

Dossier Nr. 1, 12/ 2023

A woman and a man are running on a beach at sunset. The woman is on the left, wearing a dark top and leggings, and the man is on the right, wearing a tank top and shorts. The background shows the ocean and a bright sunset sky. The title text is overlaid in large white letters.

FRAGEN AN DEN SPORT DER ZUKUNFT

Redaktion

Anja Kirig, Marcel Aberle

Liebe Zukunftsmenschen!

Das Jahr 2023 hat für uns mit einer spannenden Idee begonnen: Wir haben unsere Kontakte im Netzwerk gebeten, uns ihre Fragen zur Zukunft des Sports zuzusenden. Die Reaktion darauf hat uns überwältigt und begeistert.

Die vielen Fragen, die uns erreichten, erstreckten sich über alle möglichen Aspekte des Sports. Wir haben sie sortiert, Doppelungen zusammengeführt und so ein erstes Bild der zentralen Themen und Schwerpunkte skizziert.

Die hier im Dossier abgebildeten Fragen entsprechen dem Wortlaut des Fragestellenden.

Es hat dann doch etwas mit der Beantwortung gedauert. Während dieses Jahres haben wir uns in verschiedenen spannenden Projekten und Aufträgen vertieft, teilweise sogar in enger Zusammenarbeit mit denjenigen, die uns ihre Fragen gestellt hatten.

Jetzt ist es an der Zeit, unsere Versprechen einzulösen. Unser erstes Dossier ist fertiggestellt, und wir freuen uns, es euch präsentieren zu können. Ein zweites wird 2024 folgen – stay tuned!

Wir schätzen euer Interesse und freuen uns auf den Austausch, eure Fragen und mögliche künftige Zusammenarbeit mit Euch.

Lasst uns heute beginnen, das Morgen des Sports zu gestalten!

Anja Kirig und Marcel Aberle

Inhalt

| | |
|---|----|
| Was bedeutet der Megatrend Gender Shift für die Fankultur? | 5 |
| Wie weit sollen die Sportstätten geschlechterneutral sein (z.B. Umkleiden, Duschen)? Wenn erforderlich, was wird gewünscht? | 6 |
| Diversität / Inklusion? Wo fängt das an wo hört es auf? | 7 |
| Wie werden Fluchtsituationen zukünftig den (organisierten) Sport in seinen Strukturen, Angeboten und auch die Vereinskultur prägen (können)? / Wie wird die Zuwanderung und die damit einhergehende Inklusion das Sportangebot der Vereine verändern? (z.B. zusätzliche Sportarten aus dem ursprünglichen Heimatland, z.B. Cricket, etc.) | 8 |
| Stützen/bestärken bestimmte Megatrends eine Entwicklung eines verstärkten Denkens und Handelns in Ökosystemen bei Sportorganisationen? („Gärtchendenken“ und mangelnde Bereitschaft zum Aufbrechen verkrusteter Strukturen) | 9 |
| Sport-Identity: Vom Lebensgefühl (diffus) zur Lebenseinstellung (konkret)? | 10 |
| Inwieweit werden “neue” Motivbilder des Sporttreibens in den nächsten Jahren entstehen, die uns zum aktuellen Zeitpunkt noch nicht bewusst sind? Und wie bzw. kann der organisierte Sport darauf überhaupt “antworten”? / Welchen Einfluss haben die Motive auf die Sportarten und wohin könnte die Reise gehen (weg von traditionellen Sportarten hin zu mehr Trends)? | 11 |
| Könnte der Begriff „Sport“ bei Breiten- und Großsportvereinen mittlerweile abschreckend wirken und sollte dieser besser durch Begriffe wie Bewegung, Gesundheit, Erlebnis und Spaß (zumindest teilweise) ersetzt werden? | 12 |
| Ist der Verein ein Auslaufmodell? | 13 |
| Was wird die Rolle von Sportverbänden in der Zukunft sein? Marketing? Event? Basis? | 14 |
| Wie wird sich der Schulsport weiterentwickeln, welche Veränderungen wird es geben? | 15 |

| | |
|---|----|
| Wie lange wird der demografischen Wandel einen Einfluss auf das Angebot (z.B. Gesundheits- und Rehasport) eines modernen Breiten- und Großsportverein haben? Immerhin registrieren wir eine steigende Geburtenrate in Deutschland? Ab wann wird das für Sportvereine relevant? | 16 |
| Wird der Sport die inklusivste Plattform werden? (Diversität) | 17 |
| Führt die digitale Transformation zu eher einer Konsolidierung oder eher zu einer Fragmentierung der Sportwirtschaft? | 18 |
| Welche Rolle wird Mass Customization und 3D-Druck künftig in Bezug auf Sportartikel und medizinisch gestützte Sportartikel haben? | 19 |
| Senioren- und Gesundheitssport stehen oft in Konkurrenz zum Vereinssport, (z.B. bei Räumen/ Sportstätten). Wie kann dies in Zukunft bei der Sportraumgestaltung berücksichtigt werden? | 20 |
| Gesundheit und Demografie: Wie gelingt Nudging von nicht sportaffinen Menschen 50+? | 21 |
| Bewegungsformen, die gezielt Psyche und Mindset positiv beeinflussen – bis hin zu Resilienz & Burnout-Prävention durch Breathwork oder Movement. Welche wissenschaftlich belegbaren Bewegungsformen und positiven Effekte gibt es? Welche davon lassen sich in einer Destination erlernen, und dann auch zuhause alleine ausführen? | 22 |
| Welche Rolle spielt Sport bei mentaler Gesundheit künftig aus medizinischer Perspektive? | 23 |
| Welche Rolle wird der Sport in Zukunft für die Gesundheit spielen, genauer in der Gesundheitsförderung? Wird dabei ein digital initiiertes Trend zum Einzelsport (vs. Mannschaftssport) befördert? Welchen Impact hat der Demografische Wandel darauf? | 24 |
| Wie kann die gesellschaftliche Rolle des Sports und seiner Vereine aufgewertet bzw. entsprechend anerkannt werden? | 25 |
| Ansätze und Definitionen* | 26 |
| Impressum Kontakt | 27 |

Was bedeutet der Megatrend Gender Shift für die Fankultur?

Der Megatrend Gender Shift stoppt nicht vor der Fankultur im Sport. Die Sportfanlandschaft hat sich diversifiziert. Genaue Daten über das Wachstum der weiblichen und LGBT*-Sportfans in den letzten zwanzig Jahren sind schwer zu finden. Mehrere Studien geben jedoch Hinweise, dass sich mit einer breiter zugänglichen, konsumorientierten Fankultur sowie durch Interaktionsmöglichkeiten der sozialen neue Möglichkeiten für Fans jeden Geschlechts und jeder sexuellen Orientierung auftaten.

Fans jedes Geschlechts beginnen die Geschlechterstereotype im Sport zu hinterfragen. Die Annahme, Frauen seien desinteressiert oder unwissend im Sport, wird durch das Auftreten engagierter, weiblicher* Fans, Analystinnen und Kommentatorinnen widerlegt. Diese Entwicklung trägt dazu bei, veraltete Geschlechterstereotypen im Sport aufzubrechen.

Die Forderung nach stärkerer Repräsentation von Frauensport in den Sportmedien hat auch zu einem Anstieg weiblicher Sportjournalisten und einer intensiveren Berichterstattung über Frauensport geführt. Ereignisse wie der Frauenfußball und die Tour de France für Frauen erfahren dadurch mehr Aufmerksamkeit. Im Übrigen mit einem direkten Einfluss auf die Anzahl Frauen, welche den Sport dann auch selbst ausüben (möchten).

Auch die Debatte um gleiche Bezahlung im Sport, insbesondere im Fußball, verdeutlicht den Wandel gesellschaftlicher Erwartungen hinsichtlich der Geschlechtergleichheit. Dieser Diskurs wird von Fans aktiv mitgestaltet und vorangetrieben.

