



Das Potenzial von Bewegung und Sport für gelingendes Aufwachsen

Dr. Lena Henning

Stadtteilkonferenz Berg Fidel
08. Juli 2026

Agenda

1. **Potenzial** sportlicher Aktivität: 2 Beispiele

- Zusammenhänge mit emotional-sozialer Entwicklung
- Zusammenhänge mit mentaler Gesundheit

2. Wie aktiv sind unsere Kinder? Und **warum** ist eine frühe Bewegungsförderung so relevant?

3. **Welche Faktoren** haben einen Einfluss auf die sportliche Aktivität?

4. **Wie** können wir – **jede*r von uns** – sportliche Aktivität gestalten, damit Kinder langfristig dabei bleiben und auch über den Sport hinaus profitieren?

5. **Wie** können wir als **Quartier** es schaffen, Kinder mehr in Bewegung zu bringen?

Leitfragen

1. Was ist neu für mich, was nehme ich mit?
2. Wie setze ich diese Themen bisher in meiner täglichen Arbeit um?
3. Wie kann ich in meiner Position zur Entwicklungsförderung durch Bewegung und Sport im Quartier beitragen?

1. Potenzial sportlicher Aktivität

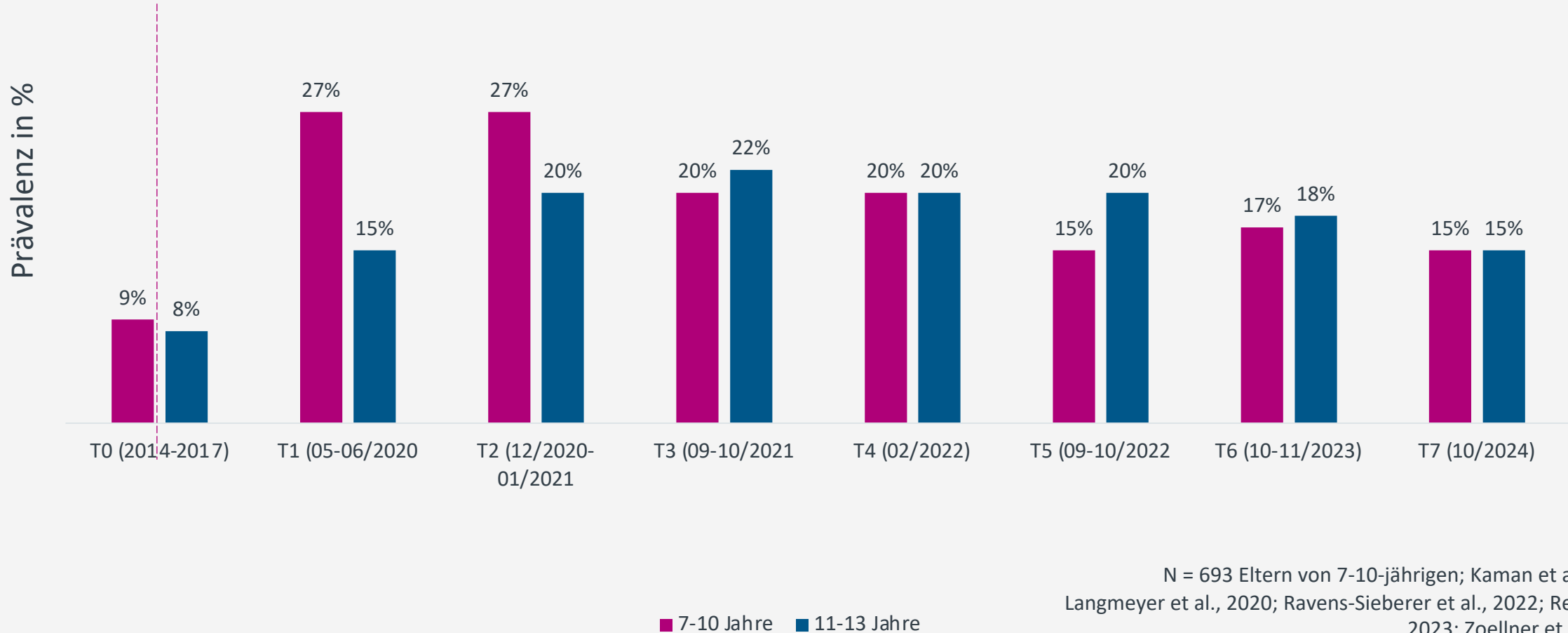
Potenzial sportlicher Aktivität



Beispiel I: Emotionale Probleme und Verhaltensprobleme im Kindesalter

Emotionale Probleme und Verhaltensprobleme im Kindesalter

SDQ-Gesamtscore

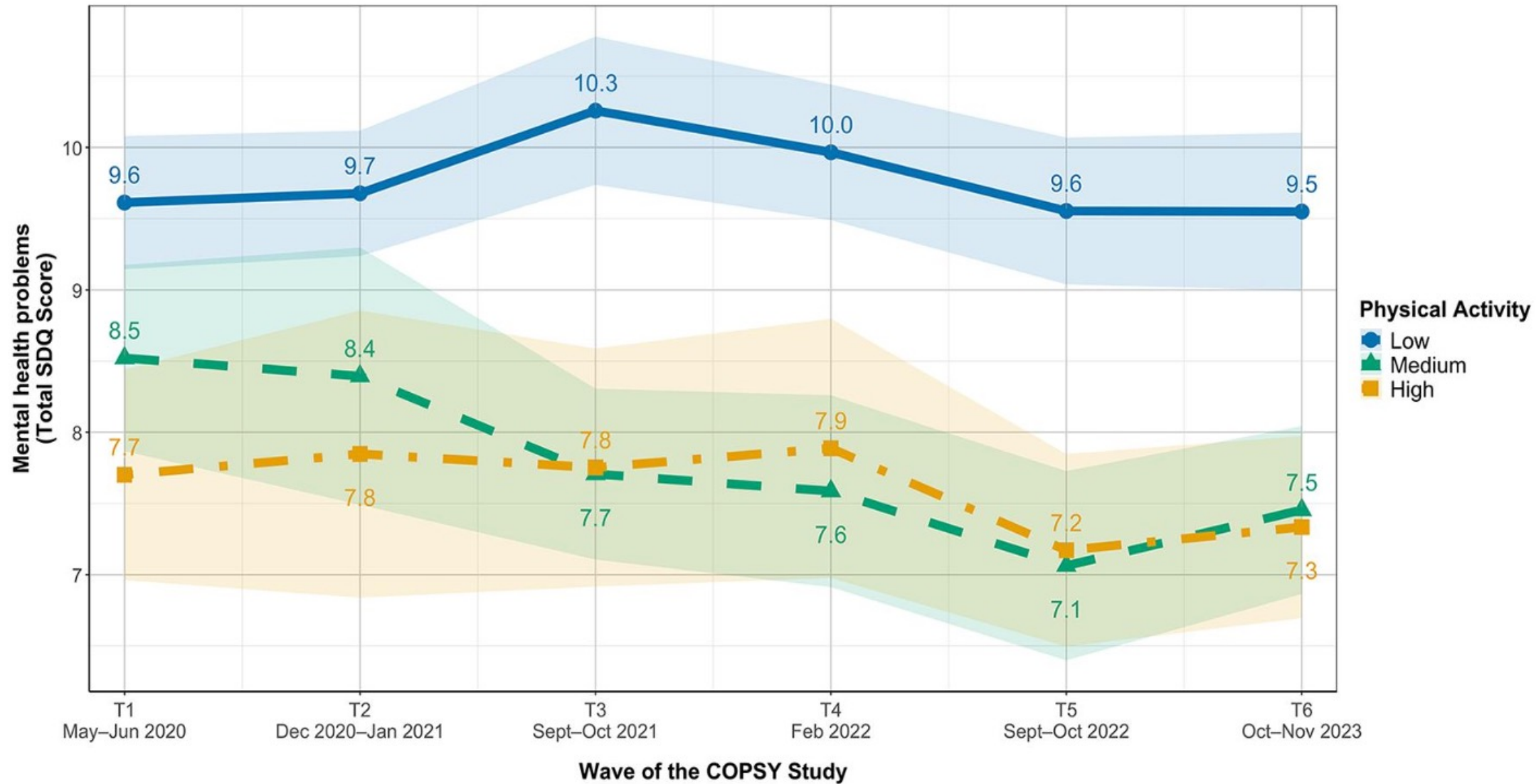


N = 693 Eltern von 7-10-jährigen; Kaman et al., 2024;
Langmeyer et al., 2020; Ravens-Sieberger et al., 2022; Reiß et al.,
2023; Zoellner et al., 2024

Die Bedeutung von Bewegung und Sport für soziale und emotionale Kompetenzen

5 Grundqualifikationen sozialen Handelns durch Bewegung und Sport nach Zimmer (2011)

- Soziale Sensibilität
- Regelverständnis
- Frustrationstoleranz
- Toleranz und Rücksichtnahme
- Kontakt- und Kooperationsfähigkeit



Move4Health

Verbundprojekt, gefördert durch das BMFSFJ und die deutsche Sportjugend im DOSB (6 Standorte)

- 2023 und 2024
- online-Befragung von über 4000 Haushalten im Juli/August 2023 und 2024
- Eltern von Kindern im Alter von 5 bis 12 Jahren (N = ca. 2000)
- Jugendliche im Alter von 13 bis 17 Jahren (N = ca. 2000)

Ergebnisse I:



Alle Kinder



Erhalt staatlicher Unterstützungsleistung

Auffälliges Verhalten (in %)

	Verhaltens- probleme	Probleme im Hinblick auf Prosoziales Verhalten
Gesamt	5,6	4,8

Mädchen	4,7	3,3
Jungen	6,7	6,1

	Verhaltens- probleme	Probleme im Hinblick auf Prosoziales Verhalten
Gesamt	5,6	4,8

