

Holger H. W. Gabriel/Christian Puta

LEISTUNG IN GESUNDHEIT

Risiken und Ressourcen

1. Einleitung

Sowohl Leistung als auch Gesundheit sind für den Erfolg im Leistungssport unabdingbar. Für den leistungssportlichen Trainingsprozess und die sportlichen Höchstleistungen ist ein hohes Maß an Gesundheit Voraussetzung. Gesundheit ermöglicht optimale Leistungen, ist jedoch kein Garant dafür. Umgekehrt bedeutet selbst höchste Leistungsfähigkeit nicht, umfassend und dauerhaft gesund zu sein. Die punktuell höchste Leistungsfähigkeit kann mit dem Risiko einhergehen, langfristig gesundheitlich beeinträchtigt zu sein. Beides, das optimale Maß an Gesundheit und Leistungsfähigkeit, ermöglicht die Gestaltung des Lebens hin auf die Lebensaufgaben und -ziele. Sie ermöglichen ein – hoffentlich – gelingendes Leben, ohne dass darauf ein Anspruch bestehen würde oder es eine Garantie dafür geben könnte. Sowohl Leistung als auch Gesundheit sind Ermöglichungsgüter eines gelingenden Lebens.

2. Gesundheits- und Leistungsperspektive

Die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen erfordert einen verantwortungsvollen Umgang mit körperlicher, seelischer und sozialer Gesundheit. Die *Gesundheitsperspektive* beinhaltet objektive und subjektive Dimensionen:

Gesundheit und Krankheit sind objektiv beobachtbar, Gesundsein und Kranksein hingegen bleiben der subjektiven Bewertung vorbehalten. Die *Leistungsperspektive* beinhaltet die objektiv messbare und subjektiv wahrnehmbare Leistung und Leistungsentwicklung. Die Bewertung sportlicher Leistungen erfolgt anhand individueller, sportlicher und gesellschaftlicher Normen. Die Bedeutung und Wirkung sportlicher Erfolge und Misserfolge werden durch individuelle, korporative und gesellschaftliche Bewertungsmaßstäbe und Werte beeinflusst.

3. Selbst- und Fremdverantwortung

Deutschland will auf allen Feldern im internationalen Wettbewerb bestehen können – auch und gerade im Leistungssport (Granacher et al., 2016). Damit sind politische und gesellschaftliche Normen und Rahmenbedingungen verbunden, die als direkte oder indirekte Anreize und Antriebe auf Kinder und Jugendliche einwirken. In ihrer Entwicklung sollen Kinder und Jugendliche lernen, mit zunehmendem Alter Schritt für Schritt Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Solange diese Selbstverantwortung nicht vollständig ist, haben andere Personen eine stellvertretende Verantwortung und die damit einhergehende Fürsorgepflicht. Die Fürsorgepflicht verbindet die Sorge um das

Wohl bei gleichzeitigem Schutz vor Schädigungen. Die ethischen Gebote der Fürsorge und des Nichtschädigens gelten insbesondere auch für den Erhalt und die Förderung der Gesundheit (Beauchamp et al., 2001).

4. Gesundheit: Funktions- und Umgangsfähigkeit

Gesundheit ist nicht lediglich die *Abwesenheit von Krankheit*. Das wäre eine unzulässige und an der Realität vorbeigehende Verkürzung. Vielmehr sind Menschen mehr oder weniger krank oder gesund. Gesundheit ist jedoch auch nicht lediglich eine Frage des physischen, psychischen oder sozialen *Wohlbefindens*. Das wäre eine Utopie, die eine lebensferne Illusion fördern würde.

Gesundheit ist ebenso wie Krankheit vielmehr eine „*Weise des Menschseins*“, die die Dimensionen Funktionsfähigkeit und Umgangsfähigkeit beinhaltet. Gesundheit setzt die Anerkennung auf die Angewiesenheit auf Ressourcen voraus. Ressourcen können selbst erarbeitet und „verdient“ werden. Sie sind aber wesentlich auf Vorgegebenes wie beispielsweise die genetischen Voraussetzungen, die ei-