Gruppen wie die Gay Gooners des FC Arsenal setzen sich aktiv gegen Homophobie ein und fördern die Inklusion im Fußball. Diese Gruppen tragen dazu bei, das Bewusstsein für Diversität und Inklusion im Sport zu erhöhen.

Prognose und Ausblick:

Trotz der positiven Entwicklungen gibt es noch viel ungenutztes Potenzial.

Die Integration einer diversen Fankultur erfordert jedoch mehr proaktive Maßnahmen von Sportorganisationen, -vereinen und -verbänden. Eine einzelne Frauenbeauftragte in einem Verein reicht nicht aus, um das volle Potenzial einer diversen Fanbasis auszuschöpfen.

Wie weit sollen die Sportstätten geschlechterneutral sein (z.B. Umkleiden, Duschen)? Wenn erforderlich, was wird gewünscht?

Im Kontext des Megatrends Gender Shift werde Geschlechterrollen sowie auch Geschlechtsidentitäten herausgefordert. Gerade im Sportkontext ist diese Entwicklung von Bedeutung. Nicht nur eine Vielzahl an Sportarten ist an einem binären Verständnis von Geschlecht gekoppelt, ob sozial konstruiert oder aufgrund von Wettkampfbedingungen institutionell verankert.

Ein wesentlicher Ansatz liegt auf der Anerkennung der Diversität. Denn insbesondere die jüngere Generation sieht sich zunehmend nicht mehr ausschließlich in binären Geschlechterkategorien. Geschlechterneutrale Ansätze, wie beispielsweise öffentliche Schwimmbäder mit Einzelumkleiden und -duschen, können dazu beitragen, dass sich Menschen unabhängig von ihrer Geschlechtsidentität in Sportstätten wohl und sicher fühlen.

Der Prozess beinhaltet mehr als nur die Schaffung geschlechterneutraler Räume. Es geht um die Anerkennung und Wertschätzung der Vielfalt von Geschlechtsidentitäten.

Ein kontinuierlicher Dialog mit der Sport-Community ist dabei Notwendigkeit. Nur so lassen sich die Bedürfnisse verschiedener Gruppen zu verstehen. Es gibt keine universelle Lösung, daher ist die Einbeziehung der Nutzer in den Gestaltungsprozess von so großer Bedeutung. Erfolgreiche Initiativen wie die EuroGames zeigen, wie durch die Berücksichtigung von Diversität und Inklusion positive Veränderungen herbeigeführt werden können.

Akzeptanz von Transgender-Personen und nicht-binären Identitäten im Sport ist weiterhin umstritten, und die traditionelle Binarität im Wettkampf führt oft zu Ausschluss. Daher ist es wichtig, bestehende Strukturen kritisch zu hinterfragen und dort anzusetzen, wo Veränderungen möglich und notwendig sind, um eine inklusive und respektvolle Sportumgebung zu fördern. Die Sensibilisierung für geschlechtsspezifische Vielfalt, nicht-heteronormative Lebensstile und Identitäten bleibt von zentraler Bedeutung.

Prognose und Ausblick:

Mögliche Gegenargumente könnten sein, dass die Mehrheit immer noch innerhalb der traditionellen Geschlechtergrenzen in der Sportwelt agiert. Die Frage geht jedoch über den reinen Aspekt von Genderneutralität und Gendersensibilität hinaus. Es steht vielmehr zur Diskussion, ob man die Grundsätze der Vielfalt und Integration unterstützen möchte.

Diversität / Inklusion? Wo fängt das an wo hört es auf?

Diversität startet dort, wo Akzeptanz dafür existiert, dass Menschen unterschiedlich sind. Inklusion hingegen beginnt dort, wo Heterogenität zusammenspielen darf.

Schwieriger wird es mit der Beantwortung der Frage, wo Diversität und Inklusion aufhören. Die Grenzen dieser Konzepte sind jedoch fließend und entwickeln sich mit den sich verändernden gesellschaftlichen Bedingungen weiter. Sie könnten als überholt gelten, wenn Ungerechtigkeit, Diskriminierung und Ausgrenzung nicht mehr existieren – ein idealistisches Ziel, das in sich widersprüchlich sein kann, da die Entscheidung über dessen Erreichung subjektiv ist.

Die Bedeutungen von Diversität und Inklusion haben sich im Laufe der Zeit gewandelt. Sie spiegeln stets auch ein spezifisches Werteverständnis wider.

Früher bezog sich Diversität hauptsächlich auf demografische Aspekte wie Herkunft, Geschlecht, Religion und Alter. Heutzutage umfassen diese Konzepte eine breitere Palette an Merkmalen, einschließlich sexueller Orientierung, Geschlechtsidentität, sozioökonomischem Status, körperlichen und kognitive Verarbeitungsmuster (Neurodiversität) sowie psychischer Gesundheit.

Intersektionalität, die Anerkennung von sich überschneidenden, die eigene Identität und das Selbstbild prägenden Erfahrungen, wird gleichfalls im Kontext Diversität berücksichtigt. Bei diesem Thema geht es nicht mehr hauptsächlich darum, mehr Leute aus einer homogenen, bestimmten Gruppe, die bisher nicht so stark vertreten war, einzubeziehen. Vielmehr ist es wichtig, anzuerkennen, dass es Mehrfachdiskriminierung gibt, welche es notwendig werden lässt, eine entsprechende Umgebung zu schaffen, in der sich wirklich jede Person als Individuum repräsentiert fühlt.

Dieser Prozess stellt etablierte Normen in Frage, deckt Vorurteile auf und beleuchtet ungleiche Machtstrukturen. Kritikpunkte wie die Befürchtung umgekehrter Diskriminierung oder der Einsatz von Diversität als Selbstzweck, der echte Inklusion verhindern könnte, sind Teil der Diskussion.

Prognose und Ausblick:

Das Verständnis von Diversität und Inklusion variiert je nach kulturellem Hintergrund. In einer globalisierten und vernetzten Welt werden diese Konzepte jedoch international rezipiert. Sowohl Diversität wie auch Inklusion bleiben kontrovers diskutiert. Es ist zwar ein fortlaufender Prozess, der sich jedoch nicht immer linear bewegt.

Wie werden Fluchtsituationen zukünftig den (organisierten) Sport in seinen Strukturen, Angeboten und auch die Vereinskultur prägen (können)?

Wie wird die Zuwanderung und die damit einhergehende Inklusion das Sportangebot der Vereine verändern? (z.B. zusätzliche Sportarten aus dem ursprünglichen Heimatland, z.B. Cricket, etc.)

Sport, als Spiegelbild eines gesellschaftlichen Mikrokosmos, hat das Potenzial, kulturelle Barrieren und Stereotypen abzubauen und die Gesellschaft toleranter zu gestalten.

Für eine erfolgreiche Inklusion und Integration ist es jedoch notwendig, die jeweiligen Situationen immer wieder neu zu bewerten, insbesondere unter Berücksichtigung des "kulturellen Kapitals", das Menschen mitbringen. Studien (vgl. Smith, R., Spaaij, R. & McDonald, B. Migrant Integration and Cultural Capital in the Context of Sport and Physical Activity: a Systematic Review. *Int. Migration & Integration* 20, 851–868 (2019)) zeigen, dass Menschen mit Migrationshintergrund eigene Sporträume schaffen, die ihrem kulturellen Kapital entsprechen. Die Lebenswelt spielt hierbei jedoch eine Rolle. So kann die vorhandene Diversität in Städten die Unterschiede zwischen Mehrheits- und Minderheitengruppen verringern.

Eine Untersuchung (vgl. Tao Liu, Liangni Sally Liu: Transnational physical activity and sport engagement of new Asian migrants in Aotearoa/New Zealand. In: *Asia Pacific Viewpoint*, Volume 63, Issue 2, 01 March 2022) in Neuseeland ergab, dass Migrantinnen und Migranten traditionelle Sportarten aus ihrem Herkunftsland bevorzugen. Beispielsweise spielen Personen aus China gerne Tischtennis, Fußball und Badminton, Personen aus Indien sind an Cricket interessiert, und Personen aus dem Pazifik oder Südafrika bevorzugen Rugby, eine in Neuseeland dominierende Sportart. Diese Präferenzen bereichern das Angebot an transnationalen Sportarten.