Ohne staatl. Unterstützung	4,7	5,1
Mit staatl. Unterstützung	10,6	3,6

Ergebnisse II



Alle Kinder



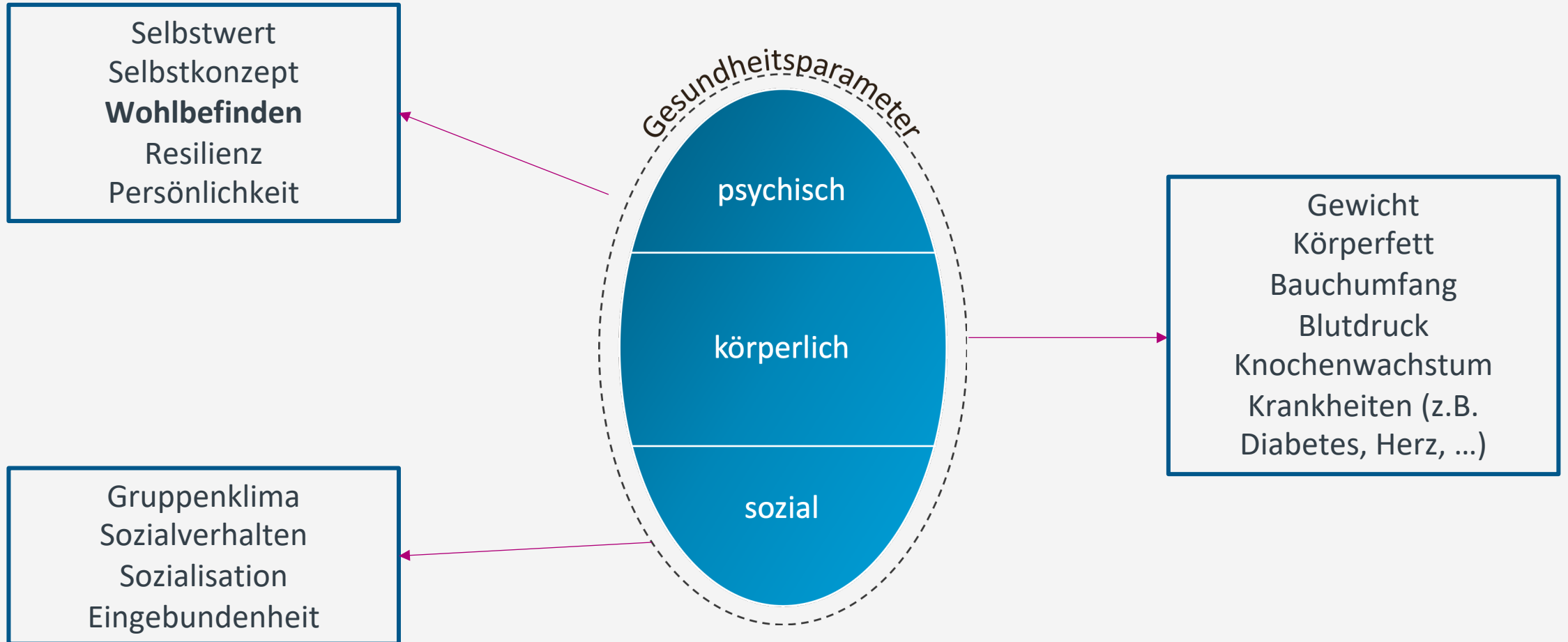
Sportlich aktiv vs. nicht aktiv

Auffälliges Verhalten (in %)

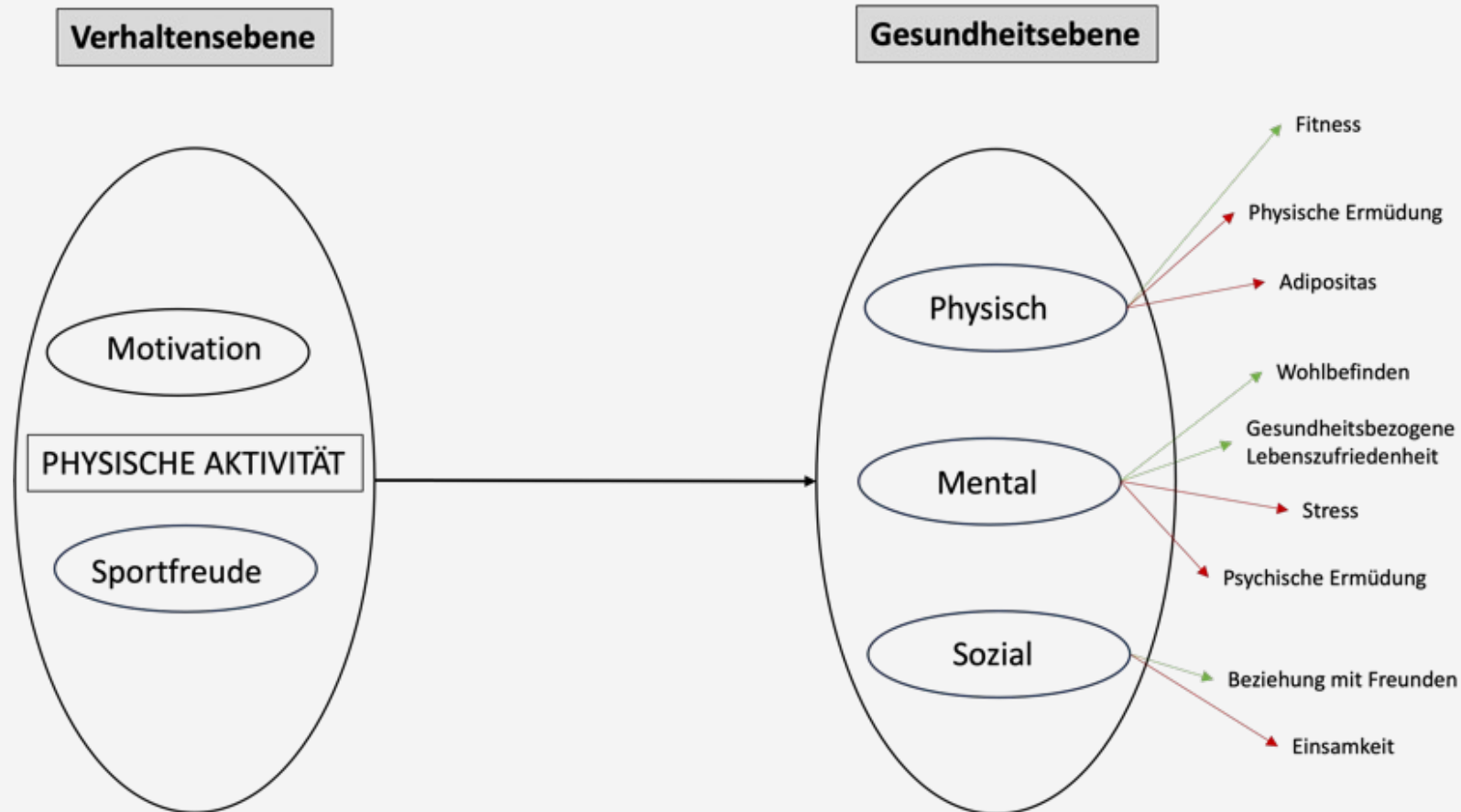
	Verhaltens- probleme	Prosoziales Verhalten
Gesamt	5,6	4,8

	Verhaltens- probleme	Probleme im Hinblick auf Prosoziales Verhalten
Sportlich aktiv	3,8	3,0
Nicht sportlich aktiv	9,2	6,5

Beispiel II: mentale Gesundheit



Sportliche Aktivität & Gesundheit



Moderators

Proposed mechanisms

Mental health outcomes

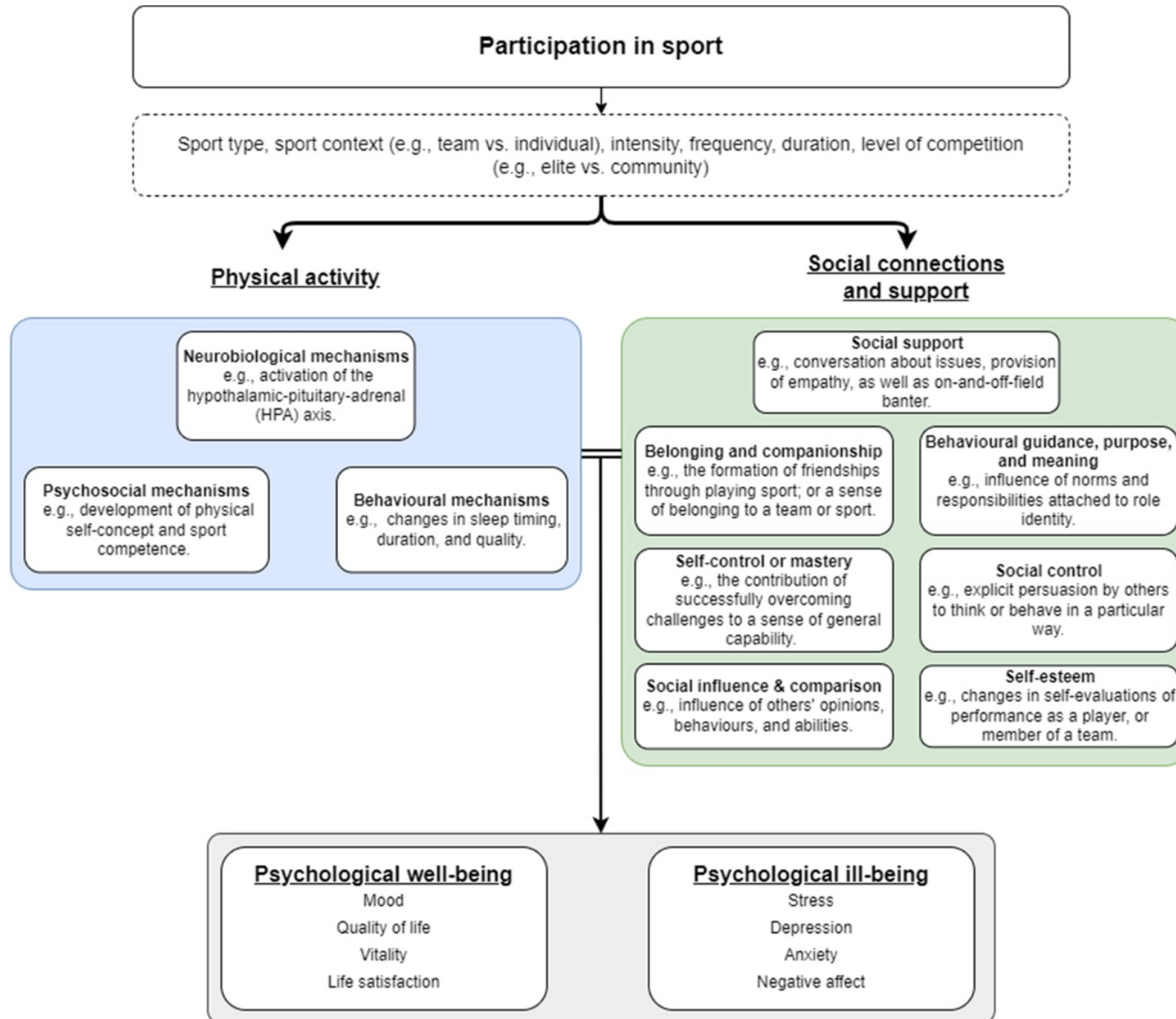


Fig. 2 The Mental Health through Sport conceptual model

Mentale Gesundheit von Kindern

	Allgemeiner Gesundheitszustand	Lebenszufriedenheit	Fröhlichkeit
Sportliche Aktivität	weniger gut / schlecht	Selten/nie zufrieden	Selten/nie fröhlich
Ja	1,4%	4,4%	3,0%
Nein	5,1%	9,4%	5,3%

	Ermüdung/Erschöpfung	Stress	Fröhlichkeit
Sportliche Aktivität	Oft/sehr oft	Oft/sehr oft	Selten/nie fröhlich
Ja	13,7%	15,6%	3,0%
Nein	17,1%	13,0%	5,3%



