

Karin Schneider & Georg Wydra (2001)

Auswirkungen unterschiedlicher Entspannungsverfahren auf die Veränderung der Befindlichkeit

Gesundheitssport und Sporttherapie, 17,
10 - 15.

Anschrift des Verfassers:
Univ.-Prof. Dr. Georg Wydra
Arbeitsbereich Sportpädagogik
Sportwissenschaftliches Institut
der Universität des Saarlandes
Postfach 15 11 50
66041 Saarbrücken
E-Mail: g.wydra@mx.uni-saarland.de
<http://www.uni-saarland.de/fak5/sportpaed/>

Zusammenfassung

Bei einer Freizeitsportgruppe von Frauen wurde die aktuelle Befindlichkeit vor und nach einer fitnessorientierten Gymnastik untersucht. Systematisch modifiziert wurde der Stundenausklang, der vorwiegend der Förderung der Entspannung dienen sollte. Es wurden drei verschiedene Programme durchgeführt: Progressive Relaxation, atmungsorientierte Entspannung und Stretching. Theoretischer Hintergrund der Studie waren die allgemeine Wohlbefindensforschung. Im Vordergrund des Erkenntnisinteresses standen die Frage, ob es möglich ist, gezielt auf die verschiedenen Aspekte der Stimmung Einfluss zu nehmen. Es zeigte sich, dass die unterschiedlichen Entspannungsverfahren differenzielle Effekte auslösten. Die Progressive Relaxation war einem atmungsorientierten Entspannungsverfahren und dem als Kontrollgruppe durchgeführten Stretchingprogramm überlegen. Die Höhe der beobachteten Stimmungsveränderungen korrelierten in hohem Maße mit dem Ausgangsniveau der jeweiligen Stimmungsdimension. Vor allem die Frauen, die sich vor einem Gymnastikprogramm weniger gut fühlten, profitierten von den Sportprogrammen.

1 Einleitung

Sport gilt als potenzielle Quelle des Wohlbefindens. Verschiedene Studien weisen auf die positiven Wirkungen sportlicher Tätigkeit hin (vgl. Abele u. Brehm 1984, 1986, 1994; Brehm 1988; Alfermann u. Stoll 1996; Bässler 1995; Fuchs et al. 1994; Fuchs 1995; Hoffmann u. Kleine 1990; Huber 1995). Es kann angenommen werden, dass die Sportprogramme alleine nicht für die zu beobachtenden Stimmungsverbesserungen verantwortlich sind. Die Situation, in der Sport stattfindet, die Gruppe, die räumlichen Gegebenheiten, die personalen Voraussetzungen der Aktiven haben ebenfalls einen Einfluss auf die Veränderung der Befindlichkeit. So konnte in verschiedenen Untersuchungen festgestellt werden, dass unabhängig vom Stundenaufbau, die Stimmungsverbesserungen dann am größten sind, wenn vor der sportlichen Betätigung eine negative Befindlichkeit vorliegt. Bei Personen mit positiver Befindlichkeit sind die Veränderungen geringer als bei denjenigen, die zu Beginn der Sportstunde eher schlecht gelaunt waren.

Alfermann u. Stoll (1996) untersuchten vier unterschiedliche Gruppen (Jogging, Fitnessprogramm, Entspannungstraining, Rückenschulkurs) auf aktuelle Befindlichkeitsveränderungen. Die signifikanten Befunde betrafen die Gruppen in gleichem Ma-

ße. Es konnte des weiteren gezeigt werden, dass sich unter veränderten situativen Bedingungen, wie etwa bei einem Wettkampf, die Befindlichkeiten durch die untersuchten Sportarten (Fußball, Tennis, Langlauf) veränderten. Ähnlich einem Spannungsbogen wird Spannung vor dem Wettkampf aufgebaut und danach abgebaut. Wydra (1996) konnte in einer Untersuchung allerdings feststellen, dass die Intensität eines Gymnastikprogramms einen Einfluss auf die Stimmungsveränderung hat. So kam es bei bei extensiv Trainierenden im Vergleich zu intensiv Trainierenden in der Dimension Ruhe zu einer signifikant stärkeren Zunahme.