Die Integration in bestehende Sportstrukturen bleibt eine Herausforderung. Migrantinnen und Migranten haben möglicherweise kein Interesse an den Sportarten des Aufnahmelandes aufgrund von Unkenntnis der Regeln, Angst vor Verletzungen, Zeit-, Geld- und Sprachbarrieren. Um von der Diversität zu profitieren und gleichzeitig inklusiv und integrativ zu sein, bedarf es großer Offenheit, Sensibilität und Neugier. Es ist wichtig, ein Verständnis für die jeweilige Situation zu entwickeln.

Prognose und Ausblick:

Wird die Gesellschaft des Aufnahmelandes unter Perspektive von Individualisierung, Heterogenität, Diversität und auch Migrationshintergrund beleuchtet, zeigt sich, dass die Frage von Integration kritisch beleuchtet werden muss. In welche Gesellschaft soll integriert werden, wenn diese in sich bereits sehr ausdifferenziert ist? Angebote, die eine Identifikation über den Sport geben und darüber das Gefühl von Zugehörigkeit, sind hierbei künftig entscheidender als ein traditionelles Verständnis von Inklusion.

Stützen/bestärken bestimmte Megatrends eine Entwicklung eines verstärkten Denkens und Handelns in Ökosystemen bei Sportorganisationen? (nach wie vor ausgeprägtes „Gärtchendenken“ und mangelnde Bereitschaft zum Aufbrechen verkrusteter Strukturen)

Megatrends wie der Strukturwandel der Arbeit und die fortschreitende Individualisierung, die immer mehr zur Co-Individualisierung wird, sowie die zunehmende Vernetzung stellen das traditionelle "Gärtchendenken" in Sportorganisationen in Frage. Diese Trends fördern die Bereitschaft, verkrustete Strukturen aufzubrechen.

Die Anerkennung dieser übergeordneten Trends und deren Einfluss auf die Gesellschaft ermutigt Sportorganisationen zu einem ganzheitlicheren und systemischen Ansatz in Denken und Handeln. Dies erleichtert es ihnen, sich effektiv an die veränderlichen Bedürfnisse und Erwartungen ihrer Mitglieder sowie der Gesellschaft anzupassen.

Neue Arbeitskulturen brechen zunehmend alte Hierarchiestrukturen auf und fördern die Zusammenarbeit auf Augenhöhe. Das Konzept der Co-Individualisierung zeigt, dass Menschen ihre Individualität bewahren, während sie zugleich Gemeinschaft suchen. Diese Gruppen zeichnen sich durch Vielfalt aus, die ein Netzwerk prägt, statt in einem homogenen Wir aufzugehen. Die globalisierte, vernetzte Welt verändert zudem, wie Menschen miteinander interagieren.

Rutger Bregman beschreibt in seinem Buch „Humankind“, dass Kooperation eine wesentliche Stärke der Menschen ist. Insbesondere jüngere Generationen treiben einen Wandel voran, indem sie Kooperation und Kollaboration gegenüber Konkurrenz und Rivalität bevorzugen. Konzepte wie „Coopetition“, eine Verschmelzung aus Kooperation und Wettbewerb, ermöglichen es, gemeinsam Fortschritte zu erzielen und Synergien zu nutzen, ohne eigene Interessen und Ziele zu vernachlässigen. Ein sich vollziehender Generationenwechsel in Abteilungen, Vorständen und Geschäftsführungen von Sportorganisationen wird das Zusammenarbeiten und Denken in Ökosystemen weiter stärken. Der Austausch von Ideen und Ressourcen kann sowohl dem organisierten Sport als auch der gesamten Sportgesellschaft zugutekommen.

Prognose und Ausblick:

Der Sportkosmos, mit all seinen Akteuren und Partnerinnen innerhalb und außerhalb des Sports, benötigt eine stärkere gemeinsame Identität, um den sich verändernden und wachsenden Bedürfnissen der Sportgesellschaft gerecht zu werden. Transformationsprozesse fördern das Denken in Netzwerken auch außerhalb der Sportbranche, brechen klassische Branchengrenzen auf und zeigen die Interdisziplinarität des zukünftigen Sports.

Sport-Identity*: Vom Lebensgefühl (diffus) zur Lebenseinstellung (konkret)?

Die These könnte noch spitzer formuliert werden. Sport-Identity wird unseren Beobachtungen zu Folge künftig mehr als eine Einstellung oder Haltung sein, sondern ein Teil der Identität und Persönlichkeit. Sportivity*, Einstellung und Identität sind zwar miteinander verknüpft, aber dennoch unterschiedliche in den Auswirkungen auf Lebensstil und Selbstverständnis.

Während sich eine Einstellung ändert, etwas die Vorliebe für eine bestimmte Sportart, die Form der Bewegung oder bzgl. Sportkonsum, so basiert Sport als Teil der Identität auf einem umfassenderen und komplexeren Konzept. Einstellungen können sich im Laufe der Zeit aufgrund neuer Erfahrungen, unterschiedlicher Sichtweisen oder Veränderungen in der Umgebung oder den Umständen des Einzelnen ändern. Sport-Identity bezieht sich auf das Selbstkonzept einer Person, die Selbstwahrnehmung dafür, wer sie ist.

Diese Identität kann jedoch ebenfalls fließend und mehrdimensional sein. Durch Individualisierung und Konnektivität hat das Individuum mehr Möglichkeiten, seine eigene Identität zu formen und zu stärken und zu entwickeln. Gleichzeitig führen durch Megatrends ausgelöste Veränderungen dazu, dass Menschen einen Identitätsverlust erleben, wenn klassische Merkmale wie Geschlecht, Alter und Herkunft nicht mehr identitätsstiftend sind. Dies generiert Antitrends, wie der Zunahme der Popularität traditioneller Rollenbilder und der Sehnsucht nach „starken“ Führungspersönlichkeiten, an denen sich Menschen orientieren können. Im selben Kontext entwickelt sich auch eine Sport- und Bewegungsverweigerung. Der Unterschied zu früher besteht darin, dass das Individuum aufgrund der gesellschaftlichen Entwicklungen sich gezwungen sieht, eine Position zu dem Thema einzunehmen.

Diese Antitrends stehen jedoch in starker Korrelation mit den transformativen Kräften, die die Gesellschaft vorantreiben und verändern. Daher ist zu erwarten, dass sich die Sehnsucht nach Identität in Zukunft andere Anker suchen wird. Sport, Bewegung und Fitness bieten hierfür ideale Entwicklungsflächen. Bereits jetzt ist zu beobachten, wie Identitätsverlust durch Fitnessstudios und Krafttraining begegnet wird. Hier finden Trainierende eine Form der Zugehörigkeit, temporären Heimat und derzeit im Krafttraining eine gemeinsame Identität.

Prognose und Ausblick:

Fitness- und Bewegungseinstellungen sowie ihr Einfluss auf eine „sportliche“ Identität sind wichtige Aspekte des Lebensstils und Selbstkonzepts einer Person. Mit dem Aufkommen digitaler Fitnessplattformen und Online-Communities haben Einzelpersonen nun mehr Möglichkeiten, verschiedene Aspekte ihrer Fitness Einstellungen und „Sport“-Identitäten zu erkunden und auszudrücken. Dies hat zu einem größeren Verständnis und einer größeren Akzeptanz von Veränderungen und Vielfalt in diesen Bereichen geführt. Es ist davon auszugehen, dass das Verständnis dieser Konzepte weiterhin zunehmen wird. Das Konzept einer „Sport“-Identität wird flexibler werden. Durch verbesserten Zugang und eine breitere Definition von „Sport“ erhält der Einzelne zudem mehr Möglichkeiten, seine Identität entsprechend zu gestalten.