Universität
Münster

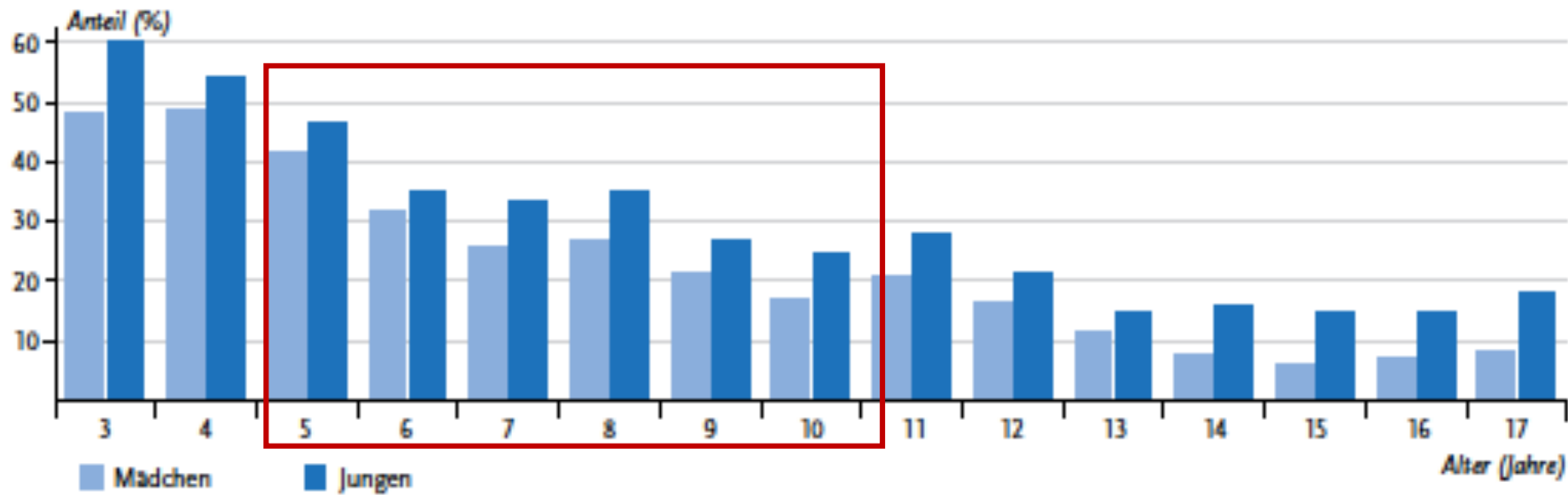
2. Wie aktiv sind unsere Kinder? Und warum ist eine frühe Bewegungsförderung so relevant?



Bewegung nimmt ab

Körperliche Aktivität im Alter von 3-17 Jahren

Erfüllen der WHO Empfehlungen

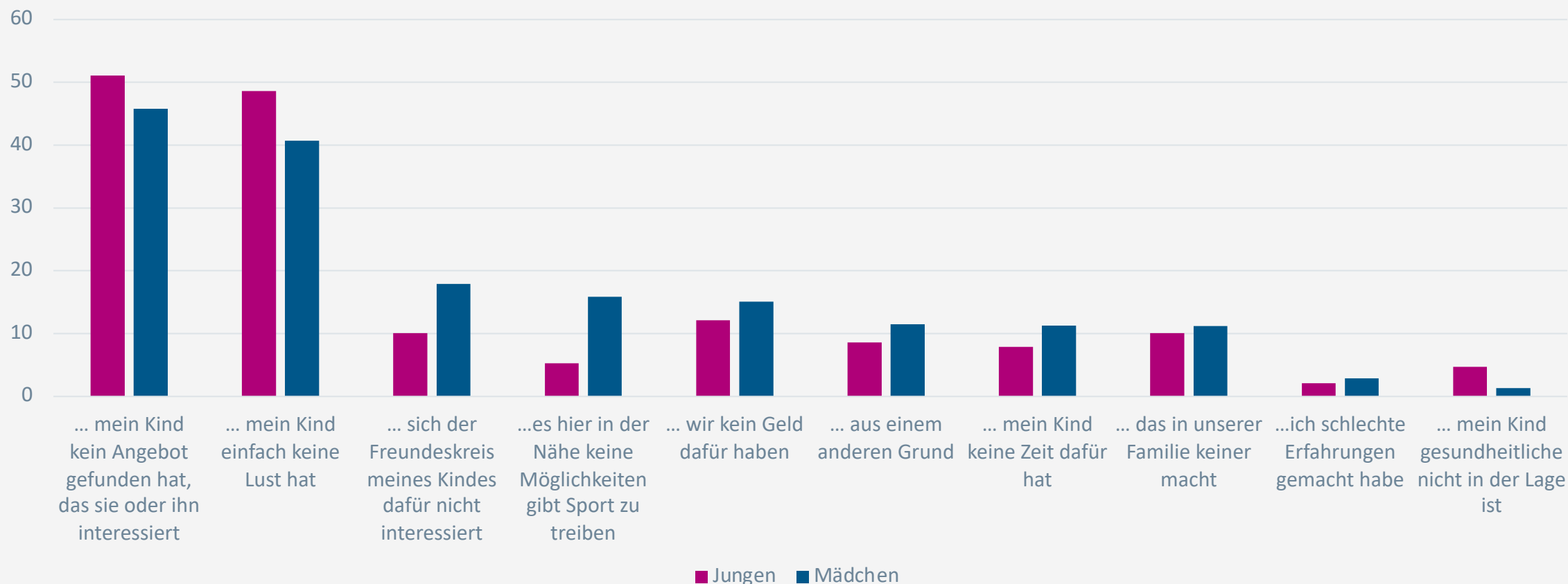


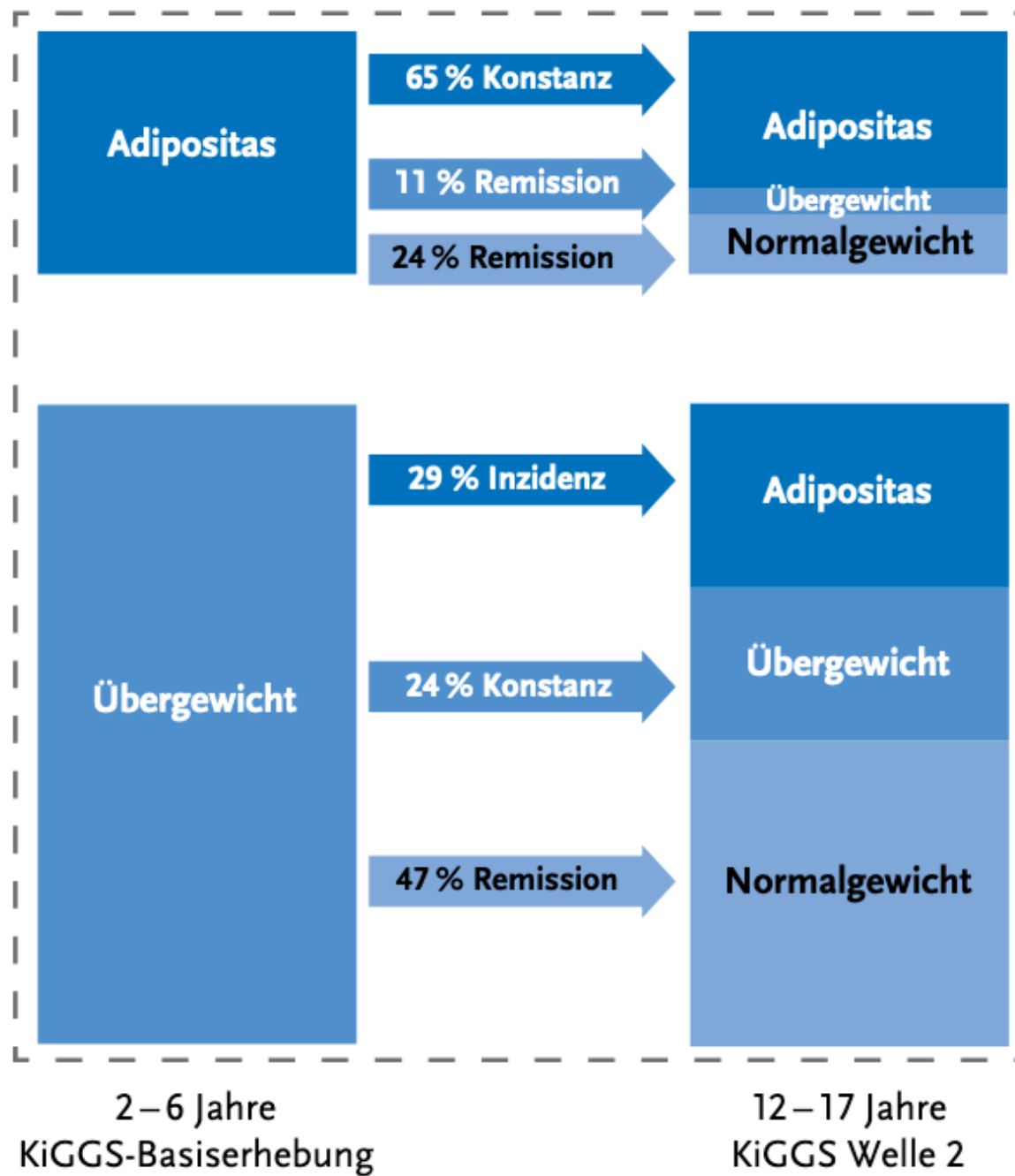
Mädchen	Prävalenz (%)
Mädchen (gesamt)	22,4
Altersgruppe	
3–6 Jahre	42,5
7–10 Jahre	22,8
11–13 Jahre	16,5
14–17 Jahre	7,5
Sozioökonomischer Status	
Niedrig	25,2
Mittel	20,8
Hoch	24,4
Gesamt (Mädchen und Jungen)	26,0