Gerade Frauen suchen die sportliche Betätigung auf, um die Unzufriedenheit mit ihrem Körper zu beseitigen. In einer eigenen Untersuchung (vgl. Schneider 1999) zur Veränderung von sportbezogenen Motiven, konnte gezeigt werden, dass auch nach längerer sportlicher Aktivität die Verbesserung von Gewicht und Figur ein wichtiges Motiv zur Teilnahme ist. Es kommt allerdings auch zu einer realistischeren Einschätzung der eigenen Konstitution. Darüber hinaus zeigte sich jedoch auch, dass körperbezogene Wahrnehmungen während des Sportes an Bedeutung gewinnen. Selbstüberwindung und die Entspannung durch den Sport werden zu bedeutenden Motivationen.

In der vorliegenden Untersuchung wird der Frage nachgegangen, ob durch inhaltliche Abänderungen einer Sportstunde gezielt Einfluss auf Befindlichkeitsveränderungen genommen werden kann (vgl. Abele et al. 1991; Alfermann u. Stoll 1996, Wydra 1996). Im Rahmen von Gymnastikprogrammen erfreuen sich Entspannungssequenzen großer Beliebtheit. Eine Entspannung kann durch einfache Dehnübungen, durch Formen der meditativen Entspannung und durch Formen der Progressiven Relaxation gefördert werden (vgl. Vaitl u. Petermann 1993). Alfermann u. Stoll (1996) konnten zeigen, dass sich durch ein Entspannungstraining die mittleren Summenwerte in der Befindlichkeitsdimension „Ruhe“ im Gegensatz zu anderen Interventionsprogrammen stark erhöhten. Vor diesem Hintergrund ergibt sich die Frage, ob durch eine Variation der Entspannungssequenz am Ende einer Gymnastikstunde gezielt Einfluss auf die Stimmung genommen werden kann.

2 Methodik

2.1 Personenstichprobe

Die Untersuchung wurde bei einer Freizeitsportgruppe des Landfrauenvereins Contwig/Rheinland-Pfalz durchgeführt (n=15; Durchschnittsalter \bar{x} =30,5; s=2,9 Jahre). Der überwiegende Teil der jungen Frauen war vor der Teilnahme sportlich nicht aktiv. Bei den anderen lag die sportliche Tätigkeit drei und mehr Jahre zurück.

2.2 Treatment

Das Sportprogramm orientierte sich in hohem Maße an den Motiven und Bedürfnissen der teilnehmenden Frauen. Als wichtigstes Motiv konnte der Wunsch nach Figurmodellierung im Vorfeld des Programms bestimmt werden (vgl. Kugelmann 1996; Mrazek 1983; Pfister 1991; Zeuner u. Seifert 1991). Die Gymnastik hatte hauptsächlich Bewegungsteile aus dem Aerobic, dem Jazztanz und der Skigymnastik zum Inhalt. Aufbau und Inhalt der üblichen Trainingseinheit waren angelehnt an Freytag-Baumgartner (1994).

Nach dem allgemeinen Aufwärmen (ca. 5 Minuten) wurde ein aerobes Ausdauertraining durchgeführt (ca. 30 Minuten). Es folgte ein Dehnprogramm (ca. 5 Minuten) und anschließend ein figurorientiertes Kraftausdauertraining (ca. 15 Minuten). Am Ende der Sportstunden wurde ein Entspannungstraining durchgeführt, das systematisch variiert wurde:

Programm 1: Am Ende dieses Programms wurden Muskeldehnungen im Sinne des Stretching durchgeführt. Dieses Programm wird als „Stretching“ bezeichnet. Es fungiert im Rahmen des Experiments als Kontrollgruppe.

Programm 2: Am Ende dieses Programms wurden gezielte Atemübungen durchgeführt. Hierbei wurde in entspannter Rückenlage geatmet. Angefangen bei der Bauchatmung (Zwerchfellatmung) wurden verschiedene Atemstationen (Rippenatmung) absolviert, um wieder zur Bauchatmung zurückzukehren (vgl. Vaitl u. Petermann 1993). Dieses Programm wird als „Atmung“ bezeichnet.

Programm 3: Am Ende dieses Programms wurde Entspannungsübungen im Sinne der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson durchgeführt. Es handelt sich hier um die systematische Anspannung und Entspannung der Muskulatur der Arme, des Halses, der Oberkörpervorder- und -rückseite, der Beine und Füße. Integriert in die

Relaxation war die kontrollierte Atmung zurückzukehren (vgl. Vaitl u. Petermann 1993). Dieses Programm wird als „Progressive Relaxation“ bezeichnet.