Inwieweit werden “neue” Motivbilder des Sporttreibens in den nächsten Jahren entstehen, die uns zum aktuellen Zeitpunkt noch nicht bewusst sind? Und wie bzw. kann der organisierte Sport darauf überhaupt “antworten”? Welchen Einfluss haben die Motive auf die Sportarten und wohin könnte die Reise gehen (weg von traditionellen Sportarten hin zu mehr Trends)?

Unseren Beobachtungen zufolge vollzieht sich im Bereich Freizeitsport, Bewegung und Freizeitfitness ein spürbarer Wandel. Katalysatoren hierfür sind u.a. die sich weiterentwickelnden Technologien, ein stärkerer Fokus auf Nachhaltigkeit und das gestiegene Bewusstsein für das mentale Wohlbefinden. Dabei verändern sich nicht nur die Motive des Sporttreibens, sondern auch die Art und Weise, wie es in unser Leben integriert wird.

Themen im Sport, wie Bewegungsdrang, Prävention, Leistung, Gemeinschaft und Spaß, werden auch in Zukunft Bestand haben. Transformative Treiber wie die Megatrends Gesundheit, Konnektivität, Individualisierung und New Work/Wissenskultur bleiben präsent. Es sind jedoch die Entwicklungen dieser Treiber und ihre gesellschaftlichen Auswirkungen, die den Grundmotiven veränderte Nuancen, Definitionen und Inhalte verleihen. Beispielsweise steht heute nicht mehr nur die physische Gesundheit im Vordergrund. Ganzheitliche Gesundheit, insbesondere Resilienz und mentales Wohlbefinden, gewinnen an Bedeutung aufgrund sich wandelnder soziokultureller Gegebenheiten. Eine Entwicklung, die in Zukunft an Bedeutung zunehmen wird.

Sport, ob gemeinschaftlich oder individuell betrieben oder in einer Kombination aus beidem, erfüllt ein Bedürfnis nach Resonanz und ermöglicht Erfahrungen. Diese sind grundlegend für persönliches Wachstum und die Bildung/Stärkung der eigenen Identität. Scheinbar paradoxe Motive, die mit dem Sport verbunden werden, können nebeneinander existieren. Wir-Kultur und Individualismus schließen sich genauso wenig aus wie technologische Transformation und Tradition/Kultur/Anker oder Wachstum und Entspannung. Eine Herausforderung für die Zukunft wird darin bestehen, diese Aspekte miteinander zu verknüpfen.

Technologische Innovationen wie KI, Extended Realities oder Wearables werden herkömmliche Routinen nicht abschaffen, sondern verändern und erweitern. Sie bieten Sporttreibenden einen neuen Zugang zu Bewegung und dem Erleben von Bewegung. Neben den genannten klassischen Gründen für das Sporttreiben wird der Megatrend Neo-Ökologie die Zukunft der Motivbildung mitbestimmen und auch die Form der Sportarten beeinflussen.

Prognose und Ausblick:

Diese Veränderungen generieren nicht nur neue Sportarten, sondern werden auch traditionelle Sportarten umgestalten. Insbesondere Angebote, die auf einem Co-Kultur-Gedanken basieren und/oder sich nahtlos in das tägliche Leben einfügen, werden dabei entstehen. Ökologie, Inklusion, Vielfalt und eine ganzheitliche Sichtweise auf Gesundheit werden zu zentralen Themen für den organisierten Sport, die jedoch im Sinne des neo-ökologischen Prinzips verstanden werden müssen – vom Schuldgefühl zum Handeln, vom Verzicht zum bewussten Verbrauch.

Könnte der Begriff „Sport“ bei Breiten- und Großsportvereinen mittlerweile abschreckend wirken und sollte dieser besser durch Begriffe wie Bewegung, Gesundheit, Erlebnis und Spaß (zumindest teilweise) ersetzt werden?

In den letzten Jahren hat sich Bewegung als universelles Prinzip in der Lebensgestaltung etabliert, das über reine Krankheitsprävention hinausgeht und Aspekte wie psychische Gesundheit, Unternehmenskultur und einen ganzheitlichen Lebensstil umfasst.

Diese Entwicklung legt nahe, dass der traditionelle Begriff "Sport" in bestimmten Bereichen, insbesondere in Breiten- und Großsportvereinen, durch umfassendere Konzepte wie "Bewegung", "Gesundheit", "Erlebnis" und "Spaß" ergänzt oder teilweise ersetzt werden könnte. Solche Begriffe reflektieren ein erweitertes Verständnis von körperlicher Aktivität, das über den herkömmlichen Sport hinausgeht und stärker auf eine ganzheitliche Lebensweise und individuelle Bedürfnisse ausgerichtet ist.

Während "Sport" bei einigen Assoziationen von Wettbewerb, Leistung und Anstrengung wecken mag, könnten Begriffe wie "Bewegung", "Gesundheit", "Erlebnis" und "Spaß" eine inklusivere, freudvollere und weniger intensive Erfahrung vermitteln. Eine Neuausrichtung der Terminologie könnte den Zugang und die Einstellung zu sportlichen Aktivitäten verändern, insbesondere für diejenigen, die sich von traditionellen Sportkonzepten eingeschüchtert und oder ausgeschlossen fühlen.

Prognose und Ausblick:

Indem Sportvereine Wörter wählen, die Offenheit, Freude und Gesundheit betonen, können sie ein breiteres und diverseres Publikum erreichen. Dieser Ansatz bietet die Chance, die Idee des Sports neu zu gestalten, ihn zugänglicher und attraktiver für mehr Menschen zu machen.

Ist der Verein ein Auslaufmodell?

Der Sportverein ist nicht unbedingt ein Auslaufmodell, aber es sind Transformationen und Erweiterungen des Vereinskonzpts erforderlich, um weiterhin relevant zu bleiben. Trotz gewisser Herausforderungen bleiben Sportvereine in Bewegung.

Jedoch gibt es auch neue Formen von Vereinigungen und Gemeinschaften, die den Bedürfnissen moderner Sporttreibender besser entsprechen könnten. Privatwirtschaftliche Konzepte und Sport-Start-ups bieten mehr Flexibilität und Kreativität, was insbesondere junge Sportler anspricht, die sich von traditionellen Vereinsstrukturen und -regeln beeengt fühlen.

In den letzten Jahren wurden Sportvereine zwar oft für tot erklärt, und tatsächlich gibt es einige Vereine, die sterben. Gleichzeitig werden aber auch regelmäßig neue Vereine gegründet, und es zeigt sich, dass Sportarten, die ursprünglich nicht in Sportvereinen organisiert waren, nun in Vereinsstrukturen integriert werden. Das deutet darauf hin, dass die Organisationsform des Vereins nach wie vor als Plattform für Sportgemeinschaften angesehen wird.

Prognose und Ausblick:

Insgesamt zeigt sich, dass der traditionelle Sportverein sich wandeln und anpassen muss, um weiterhin attraktiv zu bleiben, aber er ist nicht grundsätzlich ein Auslaufmodell.

Was wird die Rolle von Sportverbänden in der Zukunft sein? Marketing? Event? Basisarbeit?

Sportverbände haben die Möglichkeit, eine zentrale Rolle in der Förderung und Entwicklung des Sports auf allen Ebenen zu spielen. Die Verbände könnten zu Qualitätsankern sportlicher Werte werden und dabei unterstützen, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen kommerziellem Erfolg und dem Kern des Sports zu bewahren. In dieser Rolle würden sie nicht nur den Profisport fördern, sondern auch die Bedeutung von Gesundheit, Gemeinschaftsgefühl, Charakterstärke und Teamgeist in den Vordergrund rücken.

Sportverbände werden innovative Wege finden müssen, um mit ihren Mitgliedern in Verbindung zu treten und differenzierte Angebote mit ihnen ausarbeiten.