KI = Konfidenzintervall

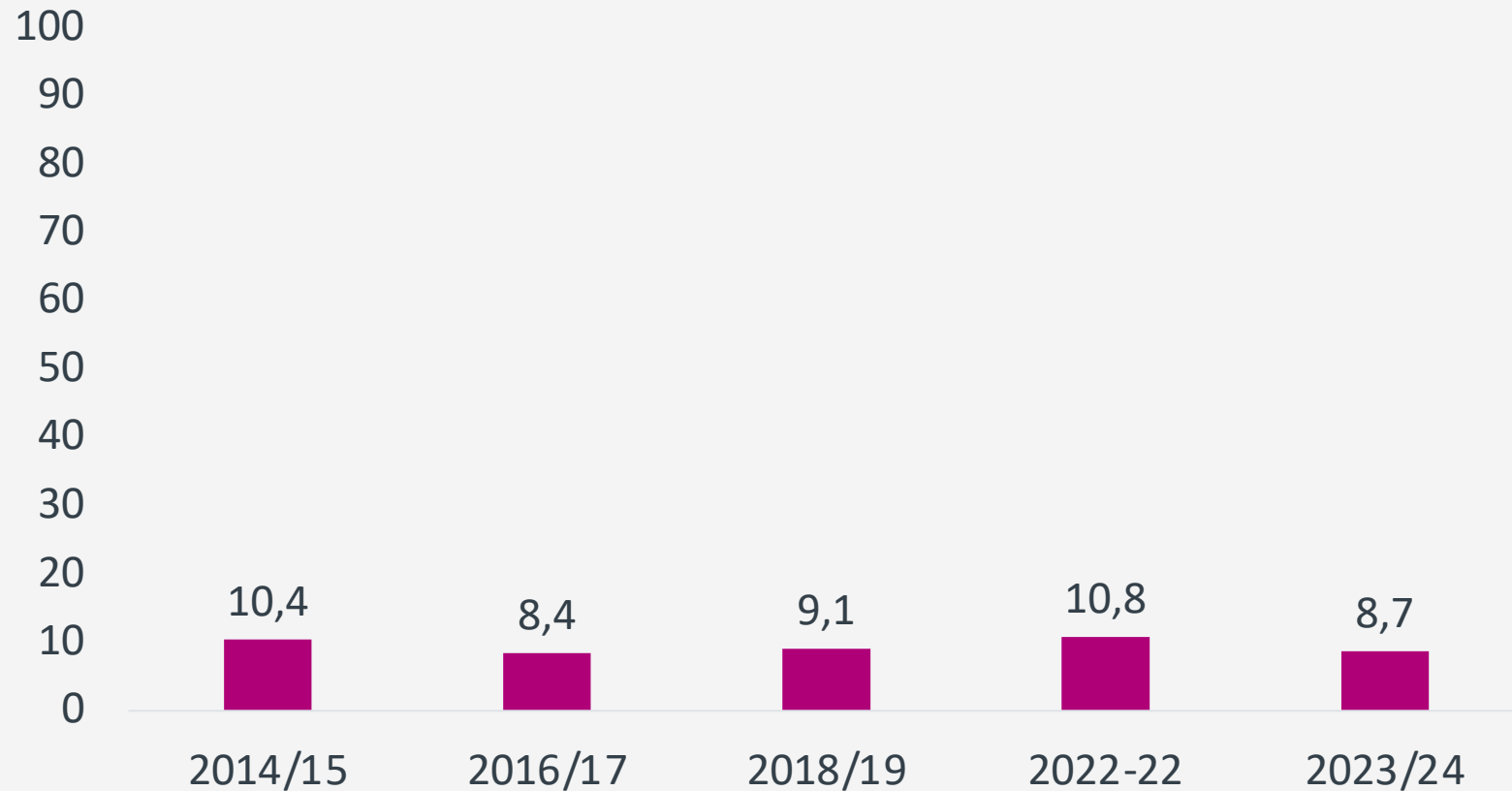
Jungen	Prävalenz (%)
Jungen (gesamt)	29,4
Altersgruppe	
3–6 Jahre	48,9
7–10 Jahre	30,0
11–13 Jahre	21,4
14–17 Jahre	16,0
Sozioökonomischer Status	
Niedrig	31,1
Mittel	28,6
Hoch	30,6
Gesamt (Mädchen und Jungen)	26,0

Mein Kind macht keinen Sport in der Freizeit, weil... (in %)





Anteil der Kinder mit Übergewicht und Adipositas: Ergebnisse der Schuleingangsuntersuchung in Münster (in %)



Entwicklung



Entwicklungsfaktoren in der **frühen bis mittleren Kindheit**

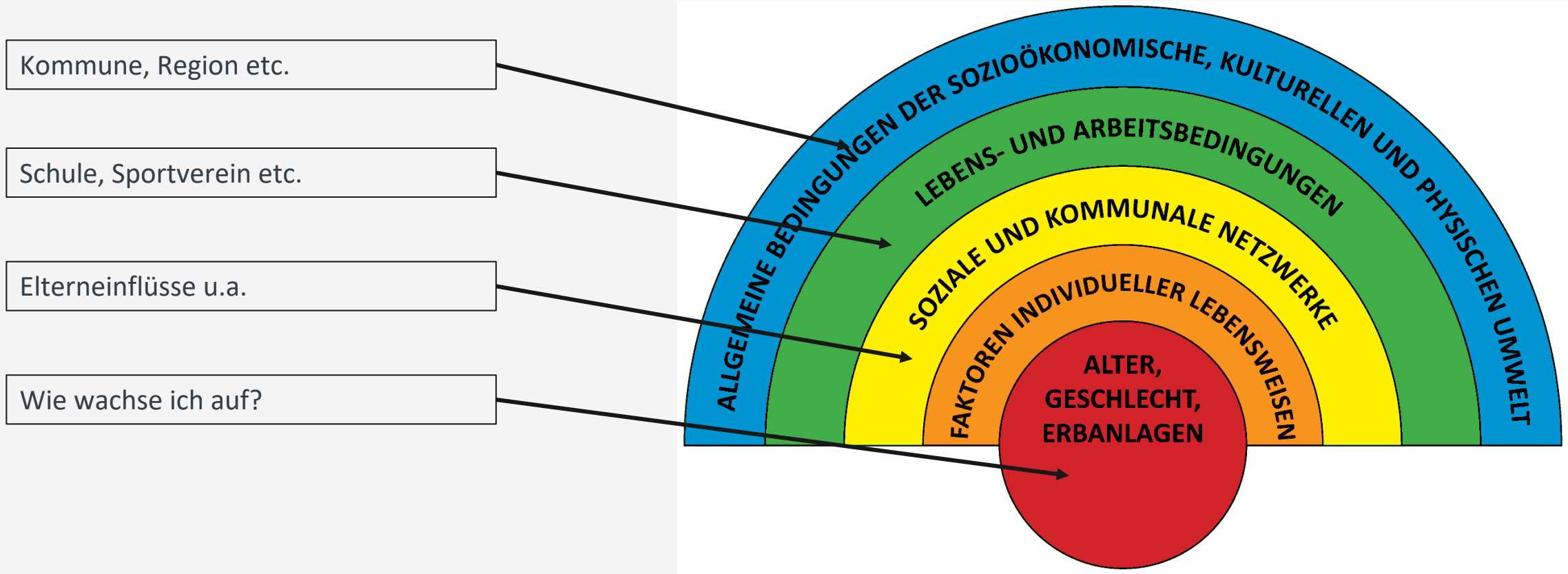
- Selbstkonzept
- Sozialisation
- **Gewohnheiten und Vorlieben**
- **Werte und Einstellungen**
- (motorische und kognitive Kompetenzen)



Universität
Münster

3. Welche Faktoren haben einen Einfluss auf die sportliche Aktivität?

Einflüsse auf das Verhalten von Kindern



Faktoren vertikaler und horizontaler Ungleichheit

In welchem Zusammenhang stehen diese Faktoren mit der sportlichen Aktivität von jungen Menschen?

Einkommen

Bildung

Erwerbstätigkeit

Alter

Geschlecht

Migrationsgeschichte

Einflüsse auf das Sporttreiben (Kinder)

Prädiktoren	Kein Sport	Informell (Sportaktive)	Kommerziell (Sportaktive)	Verein (Sportaktive)
männliches Geschlecht		+	-	+
Jüngeres Alter				
Migrationsgeschichte			+	
Diagn. Förderbedarf		-		-
Abitur angestrebt				
(Fach-)Abitur Eltern	-	-		+
staatl. Unterstützung	-			-

Staatliche Unterstützungsleistung & Förderbedarf

	Regelmäßig sportlich aktiv	SV-Mitglied
Kein Erhalt staatl. Unterstützungsleistung	48,6	42,3
Erhalt staatl. Unterstützungsleistung	26,0	16,4

	Regelmäßig sportlich aktiv	SV-Mitglied
Kein diagnostizierter Förderbedarf	48,5	41,5
Diagnostizierter Förderbedarf	27,4	23,2

Was leiten wir ab?

Früher Ansatz entscheidend

- Einstellungen und Verhaltensweisen werden in jungen Jahren geprägt und wirken langfristig

Individuelle Maßnahmen statt Universalansätzen

- Zielgruppen wie z.B. einkommensschwache und bildungsferne Familien gezielt adressieren
- Geschlechtsspezifische Maßnahmen zur Förderung von Sport und Bewegung
- Das Setting machts!?

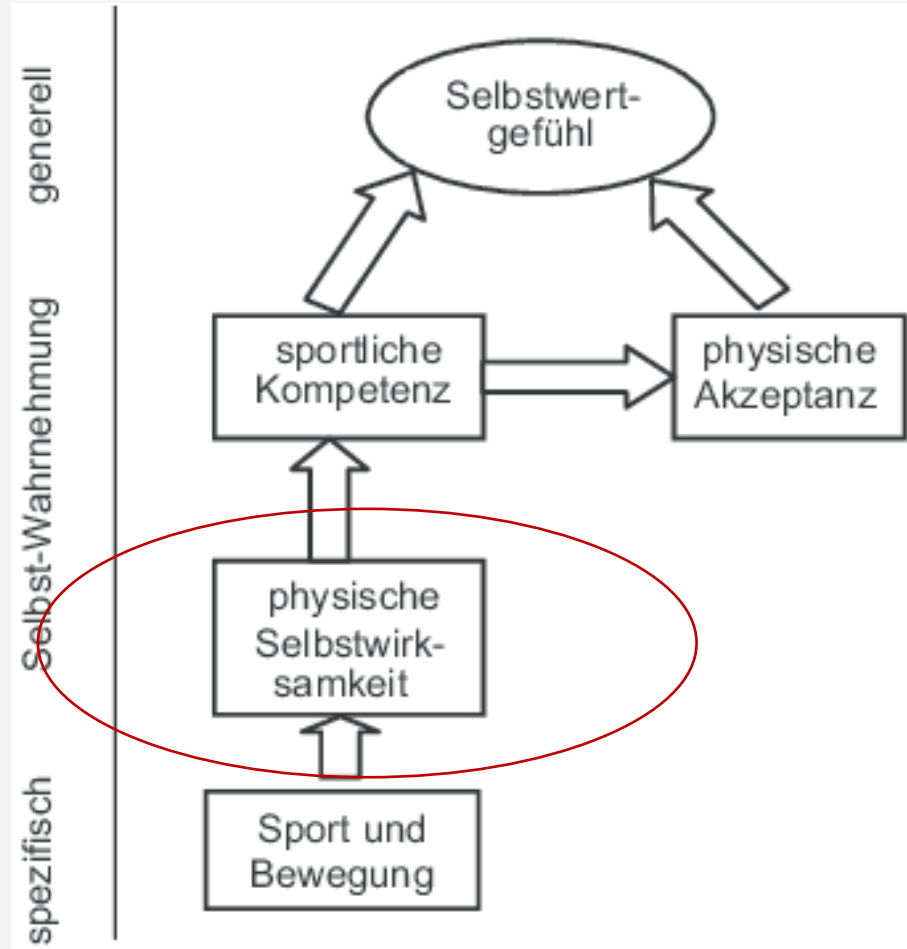


Universität
Münster

4. Wie können wir sportliche Aktivität gestalten, damit Kinder langfristig dabei bleiben und auch über den Sport hinaus profitieren?

