öffnung zu Lebenschancen, in der die Entwicklung eigener Fähigkeiten mit Körpererfahrungen, wissenschaftliche Lehre und auch die Erfahrungen und Anstrengungen anderer Menschen zusammenkommen. Für diese Aufgabe genügt die Vorstellung von ‚Resilienz‘ nicht, weil der lernende Mensch eine wesentlich defensive Handlungsperspektive erhält, die Verbesserung gesellschaftlicher und persönlicher Strukturen nicht im Mittelpunkt verantwortlicher Bewältigung steht und weil die Bedeutung sozialer Lernprozesse und eigenverantwortlichen Handelns zurücktritt. Auch der herkömmliche Ansatzpunkt naturwissenschaftlicher Medizin reicht nicht aus, weil aus der Diagnose eine Reparatur, nicht aber ein gelingendes Leben abgeleitet werden kann.

Was kann sportliche Aktivierung leisten?

In der Pandemie stand zunächst gesundheitliche Versorgung im Mittelpunkt – und die war notwendig auf fremde Hilfe ausgerichtet. Danach rückte stärker die Frage in den Mittelpunkt, welche eigenen Aufgaben, Handlungsmöglichkeiten und -einschränkungen vorhanden sind und angegangen, bzw. verarbeitet werden sollten. Dabei wurde eine Spannung wichtig, die in der Krise deutlich wird: Während Bewegung und Sport nachgefragt und benötigt wird, werden die materiellen und organisatorischen Möglichkeiten eingeschränkt. Während die subjektive Verantwortlichkeit stärker gefordert wird, werden die sozialen Bindungen in der Isolation schwächer. Studierende geraten in eine Klemme, in der sportliche Aktivierung nützlich sein kann.

Sportliche Aktivierung ist für den jungen Menschen ein fürsorgliches Förderprogramm, dass sukzessive durch Erschließung von Lern- und Erfahrungsfelder, Körperwahrnehmung und Persönlichkeitsentwicklung die eigenverantwortliche Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglicht. Erwachsene Menschen können dieses Förderprogramm differenzieren als Pflege aufgebauter Fähigkeiten und als lebenslangen Bildungsauftrag umsetzen. Sportliche Aktivität bietet hierbei einen gemeinsamen Rahmen, der individuell ausgefüllt werden kann und in dem man ‚ohne Angst verschieden sein kann‘.

Sportliche Bewältigung ist, in und auch nach der Pandemie, nur als Auseinandersetzung denkbar, mit Anforderungen und vor allem mit denen, die dabei sind und die Anderen in vielerlei Hinsicht fordern und unterstützen. Vieles spricht dafür, dass dem ein menschliches Sein zugrunde liegt, das immer schon als Mit-Sein zu verstehen ist (Jean-Luc Nancy). So kann praktisch vermutet werden: *„Gemeinschaft entsteht vielleicht gerade dort, wo über den Gehalt des Gemeinsamen gestritten wird.“* Dies enthält einen Auftrag vor allem für Hochschulen und den etablierten Hochschulsport.

Sportliche Aktivierung bildet

Die Bewältigungsfähigkeiten zielen nicht in erster Linie auf die Optimierung des ‚Humankapitals‘, sondern auf die Bildung kritisch denkender junger Menschen. Mit den Angeboten des Hochschulsports folgen Studierende dem Hang und der Notwendigkeit *„in Gesellschaft zu treten“*, was zugleich den Widerstand des Individuums provoziert, nämlich in der Gesellschaft die Entwicklung eigener Anlagen zu fördern und mit der ‚selbstsüchtigen Anmaßung‘ gegenüber kollektiven Normen umzugehen. Sportliche Aktivierung ist spannende Bildung und beginnt mit spielerischem Lernprozess. *„Seine Funktion ist nicht lediglich ein Nachahmen, sondern ein Anteilgeben oder Teilnehmen. Es ist ein ‚helping the action out‘“*, meinte Johan Huizinga.

Im Verein und auf Kurs

Subjektive Lernprozesse und solidarisches Miteinander fanden früh in dem deutschen Vereinswesen eine bemerkenswerte demokratische Basis. In den vielfach verschlungenen historischen Entwicklungen ist diese gesellschaftliche Stärke verwahrt und auch heute in Sportvereinen und Sportverbänden noch immer virulent. Wichtig war von Beginn der Vereinsgeschichte an jene selbstgewählte Zugehörigkeit zu Gemeinschaften, die Georges Bataille gegen zu starke Tendenzen der Individualisierung und Ideologisierung hervorgehoben hat. Sportliche Gemeinschaft



bietet einen praktischen Umweg zum vernünftigen Selbstkonzept bei ergiebiger Anstrengung und körperlicher Erfahrung.

Viele Vereine haben damit begonnen, sportliche Aktivitäten im Kurssystem anzubieten. Voran ging der Hochschulsport mit günstigen Bedingungen und weitreichendem Anspruch. Die Kurse, zu denen man sich verpflichtend anmeldet und die nicht auf Gewinn aus sind, bieten sozusagen eine Brücke zwischen den traditionellen Sportvereinen und neuen solidarischen Formen sportlicher Aktivierung. Das **Kursprogramm** pro Semester wird auf der Website des VfH e.V. vorgestellt.

Der VfH e.V. bietet zusätzlich zu dem regulären Kursprogramm mit dem Sommersemester 2021 als **Gesundheitspartner der AOK** vier Kurse zur sportlichen Aktivierung für Studierende an, die nach Wunsch und Machbarkeit als Präsenz-Kurse und als E-Health-Kurse angeboten und durchgeführt werden. Damit verbunden ist ein Forschungsprojekt, in dem explizit der Beitrag sportlicher Aktivierung für die Befähigung der Studierenden in Zeiten der Pandemie zum Gegenstand gemacht wird.

In dem **Forschungsprojekt** werden zwei hybride Kurse eingerichtet, die salutogenetisch ausgerichtet sind. Sie greifen wichtige Inhalte der Primärprävention auf und entwickeln diese unter den Bedingungen der Corona-Pandemie weiter. Hier geht es inhaltlich um Möglichkeiten, die nicht durch wiederholende und ergänzende Bestandteile charakterisiert sind, sondern ein aufbauend-dynamisches Curriculum verfolgen. Es soll so eine fundierte, neuartige Kurskonzeption in einem noch unübersichtlichen und nicht professionalisierten Feld erarbeitet werden.

Verein für Hochschulsport (VfH) e.V.

Universitäts-Boulevard 18, 28359 Bremen, Telefon: 0421 218-61651, E-Mail: hospo@uni-bremen.de
<https://www.uni-bremen.de/hospo>

Dr. Ulrich Meseck (Vorsitzender)
Prof. Dr. Dietrich Milles (Stellv. Vorsitzender)
Werner Fahrenholz (Rechnungsführer)
Jürgen Hubrich (Schriftführer)

Heike Anders (Geschäftsführerin)
Heike Bösebeck
Ayse Efe-Akman
und Gerätewarte