In Bezug auf den Profisport wird künftig ein stärkerer Fokus auf Nachhaltigkeit und soziale Verantwortung wichtig. Dies beinhaltet die Durchführung von Events, die umweltfreundlich sind und einen positiven sozialen Einfluss haben.

Prognose und Ausblick:

Eine solche Ausrichtung würde die Verbände in die Lage versetzen, sowohl den Anforderungen des modernen, kommerziellen Sports gerecht zu werden als auch die ursprünglichen Werte und die positive Wirkung des Sports auf individueller und gesellschaftlicher Ebene zu betonen.

Wie wird sich der Schulsport weiterentwickeln müssen, welche Veränderungen wird es geben?

Der Schulsport wird bedeutende Veränderungen durchlaufen müssen. Ein Schlüsselement ist die verstärkte Kooperation zwischen Schulen und Sportvereinen. Es wird erwartet, dass Ganztagschulen in Zukunft zur Norm werden, was bedeutet, dass sich der Kinder- und Jugendsport der Vereine vermehrt in diesen Bildungseinrichtungen abspielen wird. Ein Hindernis hierbei ist jedoch der Mangel an Lehrkräften und teilweise auch an Sportstätten. Es muss über neue Kooperationen nachgedacht werden, beispielsweise mit kommerziellen Anbietern, die über Räumlichkeiten und qualifizierte Trainer verfügen.

In den letzten Jahren war eine Entwicklung des Schulsports in Richtung einer stärkeren Integration von externen Partnern und einer Anpassung an neue Bildungsstrukturen wie Ganztagschulen zu beobachten. Diese Veränderungen könnten zu einer vielfältigeren Gestaltung der sportlichen Aktivitäten im schulischen Rahmen beitragen.

Prognose und Ausblick:

Die Entwicklungen im Schulsport in Deutschland zeigen einen Trend zu einem weniger wettbewerbsorientierten und mehr auf Inklusion und Teamgeist fokussierten Ansatz. Es wird deutlich, dass das Hauptziel darin besteht, die Freude am Sport zu fördern und die Teilnahme aller Schülerinnen und Schüler zu ermöglichen, unabhängig von ihren individuellen sportlichen Fähigkeiten.

Wie lange wird der demografische Wandel voraussichtlich einen Einfluss auf das Angebot (z.B. Gesundheitssport und Rehasport) eines modernen Breiten- und Großsportvereins haben? Immerhin registrieren wir eine steigende Geburtenrate in Deutschland? Ab wann wird das für Sportvereine relevant?

Der demografische Wandel wird weiterhin die Angebote von modernen Breiten- und Großsportvereinen beeinflussen.

In den letzten Jahren konnte für Deutschland keine steigende Geburtenrate registriert werden. Laut des Statistischen Bundesamtes sank 2022 die Geburtenziffer auf den niedrigsten Stand seit 2013. Und ebenso lag die Anzahl Geburten in Deutschland im ersten Quartal 2023 auf weiterhin niedrigem Niveau.

Dass die Zahl der Schulanfänger im Jahr 2023 um 2,1 % gestiegen und damit den höchsten Stand seit 20 Jahren erreicht hat, lässt sich zum einen auf einen Geburtenanstieg zwischen 2012 und 2016 zurückführen. Dieser Geburtenanstieg war danach wieder rückläufig (mit Ausnahme von 2021). Ein wesentlicher Treiber für mehr Schulkinder lässt sich jedoch durch die verstärkte Zuwanderung (speziell auch aus der Ukraine) erklären.

Sportvereine sind durch die demographischen Entwicklungen gefordert, Angebote zu gestalten, die sowohl junge als auch ältere Mitglieder ansprechen. Die Vereinsstrukturen sollten die Entwicklung der Geburtenraten und die Veränderungen durch Zuwanderung individuell bewerten. Häufig ist es auch abhängig von dem Standort, wie die Zahlen ausfallen. Es gilt sich flexibel dem Verlauf der gesellschaftlichen Alterung und der Anpassungsgeschwindigkeit der Sportvereine an demografische Veränderungen anzupassen.

Gesundheit als ein Megatrend ist generell für alle Altersstrukturen von größter Bedeutung. Was unter Gesundheit verstanden wird, ändert sich jedoch und muss heute mehrdimensional betrachtet werden (mehr dazu u.a. [hier](#)).

Prognose und Ausblick:

Zu berücksichtigen bleibt, dass ältere Generationen nicht unbedingt andere Ideen und Werte als jüngere Generationen haben. Das Bild des Rentners, der Rentnerin haben sich stark verändert. Sie finden sich oftmals nicht in Angeboten wie „Senioren-sport“ wieder. Dafür sind Angebote des Reha-Sports auch für Jüngere von Bedeutung.

Es gilt als mehr inklusive Angebote zu machen, welche generationsübergreifend auf die spezifischen Bedürfnisse eingehen.

Wird der Sport die inklusivste Plattform werden? (Diversität)

Es lässt sich beobachten, dass „Sport“ sich zunehmend zu einer inklusiven Plattform entwickelt. Letztendlich hängt es aber an dem Engagement, der Offenheit und auch der Bereitschaft ab, immer wieder die eigenen Werte, Traditionen zu hinterfragen und gegebenenfalls anzupassen.

Soziale Fairness und Chancengleichheit: Sportorganisationen streben nach Offenheit und allgemeiner Zugänglichkeit, um soziale Fairness und Chancengleichheit zu fördern. Dies unterstützt einen gesunden Sportlebensstil für alle.

Akzeptanzkultur und virtuelle Angebote: Eine Kultur der Akzeptanz und Vielfalt ermöglicht es, Personen zu erreichen, die sich zuvor nicht mit der Sportwelt identifizieren konnten. Virtuelle Trainingsangebote erweitern diesen Zugang weiter.

Integration von Einwandernden, Migrant:innen: Viele Sportvereine richten sich zunehmend an neue Migrantengruppen, nicht nur als Teilnehmende, sondern auch als Helfer und Trainer. Das fördert Integration und Akzeptanz innerhalb der Gemeinschaft.

Inklusive Gestaltung von Sportgeräten und -technologien: Sportgeräte und -technologien werden künftig verstärkt so konzipiert, dass sie von allen Benutzern, unabhängig von technischen Fähigkeiten oder körperlichen Einschränkungen, genutzt werden können.

Body Positivity und Zugänglichkeit: Sportanbieter nehmen ihren sozialen Auftrag in der Gesundheitsdienstleistung ernst, indem sie die Branche für alle Menschen zugänglicher machen. Dies beinhaltet die Förderung von Diversität, Inklusion und Körperakzeptanz.

Prognose und Ausblick:

Identität und Vielfalt im Sport: Inklusive Sportcommunities bieten Raum, um unfreiwillig zugeschriebene Identitätslabels zu überwinden. Sport wird als Teil der Identität verstanden, der über physische Aktivität hinausgeht und kann dabei helfen, Zivilgesellschaft zu stabilisieren.

Führt die digitale Transformation zu eher einer Konsolidierung oder eher zu einer Fragmentierung der Sportwirtschaft?

Die digitale Transformation bietet in der Sportwirtschaft sowohl das Potenzial zur Konsolidierung als auch zur Fragmentierung der Branche, je nach Implementierungsweise. Diese beiden Entwicklungen bringen jeweils spezifische Merkmale und Konsequenzen mit sich.

Durch den Einsatz digitaler Technologien können große Organisationen ihre Geschäftsprozesse weiter verfeinern, was zu einer verstärkten Marktkonzentration und Konsolidierung führen kann. Auch Dezentralisierte autonome Organisationen (DAOs) können durch ihre kollektiven Entscheidungsprozesse zur Konsolidierung beitragen. Konnektivität fördert die Vernetzung und bietet dadurch Möglichkeiten zur Zusammenarbeit.