2 Beispiele

Beispiel I: Selbstwirksamkeitserleben von Kindern



- EXSEM Model: sportliche Aktivität nicht nur Prädiktor für Selbstwirksamkeit, sondern auch das globale Selbstwertgefühl

Selbstwirksamkeitserleben von Kindern

- Überzeugung einer Person, eine bestimmte Aufgabe erfolgreich bewältigen zu können
- Beeinflusst die Motivation
- Personen mit höherer Selbstwirksamkeit sind optimistisch über die notwendigen Ressourcen zur Bewältigung von Aufgaben zu verfügen. Im Vordergrund stehen nicht die objektiven Ressourcen, sondern der Glaube an diese
- Personen mit wenig Selbstwirksamkeit neigen dazu, Herausforderungen zu vermeiden, eher misserfolgsvermeidend
- Nicht nur individuelle Selbstwirksamkeitserwartungen, sondern auch kollektive

Quellen der Selbstwirksamkeitserwartungen (primär)

1. Bewältigungserfahrungen / Kompetenzerleben (Mastery-Erfahrungen)
 - Erfolgreiches Handeln führt unter bestimmten Bedingungen zu der Überzeugung, auch zukünftig Anforderungen erfolgreich bewältigen zu können.
 - Voraussetzung: der Erfolg wird wahrgenommen und internal attribuiert

Lokation Stabilität	internal	external
	variabel	stabil
	Anstrengung	Aufgaben- schwierigkeit
	Fähigkeit	Zufall (Glück/Pech)

Quellen der Selbstwirksamkeitserwartungen (primär)

2. Stellvertretende Erfahrungen

- Beobachten einer erfolgreichen Modellperson, die für ihre Handlungen belohnt wird
- insbesondere dann, wenn eine gewisse Ähnlichkeit zur Modellperson besteht
- Voraussetzung: Perspektivwechsel möglich (kognitive Entwicklung)

Beispiel II: Motivation (Motivation ist nicht gleich Motivation)

Art der Motivation	Amotivation	Extrinsische Motivation				Intrinsische Motivation
Art der Regulation	keine Regulation	externe Regulation	introjizierte Regulation	identifizierte Regulation	integrierte Regulation	intrinsische Regulation
Qualität des Verhaltens	nicht selbstbestimmt					selbstbestimmt

Deci & Ryan (1985)

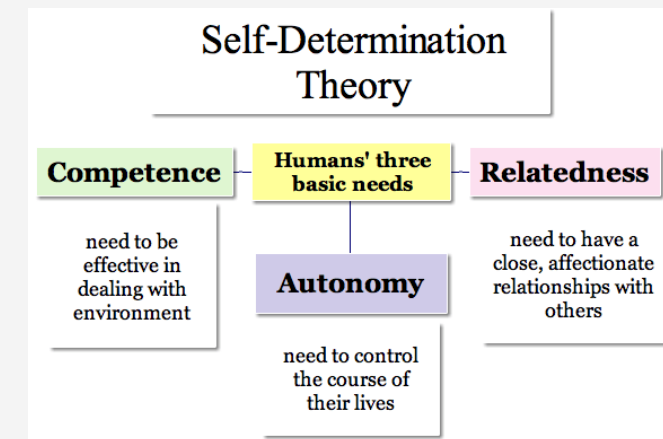
Basic needs/Grundbedürfnisse

Kompetenz = Gefühl, erfolgreich und effektiv zu sein

Autonomie = selbst Entscheidungen treffen, die für sich wichtig sind

soziale Eingebundenheit = Gefühl der Zugehörigkeit und sozialen Akzeptanz

Alle beziehen sich auf individuelle Wahrnehmung → wenn zwei Menschen die gleiche Leistung erbringen, können sie diese unterschiedlich wahrnehmen





Universität
Münster

5. Wie können wir als Quartier es schaffen, Kinder mehr in Bewegung zu bringen?

3 Beispiele

- Sportverein als Initiator
- KreisSportBund als Initiator
- Kommune als Initiator

Beispiel Ia: Bundesliga bewegt

- Pilotprojekt
- Mittlerweile 22 Clubs Teil des Netzwerks
- Ziel: niedrigschwelligen Zugang zu hochwertigen, sportartenübergreifenden und aufeinander aufbauenden Bewegungsangeboten in Kitas, Schulen und Quartieren ermöglichen
- Schwerpunkte auf Bewegung, Qualifizierung und Vernetzung
- Im Fokus: gemeinsam mit der dsj entwickelter Qualitätskatalog
- Ein Modell für weitere Standorte

Beispiel Ib: Sport vernetzt: Bewegungsförderung im Sozialraum

- Bewegungsförderung für Kinder im Alter von drei bis zehn Jahren in strukturschwachen Sozialräumen
- Hier fördert eine andere Stiftung



Auridis
Stiftung



SPORT
vernetzt



Beispiel II: Sportlichter (KSB als Initiator)

- Identifikation von Kindern mit Förder- und Forderbedarf
- AGs in den Schulen
- Kooperationen zwischen Schulen und Vereinen
- Zentral organisiert durch den KSB
- Wissenschaftlich begleitet

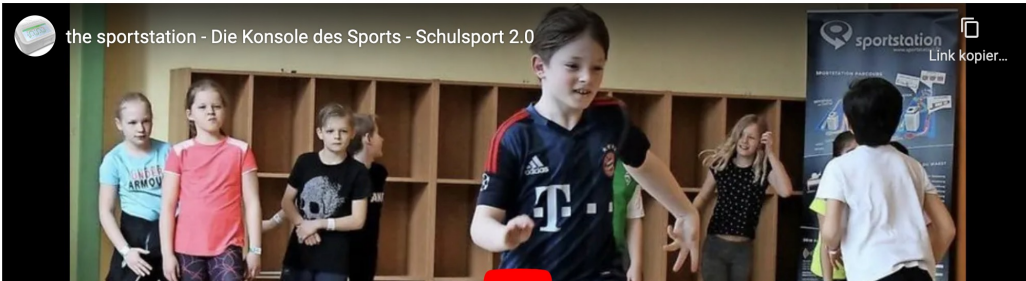


Kreis**Sport**Bund
Grafschaft Bentheim e.V.

GRAFSCHAFTER SPORTLICHTER

"In einem gesunden Körper, steckt ein gesunder Geist."

Durch Grafschafter Sportlichter sollen Kinder und Eltern zu mehr Bewegung animiert werden.

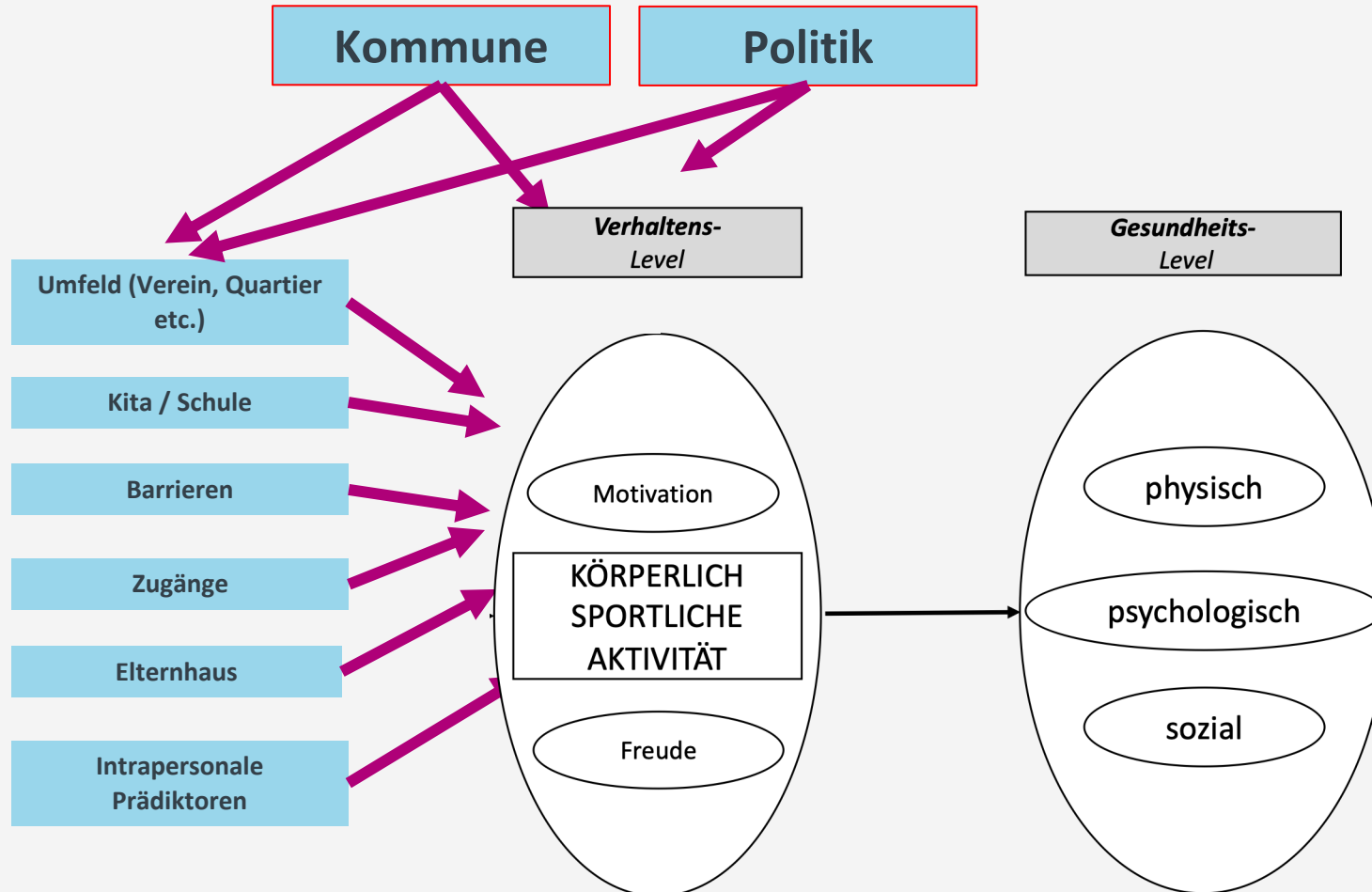


Beispiel III: Gesunde Kommune Altenberge (Schule als Initiator)

- Ausgangspunkt: **Kooperation Grundschule und Universität „Motorische Diagnostik als Grundlage für eine gesunde Entwicklung im Grundschulalter“**
- Ziel: Ausbau des Projekts unter Einbeziehung des offenen Ganztages unter Berücksichtigung des Ausbaus des Ganztages
- Gezielte Förderung von Schüler:innen in AGs in Förder- und Forder-AGs
- Kooperation mit dem KSB, Einbeziehung Trainer*innen und Ehrenamtliche aus Vereinen, gezielte Fortbildungen von Übungsleitenden durch Universität

→ **Kommunale Unterstützung**

Es braucht Unterstützung und Steuerung!