2.3 Variablenstichprobe

Die abhängige Variable „Stimmung“ wurde unmittelbar vor und nach den Sportstunden mittels der Befindlichkeits-Skalen von Abele/Brehm (1986) erfragt. Die BFS-Skalen erfassen mit 40 Adjektive auf jeweils fünfstufigen Ratingsskalen das momentane Befinden. Die Adjektive sind acht Dimensionen zugeordnet, die den Faktoren negative und positive Befindlichkeiten sowie Spannung und Lösung zugeteilt werden. Im Sinne des zweidimensionalen Befindlichkeitsmodells (Abele/Brehm 1984) werden die Dimensionen Ruhe, Aktiviertheit, gehobene Stimmung dem positiven Pol zugeordnet. Erregtheit, Spannung, Ärger und Deprimiertheit werden als negative Stimmungen gewertet. Die Dimension Besinnlichkeit lässt sich keinem der Faktoren eindeutig zuordnen. Es kann jedoch aufgrund der vorgegebenen Adjektive – besinnlich, beschaulich etc. – eher von einer positiven Form der Befindlichkeit gesprochen werden. Zur subjektiven Einschätzung der Befindlichkeit wurde des weiteren die Gesichtsskala von Andrews u. Withney (1976) verwendet.

2.4 Statistik

Zur Prüfung der Hypothesen wurden neben der allgemeinen deskriptiven Statistik bei der Befindlichkeitsbefragung parametrische Prüfverfahren wie die Varianzanalyse für Designs mit Messwiederholungen und nonparametrische Prüfverfahren wie der Wilcoxon-Test gerechnet. Die Berechnungen wurden mit dem Programmpaket Statistica® Version 5.5 (D) der Firma Statsoft, Tulsa Oklahoma (USA) durchgeführt.

3 Ergebnisse

In Tabelle 1 sind alle Mittelwerte und Standardabweichungen der verschiedenen Befindlichkeitsdimensionen bei den unterschiedlichen Programmen dargestellt.

Tabelle 1: Mittelwerte und Standardabweichungen der Befindlichkeitsdimensionen unmittelbar vor und nach den verschiedenen Sportprogrammen. Die Unterschiede zwischen Vor- und Nachtest der jeweils fett gedruckten Wertepaare sind signifikant ($p > .05$)

	Stretching		Atmung		Progressive Relaxation	
	Vortest	Nachtest	Vortest	Nachtest	Vortest	Nachtest
Gesichterskala	4,6 ± 0,8	5,4 ± 0,6	4,8 ± 0,9	5,5 ± 0,5	4,7 ± 1,0	5,2 ± 0,7
Aktiviertheit	8,8 ± 4,8	10,8 ± 3,4	9,8 ± 4,1	11,6 ± 4,3	8,3 ± 5,6	9,3 ± 3,3
Gehobene Stimmung	8,4 ± 5,6	11,8 ± 4,4	10,2 ± 4,3	12,3 ± 2,8	8,2 ± 5,4	12,2 ± 2,9
Erregtheit	7,3 ± 4,0	3,4 ± 2,6	5,2 ± 3,2	3,4 ± 3,2	9,2 ± 4,7	3,2 ± 2,5
Ärger	4,5 ± 5,3	1,4 ± 1,5	3,8 ± 4,0	1,6 ± 2,2	3,8 ± 3,3	2,1 ± 2,4
Deprimiertheit	2,9 ± 2,2	1,6 ± 1,6	3,6 ± 4,3	1,6 ± 2,2	5,2 ± 4,4	2,6 ± 3,4
Energielosigkeit	7,0 ± 5,7	3,6 ± 3,0	4,9 ± 4,0	3,0 ± 2,2	7,6 ± 5,0	3,5 ± 3,4
Besinnlichkeit	6,0 ± 3,0	6,7 ± 3,1	5,6 ± 3,6	7,3 ± 3,2	6,2 ± 3,3	10,6 ± 4,3
Ruhe	7,7 ± 4,5	12,6 ± 4,0	9,6 ± 3,3	13,4 ± 2,9	8,0 ± 4,3	15,0 ± 2,8

Durch die graphische Darstellung der Differenzen der Vorher-Nachher-Messung der drei Sportprogramme werden die unterschiedlichen Verläufe der Stimmungsveränderungen besonders deutlich (vgl. Abb.1). Die Programme provozieren mehr oder weniger starke Veränderungen.