Die Tendenz zur "Coopetition", in dem Akteure sowohl kooperieren als auch konkurrieren, wird sich weiterentwickeln. Dies fördert Innovationen, während gleichzeitig von gemeinsamen Ressourcen profitiert wird, eine Entwicklung, die besonders von jüngeren Generationen mit ihrem stärkeren Netzwerkdanken vorangetrieben wird.

Prognose und Ausblick:

Da die digitale Transformation ein anhaltender Prozess ist, hat die Sportwirtschaft die Gelegenheit, aktiv an dessen Gestaltung teilzunehmen.

Welche Rolle wird Mass Customization und 3D-Druck künftig in Bezug auf Sportartikel und medizinisch gestützte Sportartikel haben?

Die Rolle von Mass Customization und 3D-Druck in Bezug auf Sportartikel und medizinisch gestützte Sportartikel wächst, mit einer zunehmenden Tendenz zur Marktakzeptanz und -relevanz. Diese Entwicklungen werden durch das steigende Bedürfnis nach individuell angepassten, leistungssteigernden und medizinischen Sportprodukten angetrieben.

Die Möglichkeit, Sportartikel an individuelle Bedürfnisse anzupassen, bietet sowohl für Leistungs- als auch für Hobbysportler erhebliche Vorteile. Dies gilt besonders für Produkte, die auf die anatomischen und biomechanischen Eigenschaften der Nutzer zugeschnitten sind, wie z.B. individuell angepasste Schuheinlagen, Helme oder Fahrradsättel. Der Trend zur Individualisierung im Sport, der durch technologische Fortschritte in der Datenverarbeitung und Fertigung ermöglicht wird, wird sich wahrscheinlich fortsetzen und verstärken.

Der 3D-Druck bietet das Potenzial, komplexe, maßgeschneiderte Sportgeräte und Hilfsmittel schnell und kosteneffizient zu produzieren. Dies gilt insbesondere für Bereiche, in denen eine hohe Anpassung erforderlich ist, wie bei Prothesen oder orthopädischen Hilfsmitteln für Sportler. Mit 3D-Drucktechnologien können Prototypen und Endprodukte schneller entwickelt und auf den Markt gebracht werden, was besonders für die dynamische Welt des Sports relevant ist.

Beim 3D-Druck entstehen auch Möglichkeiten für umweltfreundlichere Produktionsprozesse, da dieser Ansatz die Materialeffizienz erhöht und Abfall reduziert. Der Einsatz recycelter oder biobasierter Materialien im 3D-Druck kann die ökologische Nachhaltigkeit weiter vorantreiben. Diese Aspekte stehen im Einklang mit dem wachsenden globalen Bewusstsein für Neo-Ökologie und den Wunsch nach umweltfreundlichen, nachhaltigen Produkten.

Die Hauptbarrieren für eine breitere Akzeptanz dieser Technologien liegen in den hohen Kosten für fortschrittliche 3D-Drucker und in der Notwendigkeit, umfangreiche Daten für die Individualisierung zu sammeln und zu verarbeiten. Der Zugang zu diesen Technologien und die Entwicklung benutzerfreundlicher Schnittstellen sind entscheidend für die weitere Verbreitung. Digitalisierung und disruptive Technologien spielen eine Schlüsselrolle bei der Überwindung dieser Herausforderungen und der Ermöglichung einer breiteren Anwendung.

Prognose und Ausblick:

Mass Customization und 3D-Druck besitzen das Potenzial, die Sportartikelbranche signifikant zu beeinflussen, indem sie individualisierte, leistungssteigernde und ökologisch nachhaltige Produkte ermöglichen. Trotz einiger Hindernisse ist das Feld für Innovationen und Fortschritte in diesem Bereich gut positioniert.

Senioren- und Gesundheitssport stehen oft in Konkurrenz zum Vereinssport, besonders bei der Vergabe von Räumen und Sportstätten. Wie kann dies in Zukunft bei der Sportraumgestaltung berücksichtigt werden?

Um die Herausforderungen bei der Raum- und Sportstättennutzung zwischen Senioren- und Gesundheitssport sowie Vereinssport konstruktiv zu bewältigen, werden unterschiedliche Ansätze in Zukunft relevant:

1. Indem zum Beispiel Öffnungszeiten von Sportanlagen erweitert werden, lässt sich deren Nutzung effektiver verteilen. Durch verlängerte Betriebszeiten können die Bedürfnisse unterschiedlicher Alters- und Interessengruppen besser berücksichtigt werden.
2. Partnerschaften zwischen Sportvereinen, Institutionen und auch kommerziellen Anbietern können dazu beitragen, Sportstätten effizienter zu nutzen. Durch solche Kooperationen könnten Vereine ihre Einrichtungen zu weniger frequentierten Zeiten für Sportangebote für ältere Lebensstile zugänglich machen. Gleichzeitig könnten die existenten Anbieter ihre Fachkenntnisse einbringen, um maßgeschneiderte Angebote zu entwickeln. Diese Zusammenarbeit fördert nicht nur die effiziente Nutzung von Ressourcen, sondern stärkt auch den Gemeinschaftssinn und den generationsübergreifenden Austausch.
3. Einsatz moderner Technologien: Die Anwendung neuester Technologien kann helfen, die Verwaltung und Buchung von Sportstätten zu vereinfachen. Online-Buchungssysteme ermöglichen eine transparente Verteilung der Nutzungszeiten und minimieren Konflikte. Zudem können Apps und Online-Plattformen genutzt werden, um Informationen über verfügbare Programme und Kurse zu verbreiten, was besonders für ältere Menschen nützlich sein kann, die passende Angebote suchen.

Prognose und Ausblick:

Diese Strategien setzen auf die Stärkung von Kooperation, flexible Nutzungsmöglichkeiten und den Einsatz von Technologie, um einen fairen Zugang und eine effiziente Nutzung der Sportstätten für alle Nutzergruppen zu ermöglichen. Für die Zukunft gilt auch bei dieser Frage, mehr in Netzwerken und Kooperationen zwischen allen Akteuren in und auch außerhalb des „Sportraums“ zu arbeiten. Hierfür benötigt es häufig nicht nur ein neues Verständnis im organisierten Sport, sondern auch gerade bei politischen Entscheidungsträgern.

Gesundheit und Demografie: Wie gelingt Nudging* von nicht sportaffinen Menschen 50+?

Zunächst ist von Bedeutung zu verstehen, was die Generation 50+ auszeichnet und wie sie sich von früheren älteren Generationen unterscheidet. Individualisierung und Ausdifferenzierung in den Lebensstilen sind in dieser Altersgruppe ebenso ausgeprägt wie in anderen Generationen. Die Gruppe ist äußerst heterogen. Eine möglichst lange „Health Span“ sowie die Erhaltung der Lebensqualität im Sinne eines aktiven und selbstbestimmten Alltags stehen im Mittelpunkt.

Fragen Sie die Generation 50+ und beziehen Sie sie mit ein. Durch Gespräche, die Einladung zur Partizipation und Mitgestaltung lässt sich herausfinden, was diese Generation motiviert, welche Barrieren bestehen und welche Art von Aktivitäten bevorzugt werden. Dies stellt sicher, dass die entwickelten Programme und Angebote auf die jeweiligen Bedürfnisse und Wünsche individuell zugeschnitten sind.

Menschen lernen oft durch Beobachtung und Nachahmung. Daher können Vorbilder aus der gleichen Altersgruppe, die einen aktiven Lebensstil führen, als Inspiration dienen. Geschichten und Berichte über Personen über 50, die sich regelmäßig bewegen und einen gesunden Lebensstil pflegen, können andere motivieren, es ihnen gleichzutun. Die Generation 50+ nutzt andere Medien als die heute 20-Jährigen, doch folgen auch sie mehr oder weniger bewusst Vorbildern.