- **Grundvoraussetzungen (z.B. Fitness / Motorik und Selbstwahrnehmung)** bei den Kindern im Blick haben und **früh** ansetzen
- Dabei Faktoren wie **Selbstwirksamkeit, Motivation, Autonomie, Erleben von Kompetenzen** fördern
- **Elternfaktoren** berücksichtigen
- **Zugänge schaffen**
- **Bedingungen des Aufwachsens** (z.B. Quartier) beachten
- **Gemeinsam an einem Strang ziehen** – Wer hat den Hut auf?
Verantwortlichkeit von Politik und Kommune

Anpacken lohnt sich!

- **Direkte Gesundheitskosten**
 - Chronische Krankheiten
 - Höhere Pro-Kopf Ausgaben für physisch Inaktive
 - Pflegebedürftigkeit



Costs associated with insufficient physical activity in Germany: cross-sectional results from the baseline examination of the German national cohort (NAKO)

Sophie Gottschalk¹  · Hans-Helmut König¹  · Andrea Weber²  · Michael F. Leitzmann²  · Michael J. Stein²  · Annette Peters^{3,4}  · Claudia Flexeder^{3,5}  · Lilian Krist⁶  · Stefan N. Willich⁶ · Katharina Nimptsch⁷  · Tobias Pischon^{7,8,9} · Sylvia Gastell¹⁰  · Karen Steindorf¹¹  · Florian Herbolzheimer¹¹  · Nina Ebert¹² · Karin B. Michels¹³ · Anja Dorrn¹³ · Volker Harth¹⁴ · Nadia Obi¹⁴  · André Karch¹⁵ · Henning Teismann¹⁵  · Henry Völzke¹⁶  · Claudia Meinke-Franze¹⁶  · Leon Klimeck^{17,18}  · Teresa L. Seum^{17,18}  · Judith Dams¹

Anpacken lohnt sich!

- **Indirekte Kosten**
 - Produktivitätsverlust
 - Frühverrentung
- **Soziale Folgen**
 - Psychische Belastung
 - Ungleichheit – Inaktivität trifft sozial benachteiligte Gruppen stärker

→ Unzureichend aktive Menschen hatten 188 Euro höhere durchschnittliche jährliche Gesundheitskosten und rund 482 Euro höhere Gesundheitskosten plus indirekte Kosten im Vergleich zu ausreichend aktiven Menschen



Costs associated with insufficient physical activity in Germany: cross-sectional results from the baseline examination of the German national cohort (NAKO)

Sophie Gottschalk¹  · Hans-Helmut König¹  · Andrea Weber²  · Michael F. Leitzmann²  · Michael J. Stein²  · Annette Peters^{3,4}  · Claudia Flexeder^{3,5}  · Lilian Krist⁶  · Stefan N. Willich⁶ · Katharina Nimptsch⁷  · Tobias Pischon^{7,8,9} · Sylvia Gastell¹⁰  · Karen Steindorf¹¹  · Florian Herbolzheimer¹¹  · Nina Ebert¹² · Karin B. Michels¹³ · Anja Dorrn¹³ · Volker Harth¹⁴ · Nadia Obi¹⁴  · André Karch¹⁵ · Henning Teismann¹⁵  · Henry Völzke¹⁶  · Claudia Meinke-Franze¹⁶  · Leon Klimeck^{17,18}  · Teresa L. Seum^{17,18}  · Judith Dams¹



Universität
Münster

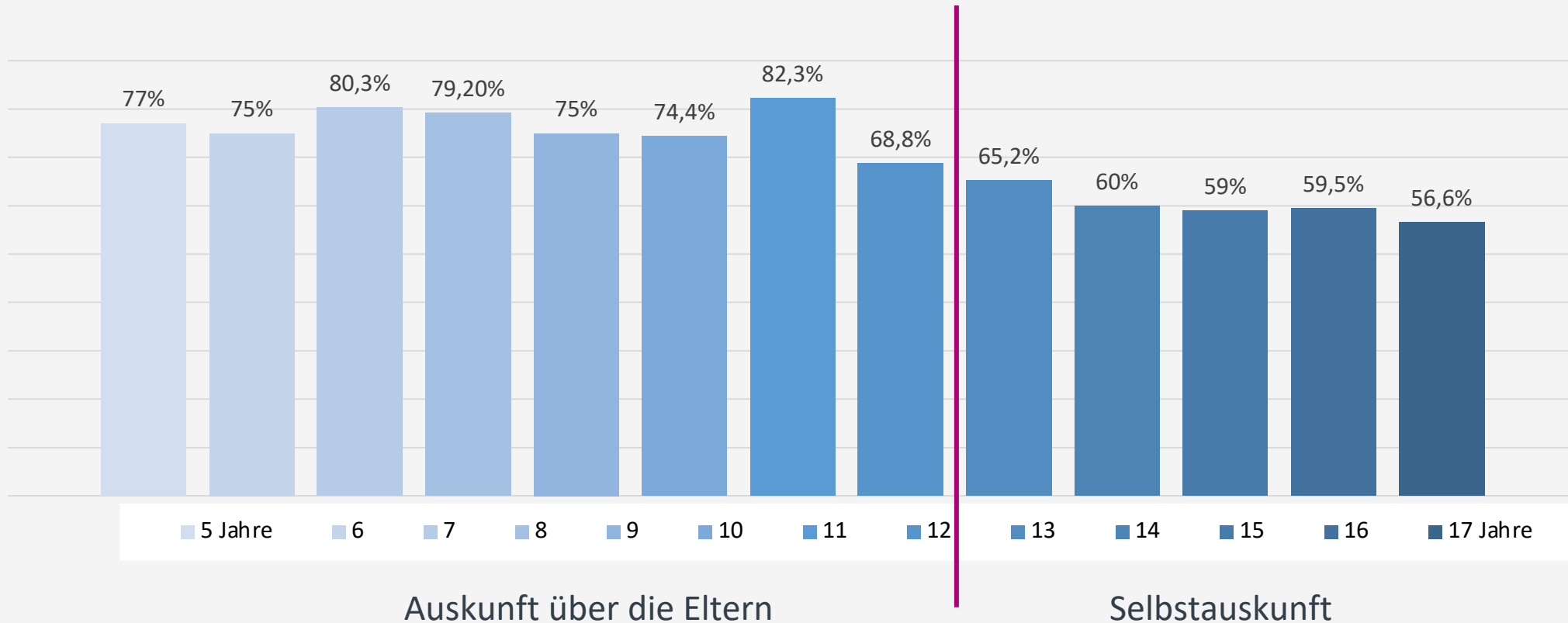
Herzlichen Dank!

Dr. Lena Henning
Universität Münster
Arbeitsbereich Sportpsychologie

lena.henning@uni-muenster.de

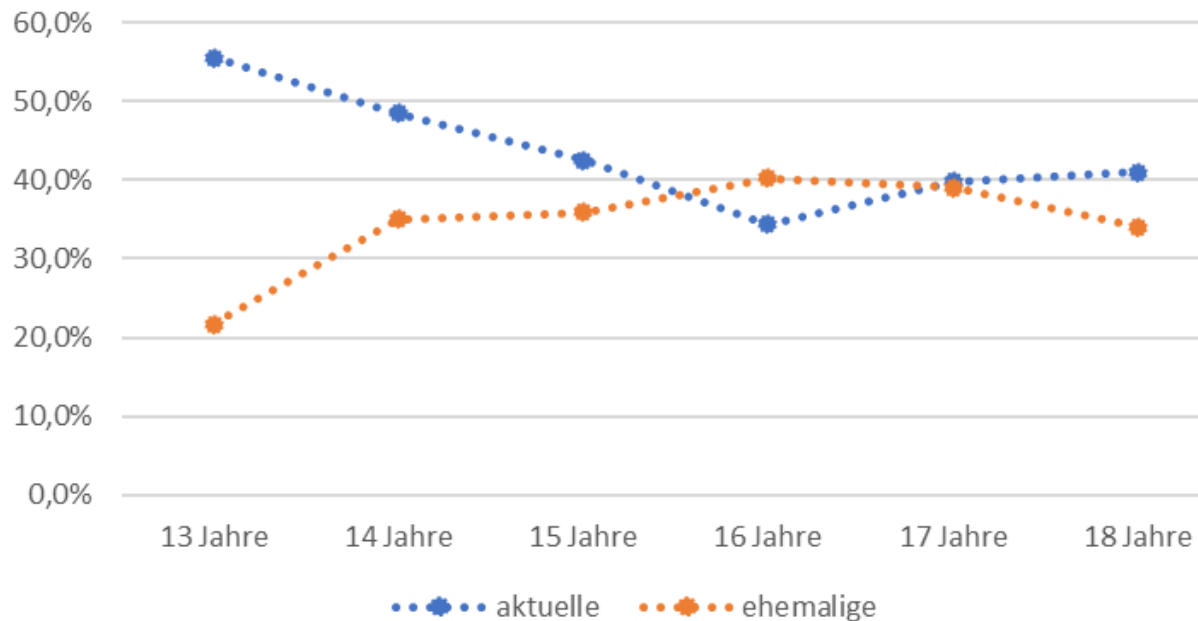
Ergänzungen Jugenddaten

Regelmäßige sportliche Aktivität von der Kindheit bis zur Jugend

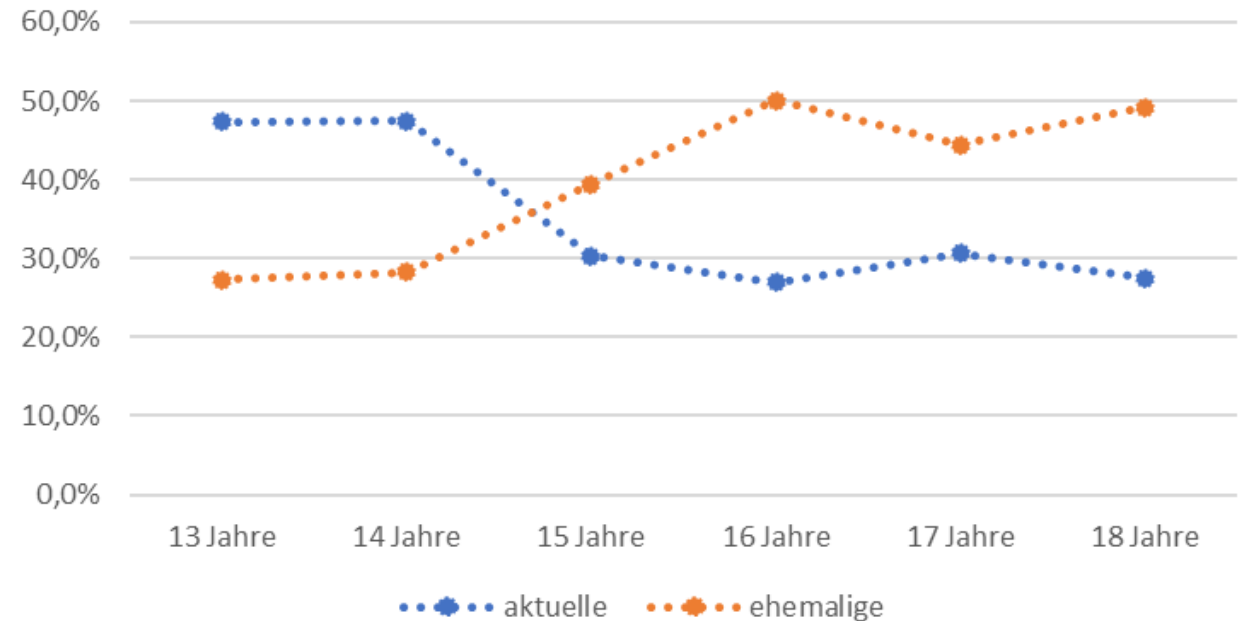


Aktuelle und ehemalige Sportvereinsmitglieder, differenziert nach Geschlecht und Alter (Querschnitt 2024, Jugendliche)