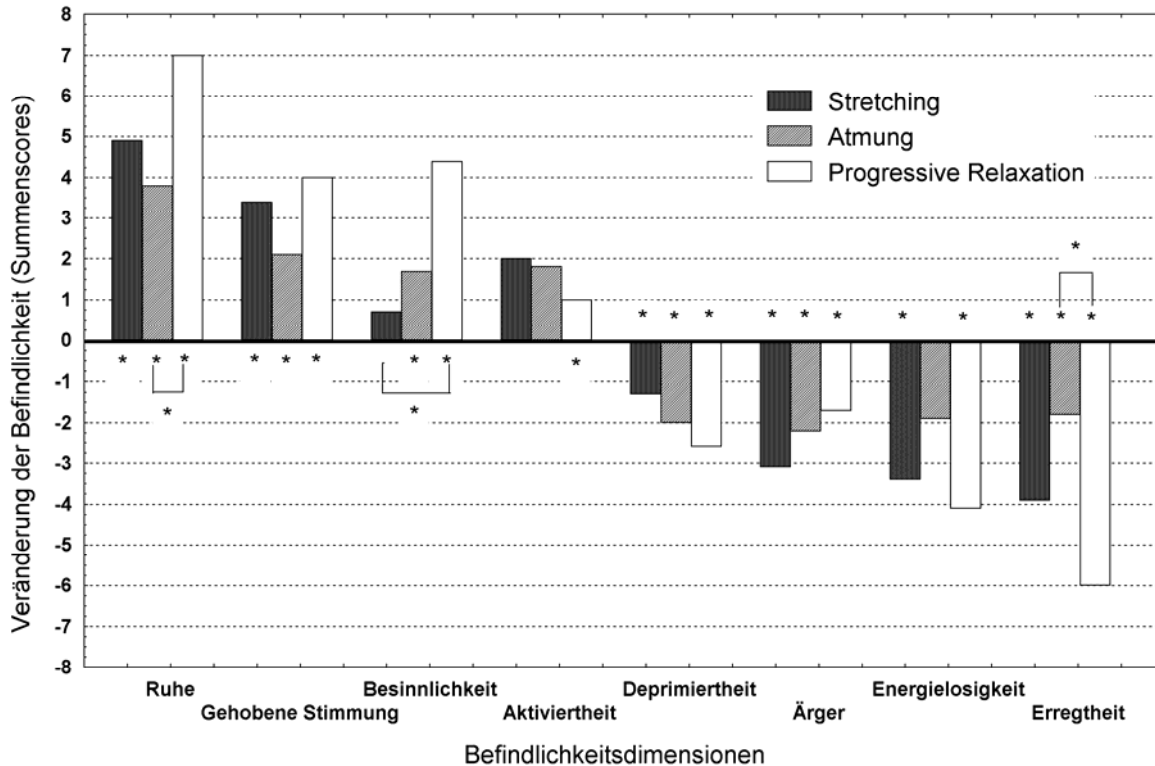


Abb. 1: Veränderung der Werte der Befindlichkeitsskalen durch verschiedene Entspannungsprogramme, die im Anschluss an ein Gesundheitssportprogramm durchgeführt wurden. In den mit * gekennzeichneten Dimensionen ist die Veränderung signifikant ($p < 0,05$). Die mit einer Klammer gekennzeichneten Unterschiede zwischen den Programmen sind ebenfalls signifikant.

Die Varianzanalyse erbrachte folgende Ergebnisse (vgl. Tab. 6): Zwischen den Programmen bestehen lediglich bei der Dimension Besinnlichkeit systematische Unterschiede. Im Verlauf der Programme kommt es außer in der Dimension Aktiviertheit in allen anderen Bereichen zu signifikanten bis hoch signifikanten Verbesserungen der Stimmung. Varianzanalytisch bestehen bei den Dimensionen Erregtheit und Besinnlichkeit statistisch signifikante Interaktionen zwischen den Programmen und den Testzeitpunkten. Im direkten Vergleich ist die Progressive Relaxation der Atmung hinsichtlich der Verbesserung der Ruhe sowie der Verringerung der Erregtheit überlegen. Ebenso ist sie dem Stretching hinsichtlich der Verbesserung der Besinnlichkeit überlegen.