Es ist wichtig, leicht zugängliche und einladende Möglichkeiten für körperliche Aktivitäten zu schaffen. Dies kann durch abgestimmte Aktivitäten geschehen, die auf die Interessen und Ansprüche dieser Altersgruppe abgestimmt sind. Zugänge sollten sowohl physisch (z. B. inklusive Sporteinrichtungen) als auch psychologisch (z. B. eine einladende und nicht einschüchternde Atmosphäre) niederschwellig gestaltet sein.

Überdenken des Nudging-Konzepts: Es ist wichtig zu erkennen, dass viele Menschen über 50 bereits in irgendeiner Form aktiv sind, sei es durch Gartenarbeit, Radfahren oder Wandern. Anstatt von der Notwendigkeit eines "Nudgings" auszugehen, könnte es effektiver sein, bestehende Aktivitäten zu erkennen und zu fördern. Das Verständnis von "Bewegung" sollte breit gefasst werden, um alltägliche Aktivitäten einzuschließen, die zur körperlichen Fitness beitragen.

Prognose und Ausblick:

Das weit verbreitete Interesse an Gesundheit und Fitness innerhalb dieser Altersgruppe bietet viele Chancen. Dabei ist es (wie eigentlich überall) wichtig, nicht über die Köpfe der Teilnehmenden etwas hinweg zu gestalten, sondern sie in den Prozess zu integrieren. Bereits für diesen ersten Schritt ist jedoch die Identifizierung von Barrieren, sei es physischer, sozialer oder mentaler Art, notwendig. Zudem gilt es stets die Vielfalt der Lebensstile, Interessen und Fähigkeiten innerhalb der älteren Generation zu berücksichtigen.

Bewegungsformen, die gezielt Psyche und Mindset positiv beeinflussen – bis hin zu Resilienz & Burnout-Prävention durch Breathwork oder Movement. Welche wissenschaftlich belegbaren Bewegungsformen und positiven Effekte gibt es? Welche davon lassen sich in einer Destination erlernen, und dann auch zuhause allein ausführen?

Das ist keine direkte Frage, welche wir aus sozialwissenschaftlicher Perspektive beantworten können. Es gibt jedoch erste Metaanalysen zu dem Thema.

Zwei neuere Untersuchungen zeigen, dass Studien zu Atemtechniken und deren Einfluss auf Stress und mentale Gesundheit bisher nicht viele klare Ergebnisse gebracht haben. Diese Studien sind oft schwer miteinander zu vergleichen und ihre Ergebnisse sind nicht immer zuverlässig (Quelle: „Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials“).

Es wurde auch untersucht, wie sich Sport- und Physiotherapien unterscheiden, wenn sie zu Hause alleine oder unter Anleitung gemacht werden. In dieser Studie wurden Menschen betrachtet, die an der so genannten Schaufensterkrankheit (Claudicatio intermittens) leiden. Es zeigte sich, dass angeleitete Therapien besser für die körperliche Fitness sind, aber keinen großen Unterschied bei der Lebensqualität machen. Die Forscher fügen an, dass die Studien wegen der geringen Anzahl von Teilnehmern nicht sehr zuverlässig sind (Quelle: „Supervised exercise therapy versus home-based exercise therapy versus walking advice for intermittent claudication“).

Zukünftig wird die Nachfrage nach einfach anwendbare Gesundheitslösungen steigen. Daher ist es ein Chancenmarkt, wenn der private Gesundheitssektor und der Medizintourismus qualitativ hochwertige, angeleitete Physiotherapie anbieten und gleichzeitig den Zugang zu individuell ausgeführten Übungen zu Hause ermöglichen.

So wird die Aufrechterhaltung maximaler Autonomie bei gleichzeitig optimaler Betreuung durch die Gesundheitsversorgung gewährleistet. Indem Patienten während eines Gesundheitsurlaubs Praktiken erlernen, die sie selbst anwenden können, werden sie befähigt, ihre eigene Gesundheit zu managen. Technologien, Wearables, KI werden dabei helfen, personalisierte Therapiepläne zu erstellen, eine Echtzeit-Interaktion mit Patienten zu ermöglichen und Qualität zu sichern.

Prognose und Ausblick:

Angesichts der Zunahme psychischer Gesundheitsprobleme und Stress in der Gesellschaft wird die Erforschung und Entwicklung effektiver Bewältigungsstrategien zukünftig immer relevanter. Auch der Placebo-Effekt sollte dabei berücksichtigt werden. Die Kombination aus wissenschaftlich und medizinisch gestützten Therapieansätzen, die an einem Ort/Destination erlernt und dann zu Hause selbstständig und technisch kontrolliert durchgeführt werden, bildet hier eine Möglichkeit, die Forschung zu unterstützen, indem die relevanten Daten gesammelt und zum Auswerten zur Verfügung gestellt werden.

Welche Rolle spielt Sport bei mentaler Gesundheit künftig aus medizinischer Perspektive?

Im März 2022 veröffentlichten Christian Imboden, Malte Christian Claussen, Erich Seifritz und Markus Gerber in der Schweizer Fachzeitschrift Praxis dazu eine Mini-Review. Ihre Metaanalyse deutet darauf hin, dass körperliche Aktivität eine entscheidende Rolle bei der Prävention und Behandlung von psychischen Erkrankungen, insbesondere Depressionen, Angsterkrankungen und Schizophrenie, spielt. Die Autoren stellen jedoch fest, dass es in der ambulanten Vorsorge und Therapie noch zu wenig Angebote gibt und dass bessere methodische Studien benötigt werden.

Aus Perspektive der Zukunftsforschung lassen sich drei wesentliche Treiber identifizieren:

1. **Enttabuisierung und Normalisierung:** Mentale Gesundheit wird immer weniger stigmatisiert und wird zum Mainstream-Thema. Es ist mittlerweile fast normal, einen Therapeuten zu konsultieren, und Begriffe wie Trauma, Trigger, Depression, autistisch oder narzisstisch sind im alltäglichen Sprachgebrauch gängig. Die Gesellschaft ist sensibler und akzeptiert psychische Gesundheitsprobleme mehr, während gleichzeitig der Bedarf an Unterstützung wächst. Menschen wollen sich vermehrt um ihre mentale Gesundheit kümmern, um in einer sich wandelnden, komplexen und krisengeplagten Gesellschaft widerstandsfähiger zu sein.
2. **Steigendes Interesse:** Sport und Bewegung sind zu einem wichtigen Thema geworden, mit dem sich jeder auseinandersetzen muss. Sie sind allgegenwärtig in den Medien, im Einzelhandel und im Gesundheitswesen. Oftmals wird darauf hingewiesen, wie wichtig Bewegung ist, was bei Menschen, die sich wenig oder gar nicht bewegen, oft ein schlechtes Gewissen auslöst. Sport und Bewegung entwickeln sich jedoch zu einem Lebensgefühl, das auf Freiwilligkeit und Begeisterung basiert und nicht auf Zwang.
3. **Gesundheit ist ein zentraler Wert unserer Gesellschaft geworden.** Das Interesse an der Steigerung der eigenen Gesundheit hat stark zugenommen, und das Bewusstsein dafür, dass viele Faktoren die Gesundheit beeinflussen, ist gewachsen. Gesundheit betrifft alle Lebensbereiche und kann von individuellen Faktoren wie Genetik bis hin zu Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit beeinflusst werden. Menschen streben nach einem langen und gesunden Leben und sind bereit, Maßnahmen zu ergreifen, um ihre Gesundheit zu fördern.

Es lässt sich davon ausgehen, dass der Bedarf an Unterstützung für mentale Gesundheit in Verbindung mit Sport und Bewegung wachsen wird. Dies werden nicht nur schnelle Lösungen oder Pflichtübungen sein, sondern es wird als Bestandteil eines gesunden Lebensstils verstanden.

Prognose und Ausblick:

Obwohl die Evidenz teils noch nicht robust ist, wird Sport und Bewegung in der Zukunft eine wichtige Rolle in der medizinischen Praxis bei der Förderung der mentalen Gesundheit spielen. Weitere Studien und Untersuchungen werden erforderlich sein, um sowohl die Quantität als auch die Qualität dieser Integration zu verbessern.