Sportvereinsmitgliedschaft Jungen



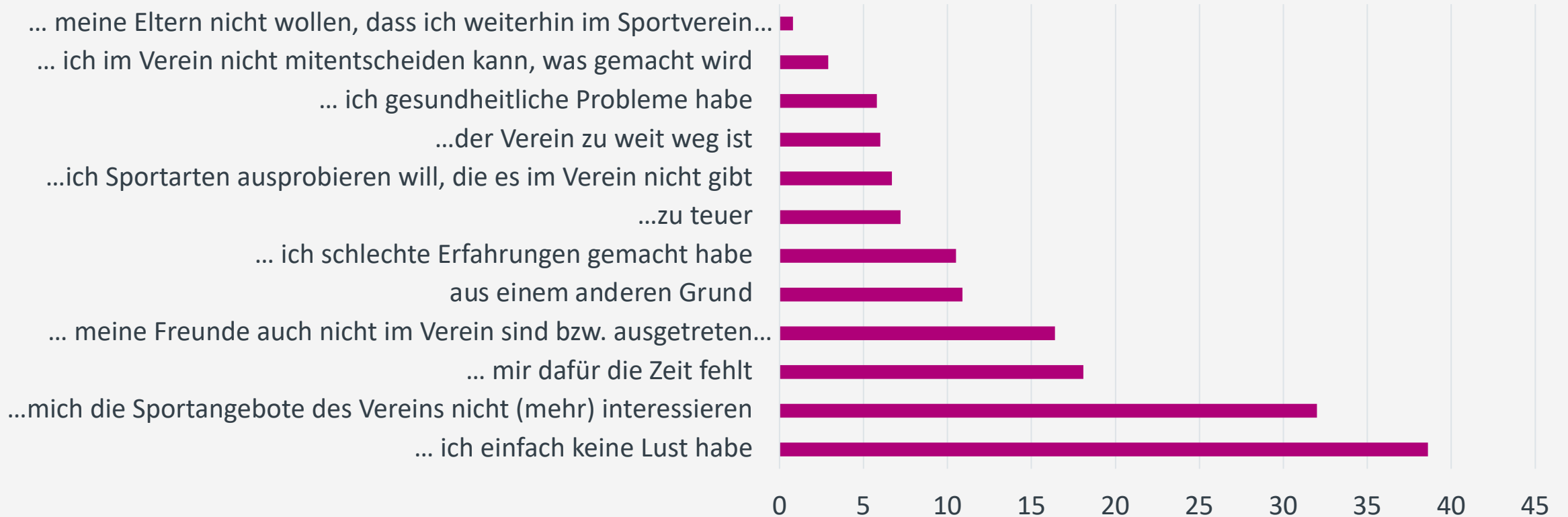
Sportvereinsmitgliedschaft Mädchen



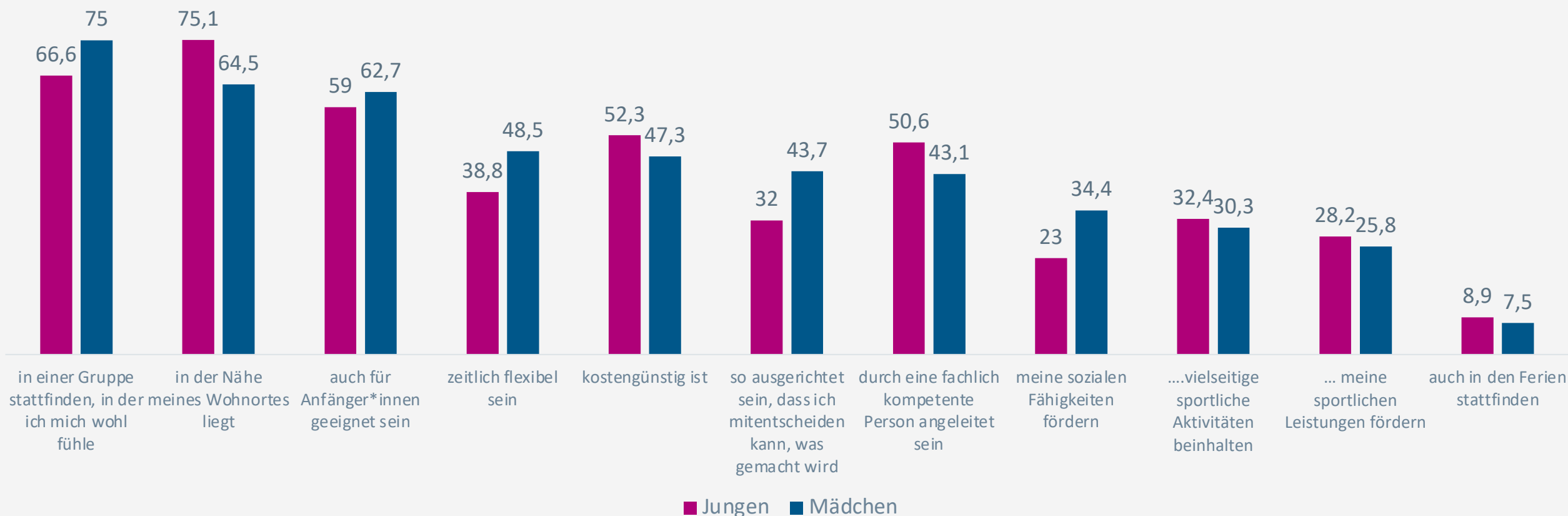
Gründe für den Austritt aus dem Sportverein

Filter: Jugendliche waren mal Sportvereinsmitglieder, sind aber ausgetreten

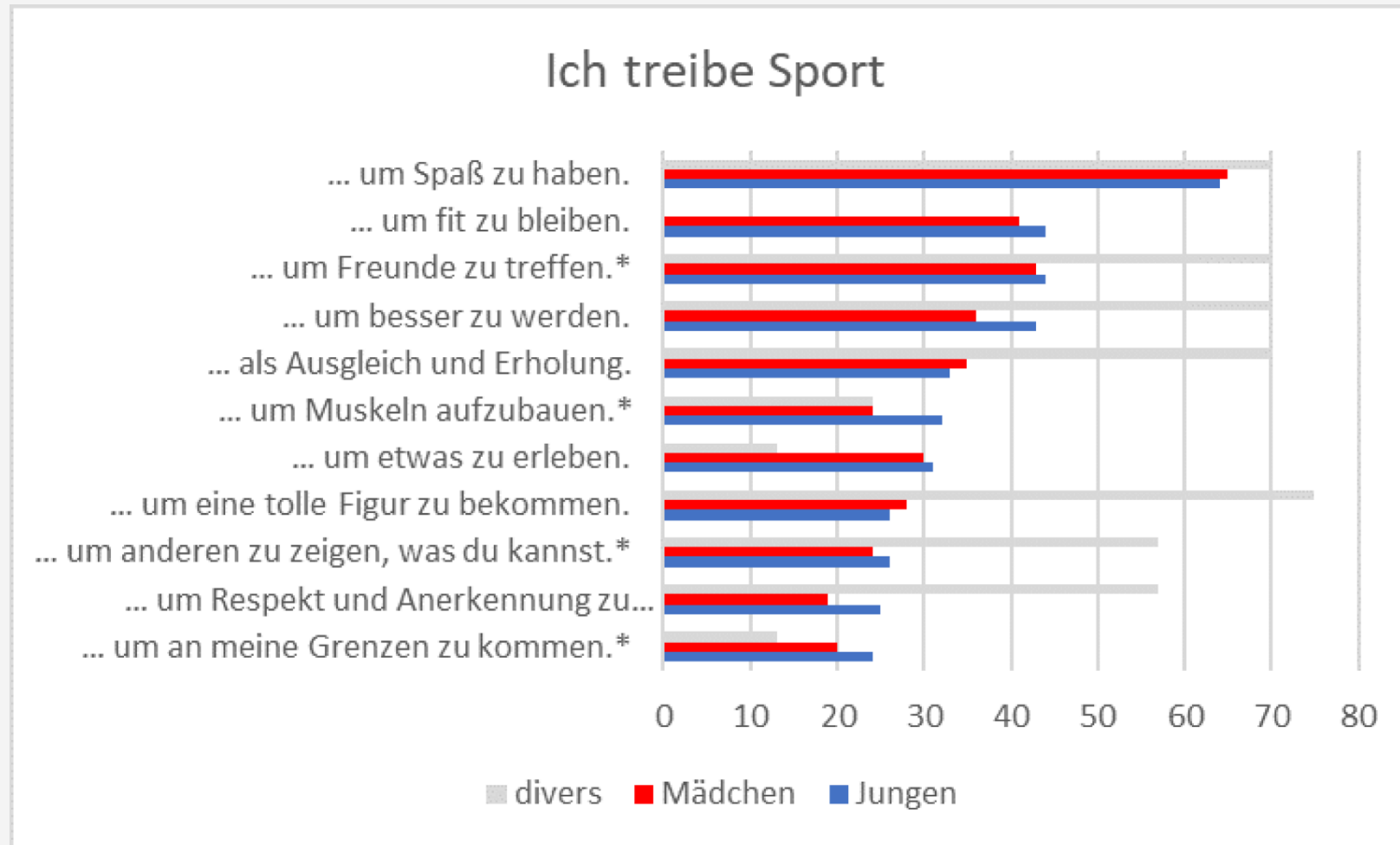
Ich bin aus dem Verein ausgetreten, weil...