Eingegangen: 27.7.2018

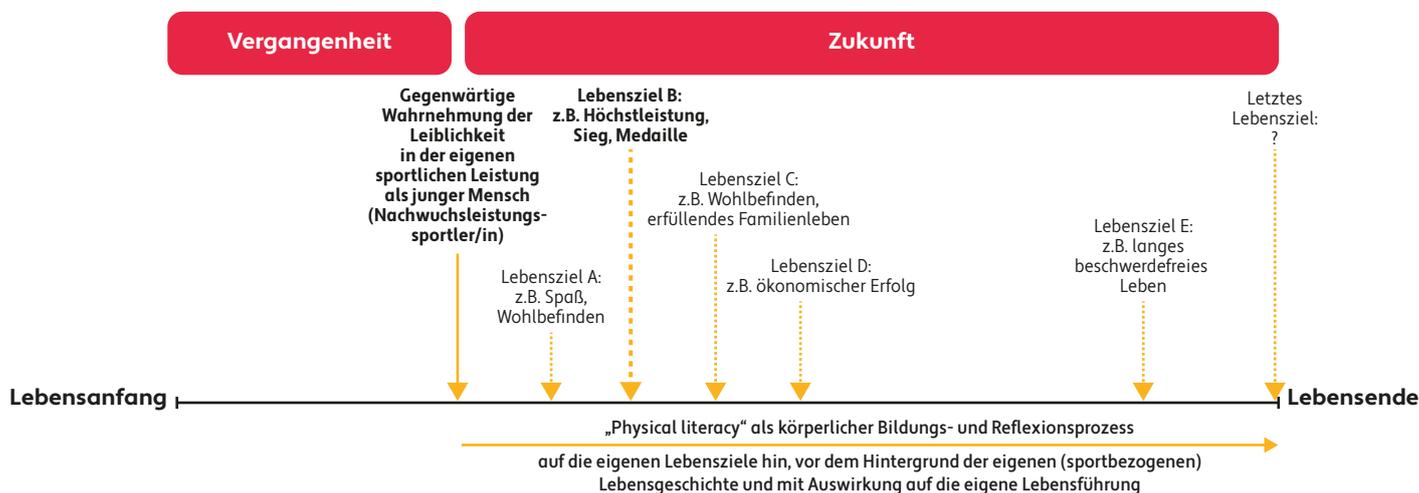


Abbildung 1: Potenziale des Nachwuchsleistungssports als Teil eines lebenslangen körperlichen Bildungs- und Reflexionsprozesses (Gabriel et al., 2016)

gene Lebensgeschichte, externe Rahmenbedingungen, historische, religiöse und kulturelle Entwicklungen angewiesen. Solche intra-, inter- und extrapersonale Ressourcen sind für die Entwicklung von (Nachwuchs-)Leistungssportlern essenziell. Sie dienen der Verwirklichung von Lebenszielen und der Bewältigung von Lebensaufgaben (Gabriel et al., 2016).

Ohne genetisch determiniertes sportliches Talent als interne physiologische Ressource und ohne adäquate Rahmenbedingungen für eine leistungssportliche Lebensweise als externe Ressource können sportliche Spitzenleistungen nicht entstehen. Auf dem Weg zur angestrebten sportlichen Höchstleistung stellt Gesundheit nicht das eigentliche und höchste Ziel dar. Gesundheit ist vielmehr ein Ermöglichungsgut für die selbstbestimmte und selbstverantwortete Lebensgestaltung (Rieger, 2013).

Wer Leistungssport betreibt, will in aller Regel – soweit er nicht dazu gezwungen wird – mit Hilfe der Vorzüge und Nachteile einer leistungssportorientierten Lebensweise den sportlichen Erfolg, zumindest aber die Teilhabe an dem sozialen System des Leistungssports. Einen Lebensabschnitt der leistungssportlichen Lebensweise zu verschreiben, wird in aller Regel als Teil eines gelingenden Lebens empfunden (oder aber zumindest als Wunsch nach einem gelingenden Leben). Gesundheit dient demnach als Ermöglichungsgut eines gelingenden Lebens. Genau dies ist jedoch auch die Rolle, die Gesundheit im Allgemeinen – als jenseits des Leistungssports – jeder Lebensform und -führung zugeschrieben werden kann.

Das höchste Ziel ist nicht Gesundheit, sondern Ermöglichung von individuell gelingendem Menschsein. Demnach ist Gesundheit ein wesentliches Ermöglichungsgut für die Ausgestaltung des Lebens. Es gilt, Menschen in ihrer Umgangsfähigkeit zu befähigen, ihr Menschsein zu leben und ihr Lebensziel zu finden – auch bei eingeschränkter Gesundheit und wenn Krankheit vorhanden ist. Gesundheit ist demnach sowohl als physische,

seelische und soziale Funktionsfähigkeit als auch als Umgangsfähigkeit mit mehr oder weniger vorhandener Funktionsfähigkeit zu sehen (Rieger, 2013).

Ein wesentliches Potenzial des Nachwuchsleistungssports liegt darin, die leistungssportliche Lebensweise als einen körperlichen bzw. leiblichen Bildungs- und Reflexionsprozess (*physical literacy*) zu begreifen und zu gestalten (Abbildung 1) (Gabriel et al., 2016).