Welche Rolle wird der Sport in Zukunft für die Gesundheit spielen, genauer in der Gesundheitsförderung? Wird dabei ein digital initiiertes Trend zum Einzelsport (vs. Mannschaftssport) befördert? Welchen Impact hat der Demografische Wandel darauf?

Gesundheit ist ein zentraler Wert in unserer Gesellschaft und trägt maßgeblich zur Entwicklung von "Sportivity" als Lebensgefühl des 21. Jahrhunderts bei. Sport und Bewegung werden heute als wichtige Aspekte für die Gesundheit angesehen, wodurch wiederum die Gesundheit einen Treiber für die Sportkultur darstellt. Der Wunsch, möglichst lange zu leben und dabei so jung wie möglich zu bleiben, beschleunigt diese Entwicklung. Daher steht die Bedeutung von Sport im Kontext der Gesundheit auch in direktem Zusammenhang mit einer alternden Gesellschaft.

Bis vor kurzem wurde die Bedeutung von Bewegung hauptsächlich in der Prävention physischer Erkrankungen gesehen. Mittlerweile umfasst diese Perspektive jedoch mehrere Ebenen, darunter auch die zunehmend in den öffentlichen Diskurs rückende mentale Gesundheit. Die Idee, Gesundheit nicht nur zu bewahren oder wiederherzustellen, sondern auch zu optimieren, prägt ebenfalls diese Entwicklung. Interessant ist dabei die Veränderung der Beweggründe: Ging es in den vergangenen Jahren um Selbstoptimierung, strebt das Individuum heute immer stärker danach, nicht nur für sich selbst gesund zu sein, sondern auch für Familie, Freunde, Community.

Gleichzeitig haben Gesundheit im Sport sowie Bewegung/Sport als Mittel zur Rehabilitation, Prävention oder Gesundheitsoptimierung unterschiedliche Dimensionen angenommen. Es wird zunehmend die Frage nach dem gesunden Maß an Sport gestellt. Mit dem Anstieg ambitionierter Breitensportler steigen auch die Gesundheitsrisiken durch zu viel Sport/ Bewegung, unkorrekte Ausführungen, Doping etc. Die Vermeidung von Verletzungen und das Management dieser Gesundheitsrisiken werden in Zukunft ein wichtiges Thema sein.

Das Phänomen Sportivity wurde durch die Entwicklung und Verbreitung digitaler Technologien beschleunigt. Der unabhängig von der Technologisierung stattfindende Wandel vom Mannschafts- zum Individualsport profitiert davon. Das wachsende Interesse am Individualsport lässt sich am Bedürfnis nach Gesundheit festmachen, aber auch an gesellschaftlichen Veränderungen wie dem Strukturwandel der Arbeit oder der Biografie. Individualsportarten sind flexibler und einfacher zu organisieren als Mannschaftssportarten. Technologien wie Fitness-Tracker und Apps haben dazu beigetragen, dass Individualsportarten zugänglicher und unterhaltsamer geworden sind. Fortschritte können in Echtzeit verfolgt, personalisierte Trainingspläne erstellt und Erfahrungen in einer digitalen Community geteilt werden.

Prognose und Ausblick:

Digitale Technologien entwickeln sich weiter und sind aus dem Alltag aller Generationen nicht mehr wegzudenken. Die Technologien helfen dabei, länger und eigenständiger Sport zu treiben. Aus der Perspektive der Gesundheitsförderung liegt in der individuellen Unterstützung und Motivation durch digitale Tools großes Potenzial, sofern die neu entstehenden Bedürfnisse erkannt und Motive angesprochen werden.

Wie kann die gesellschaftliche Rolle des Sports und seiner Vereine aufgewertet bzw. entsprechend anerkannt werden?

Um mit dem gesellschaftlichen Wandel Schritt zu halten, müssen Sportvereine sich transformieren, indem sie ihre Organisationsform, Kommunikation und Selbstverständnis anpassen und die neuen Bedingungen, Wünsche und Motive der Sporttreibenden berücksichtigen.

Dies kann erfolgreich sein, wenn Sportvereine ihre zentrale Rolle über die bloße Sportausübung hinaus erweitern und soziale Aspekte sowie die Anpassung an gesellschaftliche Bedürfnisse in ihre Aktivitäten integrieren. Dabei ist auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern aus der Sportgesellschaft und der regionalen Wirtschaft in Zukunft von wachsender Bedeutung.

Der Standort kann hierbei ebenfalls eine entscheidende Rolle übernehmen, da er sowohl als Identifikationsquelle für die Menschen dient, als auch Lebensort ist. Der Standort beeinflusst maßgeblich die Lebensqualität, die Wertigkeit des Sports und die Akzeptanz des Orts in der Gesellschaft.

Prognose und Ausblick:

Sportvereine haben die Möglichkeit eine breitere und vielfältigere Rolle einzunehmen, die über die traditionelle Organisation von Sportaktivitäten hinausgeht. Sie können dazu beitragen, Gemeinschaften aufzubauen, Dienstleistungen anzubieten, den Standort zu entwickeln und die gesellschaftliche Integration zu fördern. Auf diese Weise stärken und bereichern sie ihre Rolle in der Gesellschaft. Und können dazu beitragen, Demokratie zu stärken.

Ansätze und Definitionen

*** Inklusive Sprache**

Es gelingt uns nicht immer, gendersensibel und im Sinne aller zu schreiben.

Wir versuchen und scheitern mitunter.

*** Sportivity**

Die Wahrnehmung von Sport in der Gesellschaft sowie die individuelle Sicht auf sportliche Aktivitäten, Erscheinungen und Einstellungen. Dies gilt sowohl für aktive als auch passive Teilnahme. Sportivity beinhaltet nicht nur die körperliche Bewegung, sondern steht generell für die Auseinandersetzung mit dem Thema „Sport“ in all seinen Facetten von Fan-Dasein über Bewegung bis Konsumkultur. Sportivity wird auch als ein Lebensgefühl des 21. Jahrhunderts beschrieben.

***Sport-Identität**

Aus dem Lebensgefühl „Sportivity“ entwickelt sich ein in der Gesellschaft fest verankertes Narrativ und Prinzip. Es bleibt bei der Ausdifferenzierung, muss also auch künftig nicht zwingend zu Aktivität führen. Sport und seine Welten besitzen das Potenzial, nicht nur Menschen die Möglichkeit zur Identifikation zu bieten, sondern auch ein Gefühl der Zugehörigkeit zu vermitteln und das Selbstwertgefühl zu stärken. Sie werden immer mehr zu einem integralen Bestandteil der Lebensgeschichte eines Menschen und tragen zur Ausprägung seiner Identität bei.

*** Nudging**

Eine Technik der Verhaltensökonomie, die durch subtile Hinweise oder Anreize Menschen dazu anregt, sich in eine gewünschte Richtung zu entscheiden, ohne ihre Freiheit einzuschränken. Das Ziel ist, bessere Entscheidungen zu fördern, indem Informationen bereitgestellt, Optionen vereinfacht oder attraktive Anreize geschaffen werden, ohne Zwang oder Verbote.

The background of the page features a soft, hazy sunset over a beach. In the foreground, the silhouettes of three runners are visible, captured in mid-stride. The runner on the left is partially cut off by the edge of the frame. The middle runner is a woman in athletic wear, and the runner on the right is a man in a tank top and shorts. The overall mood is one of movement and vitality.

Autor:innen/ Redaktion/ Kontakt

Anja Kirig – Zukunfts- und Trendforscherin

+49 178 8370822

info@anjakirig.de

anjakirig.de

LinkedIn

Marcel Aberle – Zukunfts- und Trendforscher

+43 6764006550

marcel@zumu.at

LinkedIn

**Alle Nutzungsrechte dieser Publikation
unterliegen:**

CC BY-SA 4.0

Stand: Dezember 2023