Wünsche an ein Sportangebot (nicht regelmäßig aktiv (in %))



Motive des Sporttreibens nach Geschlecht

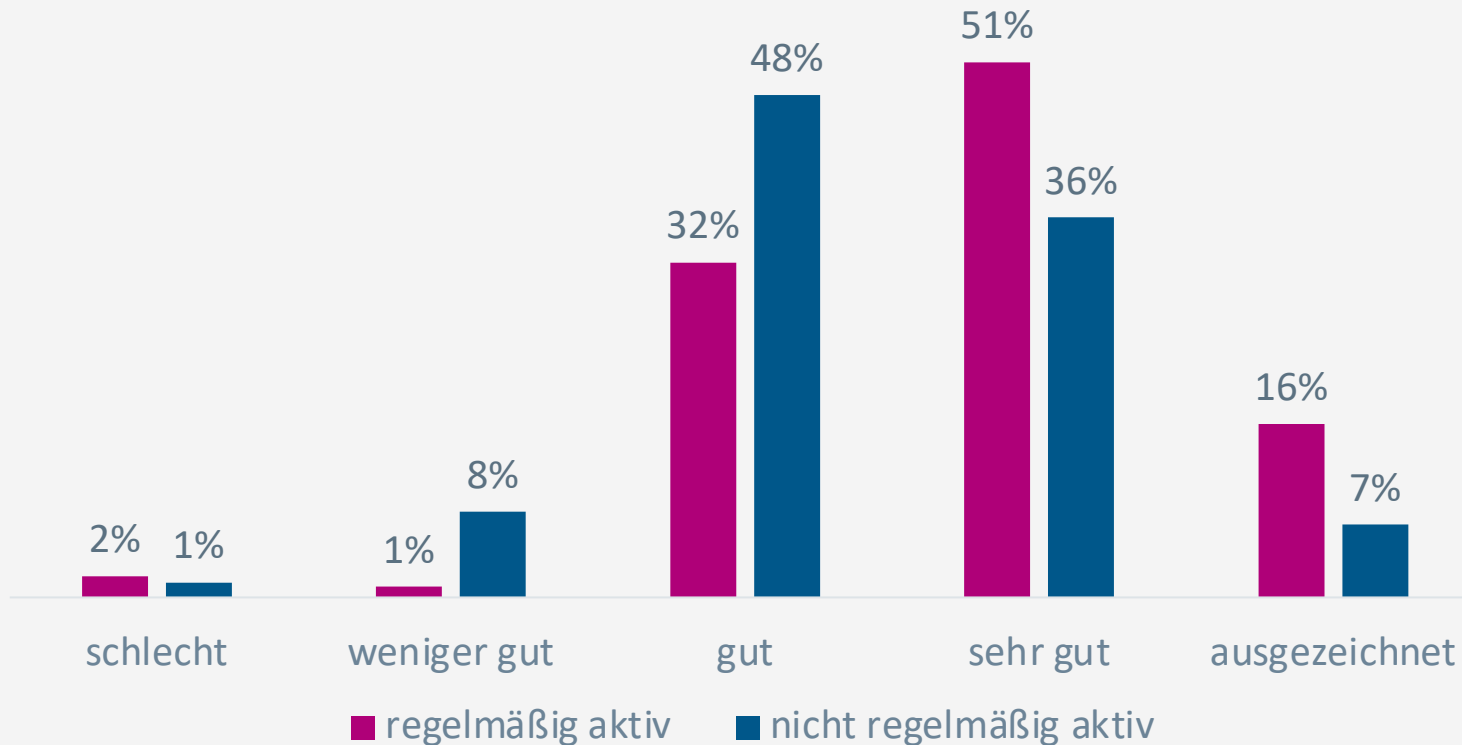


Determinanten des Sporttreibens Kinder und Jugendliche

Prädiktoren (bivariate RA)	Kein Sport		Informell (Sportaktive)		Kommerziell (Sportaktive)		Verein (Sportaktive)	
	K	J	K	J	K	J	K	J
männliches Geschlecht		-	+		-	-	+	+
Jüngeres Alter		-				-		+
Migrationsgeschichte					+	+		-
Großer Wohnort						+	-	(-)
Diagn. Förderbedarf		+	-				-	-
Abitur angestrebt	n.e.	-	n.e.		n.e.		n.e.	+
(Fach-)Abitur Eltern	-	-	-				+	+
staatl. Unterstützung	-	-		+		-	-	-
Gesamt (Nagelkerke R ²)	8.6%	12.0%	1.7%	1.1%	5.3%	10.0%	9.7%	11.5%

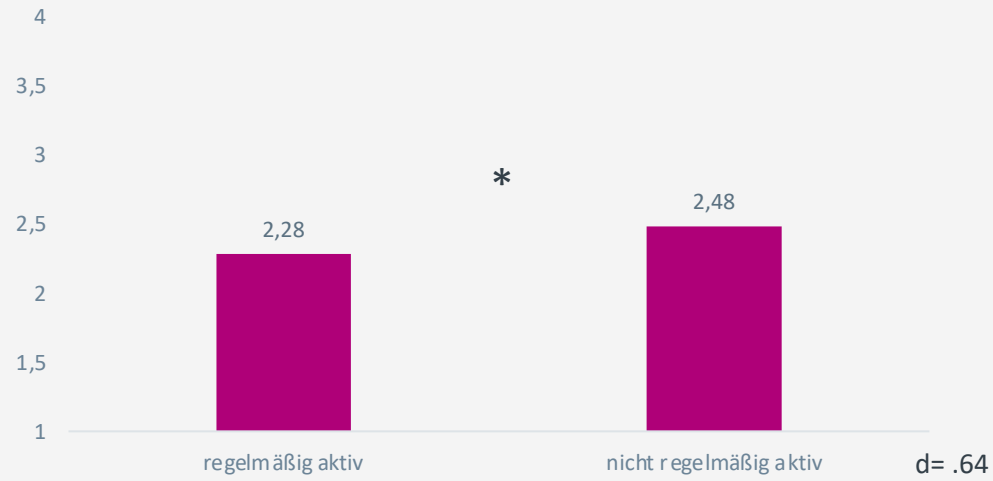
Sport und mentale Gesundheit (Jugendliche)

* (signifikante Unterschiede zwischen beiden Gruppen)

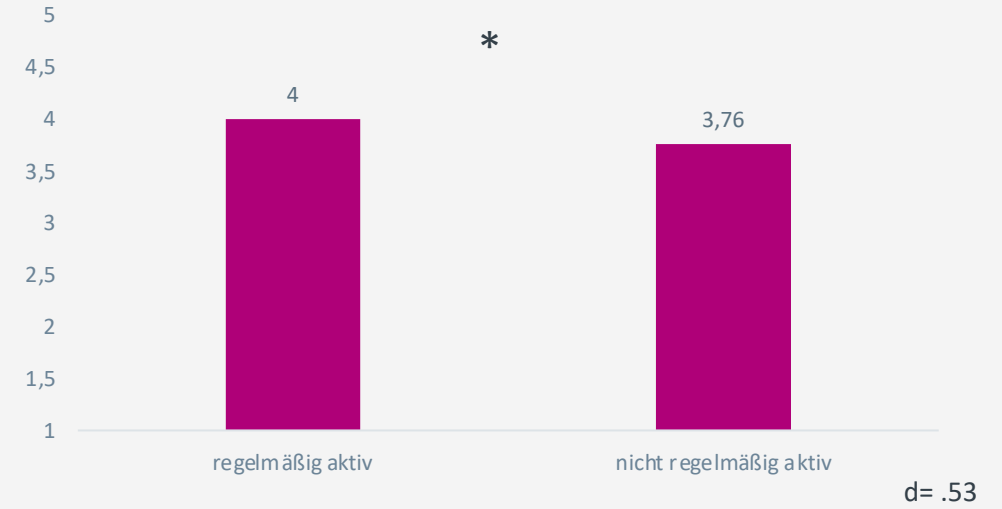


$d = .74$, mittlerer Effekt

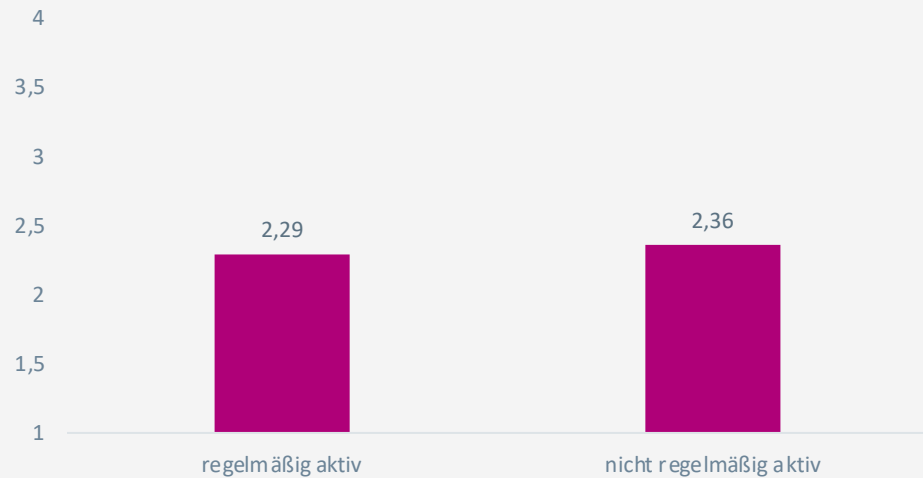
erschöpft oder ermüdet



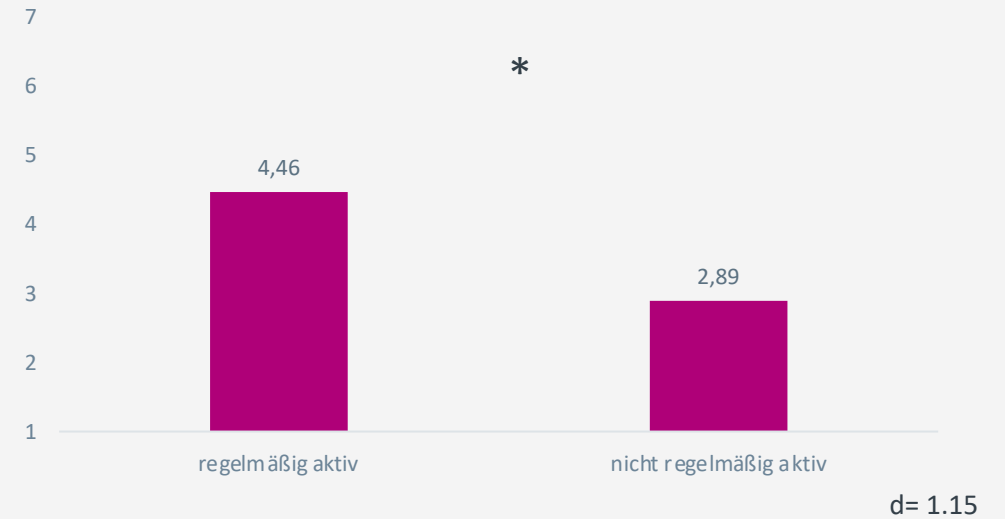
gesundheitsbezogene Lebensqualität



Sorgen



Selbstwirksamkeit im Sport



*n.s. bei Differenzierung regelmäßige Aktivität, signifikant bei Differenzierung SV-Mitgliedschaft

Beispiel Einsamkeit

Angaben zur Häufigkeit von Einsamkeit unter 13-18-Jährigen in 2024, getrennt nach Mitgliedschaft im Sportverein (SV) - Angaben in %

	Jugendliche, die aktuell in keinem SV Mitglied bin (n = 393)	Jugendliche, die aktuell im SV Mitglied bin (n = 270)
Nie	32.3%	34.0%
Selten	32.7%	43.2%
Manchmal	28.2%	18.6%
Oft	5.7%	3.9%
Immer	1.1%	0.3%

Weiterführende Literatur