Tab.6: F-Werte der durchgeführten Varianzanalysen (* $p < 0,05$)

	Haupteffekt Entspannungsmethode df=2/28	Haupteffekt Zeitpunkt df=1/14	Interaktion df=2/28
Gesichterskala	0,3	15,5*	0,5
Aktiviertheit	2,6	3,5	0,1
Gehobene Stimmung	0,6	23,1*	1,3
Erregtheit	2,2	23,5*	4,5*
Ärger	0,1	17,9*	0,6
Deprimiertheit	2,4	13,8*	0,9
Energielosigkeit	1,7	9,2*	1,5
Besinnlichkeit	3,4*	12,0*	4,9*
Ruhe	1,2	43,1*	2,4

Es besteht ein Zusammenhang zwischen dem Ausgangsniveau und dem Grad der Befindlichkeitsveränderungen in der jeweiligen Befindlichkeitsdimension (siehe Tab. 7). Ist die Stimmung besonders schlecht, so verbessert sie sich besonders stark, ist die Stimmung vor der Sportstunde gut, so sind die Stimmungsveränderungen weniger stark.

Tab. 7: Korrelative Zusammenhänge zwischen der Höhe der Stimmungsveränderung und dem Ausgangsniveau der jeweiligen Skala (* $p < 0,05$)

	Strechting	Atmung	Progressive Relaxation
Gesichterskala	-0,74*	-0,84*	-0,59*
Aktiviertheit	-0,26	-0,38	0,09
Gehobene Stimmung	-0,59*	-0,68*	-0,84*
Erregtheit	0,85*	0,53*	0,86*
Ärger	0,95*	0,82*	0,65*
Deprimiertheit	0,63*	0,92*	0,72*
Energielosigkeit	0,77*	0,79*	0,83*
Besinnlichkeit	-0,35	-0,12	-0,35
Ruhe	-0,54*	-0,51*	-0,77*

4 Diskussion der Ergebnisse

Folgende Hauptergebnisse konnten festgestellt werden:

- Im Rahmen der durchgeführten Sportprogramme kommt es zu signifikanten bis hoch signifikanten Verbesserungen der positiven Stimmungsdimensionen und einer signifikanten bis hoch signifikanten Verringerung der negativen Stimmungsdimensionen.

- Die unterschiedlichen Programme haben nur bei der Ruhe, der Besinnlichkeit und der Erregtheit unterschiedliche starke Auswirkungen auf das Ausmaß der Stimmungsveränderung.
- Es bestehen signifikante bis hoch signifikante Zusammenhänge zwischen dem Ausgangsniveau der jeweiligen Stimmungsdimensionen und dem Grad der Veränderung dieser Stimmungsdimensionen.

Die beobachteten Veränderungen der Befindlichkeit stimmen mit den Angaben in der Literatur zum Thema Stimmungsveränderung durch Sport überein (vgl. Abele u. Brehm 1984, 1985, 1986, 1990, 1994; Abele et al. 1991; Brehm 1988; Alfermann u. Stoll 1996; Bässler 1995; Fuchs et al. 1994; Fuchs 1995; Hoffmann u. Kleine 1990; Huber 1995). Erklärt werden können diese Veränderung vor allem vor einem personen- und situationsabhängigen Hintergrund. So betonen Schwenkmezger u. Schlicht (1994), dass Sport nicht bei jeder Personengruppe gleichermaßen zu einer Steigerung des Wohlbefindens führt. Personen, die durch die sportliche Tätigkeit eine unmittelbare Verbesserung ihrer Lebensqualität verspüren, fühlen sich wohler als gesundheitlich nicht gefährdete Personen. Grupe (1976) bezeichnet Wohlbefinden als einen individuellen Zustand und vom eigenen Selbst bestimmt. Die Stimmung der Teilnehmerinnen hat sich dementsprechend nicht in gleichem Maße verbessert. Betrachtet man die Fragebögen im einzelnen, finden sich auch Testpersonen, bei denen sich eine geringe bzw. keine Stimmungsverbesserungen zeigten. Die Ursachen können bei der Testperson selbst, einer ungünstigen Situation oder einem sonstigen nicht erfassten Faktor liegen. Nach Brehm et al. (1997) ist es von größter Wichtigkeit, sich auf die personalen Voraussetzungen der Zielgruppe einzustellen und optimale situative Bedingungen zu schaffen, um bei den Teilnehmern eine positive Gesundheitsmotivation zu entwickeln. Des weiteren ist die Ausgangsstimmung der Probanden von größter Wichtigkeit für den Grad der Stimmungsveränderung. Personen, mit einer negativen Ausgangssituation ziehen einen größeren Nutzen als Personen mit einer ohnehin positiven Ausgangssituation. Dementsprechend konnte in dieser Studie festgestellt werden, dass der Grad der Stimmungsveränderung mit dem Ausgangsniveau der Befindlichkeit in 78 % aller untersuchten Fälle eine signifikante Beziehung aufweist.