5. Risiken und Ressourcen

Als ein Risiko gilt die Möglichkeit, dass eine Entscheidung bzw. Handlung ein negativ bewertetes oder unerwünschtes Resultat zur Folge hat. Im Nachwuchsleistungssport gehen die Ressourcen und Potenziale der *physical literacy* auf der einen Seite mit unterschiedlichen Risiken auf der anderen Seite einher (Tabelle 1). Ein wesentliches Risiko im (Nachwuchs-)Leistungssport ist die (vollständige) *Instrumentalisierung* der (Nachwuchsleistungs-)Sportler zugunsten fremder Interessen. Solche Instrumentalisierungsversuche können beispielsweise ökonomischer, politischer, ideologischer oder gesellschaftlicher Herkunft sein. Derartige Instrumentalisierungen berühren die Würde der betroffenen Menschen und schränken sie ein.

Die Menschenwürde ist in allen Kontexten gefährdet, in denen Menschen instrumentalisiert werden, Gefahren für Leib und Leben bestehen, die akzeptablen Maße überschritten, Selbstbestimmung genommen oder unmöglich gemacht wird oder durch Risiken unwürdige Lebensumstände verursacht werden (Gröschner et al., 2013). Dadurch entsteht das Risiko des unangemessenen Umgangs mit dem eigenen Leib bzw. Körper durch Dominanz der Vorzeichen des „Müssens“ zu Lasten des „Dürfens“. Die Veränderung des „Du darfst so Mensch sein, wie Du bist – mit Deinen Schwächen, Unvollkommenheiten, Deinen Talenten und Deiner (herausragenden) Leistungsfähigkeit“ hin zu einem Körperkult und einer Instrumentalisierung der Person im

Sinne von „Du musst ein Mensch mit optimaler Nutzung Deiner Talente, Leistungsfähigkeit und der Vermeidung jeglicher Schwäche oder Unvollkommenheiten sein“ stellen ein Risiko für eine ungesunde Lebensentwicklung dar.

6. Zusammenfassung und Fazit

Eine wesentliche pädagogische Aufgabe im Nachwuchsleistungssport ist das Erlernen des Umgangs mit Verfügbarem, (noch) Unverfügbarem und unverfügbar Gewordenem. Potenziale und Ressourcen des Nachwuchsleistungssports liegen darin, die persönliche Entwicklung als Teil eines lebenslangen körperlichen Bildungs- und Reflexionsprozesses zu erleben und mitzugestalten.

Die **Ziele einer gesunden Lebensweise** im Nachwuchsleistungssport sind:

1. verantwortlich Leben gestalten,
2. (Leistungs)Grenzen (aner)kennen,
3. gesünder älter werden.

Diese Ziele einer gesunden Lebensweise sind nicht auf den Nachwuchsleistungssport beschränkt, sondern sind Lebensübungen, die einen allgemeinen Wert in jeder Form der Lebensgestaltung darstellen können.

Literatur

- Beauchamp, T. L. & Childress, J. F. (2001). *Principles of Biomedical Ethics*. New York: Oxford University Press.
- Gabriel, H., Puta, C., Arampatzis, A. & Granacher, U. (2016). Fazit und Ausblick der KINGS-Studie. Potenziale des Nachwuchsleistungssports für junge Menschen. *Leistungssport*, 46 (6), 37-39.
- Granacher, U., Arampatzis, A. & Gabriel, H. (2016). Gesunde Spitzenleistung. Für Deutschland und sich selbst. *Leistungssport*, 46 (6), 10.
- Gröschner, R., Kapust, A. & Lembcke, O. W. (2013). *Wörterbuch der Würde*. Stuttgart: UTB.
- Rieger, H.-M. (2013). *Gesundheit: Erkundungen zu einem menschenangemessenen Konzept*. Leipzig: Evangelische Verlagsanstalt.
- Schockenhoff, E. (2016). *Ethik des Lebens: Grundlagen und neue Herausforderungen*. Freiburg i. Br.: Verlag Herder.

Korrespondenzadresse

Holger H. W. Gabriel, Lehrstuhl für Sportmedizin und Gesundheitsförderung, Friedrich-Schiller-Universität Jena, Wöllnitzer Str. 42, 07749 Jena

Risikoart	Beispiel
Unfreiwillig	Naturkatastrophen, technische Zwischenfälle
Freiwillig gewählt	Glücksspiel, korrumpierende Rahmenbedingungen
Nebenfolgen aus Indifferenz	Ungesunde Lebensweise
Unvorhersehbares Ereignis	Biografische Lebensgeschichte
Ambivalentes Handlungsrisiko	Handeln zwischen Wagnis und Sinn

Tabelle 1: Beispiele für Risiken im Nachwuchsleistungssport. Die Risikoarten folgen einer Einteilung nach Kapust (Gröschner et al., 2013)