Da es sich bei allen Programmen um mittlere Belastungen handelte, welche musikalisch begleitet wurde, deckt sich das positive Resultat der durchgeführten Studie mit den von Brehm (1988) gemachten Beobachtungen, nach denen sich mittlere Belastungen und rhythmusverstärkende Elemente positiv auf die Stimmung niederschlagen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass sich die Teilnehmerinnen der Freizeitsportgruppe nach den Programmen in einer besseren allgemeinen Befindlichkeit befanden.

Die Progressive Relaxation scheint im Hinblick auf die Ergebnisse besonders effektiv zur Stimmungsverbesserung beizutragen. Es zeigten sich unter diesem Treatment bemerkenswert positive Ergebnisse. Ruhe, Erregtheit, Besinnlichkeit, Energielosigkeit und Besinnlichkeit zeigten nach der Progressiven Relaxation die stärksten Verbesserungen (vgl. Abb.1). Signifikant besser als das Atmungsprogramm ist die Progressive Relaxation hinsichtlich der Verbesserung der Ruhe und der Verringerung der Erregtheit.

Diese Tiefenmuskelentspannung setzt zur optimalen Durchführung einige gewisse Konzentrationsfähigkeit und Übungsroutine voraus. Bei der progressiven Muskelrelaxation handelte es sich um eine aktive Entspannungsübung, welche die Hauptmuskelgruppen systematisch beansprucht. Aus der Theorie wird ersichtlich, dass alleine schon durch die aktive Betätigung positive Auswirkungen auf die Befindlichkeit zu erwarten sind (vgl. Abele u. Becker 1991; Grupe 1976). Nach Eberspächer (1990) hat sich neben dem Autogenen Training die Progressive Muskelrelaxation bei Athleten im Wettkampfstress als Entspannungsstrategie bewährt. Über die Wahrnehmung der Muskelentspannung bzw. des Muskeltonus wirkt diese Entspannungsübung auf die Befindlichkeit ein. Nach Pfeiffer (1997) bedingen sich körperliche und geistige An- und Entspannung gegenseitig. Jacobson, der diese Technik 1944 (vgl. Eberspächer 1990, Vaitl u. Petermann 1993) zum Abbau von Angst und Spannung entwickelt hat, konnte zeigen, dass Muskelkontraktionen durch das bewusste Wahrnehmen von Spannung und Entspannung und den damit verbundenen Gefühlen völlig beseitigt werden können. Durch die systematische Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen kann ein Gefühl tiefer Entspannung erlebt werden.

Bei der meditativen Atemübung wurde auf die Betonung des Atemrhythmus und der Tätigkeit der Atemmuskulatur eingegangen. Im Vergleich zur Progressiven Relaxation war die Übung weniger aktiv und weniger körperorientiert. Auf psychische Mechanismen wurde nicht eingegangen. Durch das ausschließliche Konzentrieren auf den Atemrhythmus, welcher durch seine Gleichmäßigkeit zur positiven Befindlichkeit beiträgt, kann hier von einer meditativen Übung gesprochen werden. Der Hinweis, den Atem „fließen zu lassen“ erinnert an den Begriff „flow“, der übersetzt „fließen, strömen“ bedeutet und als meditativer Bewusstseinszustand verstanden wird (vgl. Cziki-

zentmihalyi 1987). Es wäre denkbar, dass es durch das An- und Entspannen der Bauchmuskulatur zur Stimulation der parasympathischen Aktivität kommt. Pfeiffer (1997) äußert die Vermutung, dass durch die tiefe Atmung nicht nur mehr Sauerstoff in die Blutbahn gelangt, sondern durch indirekte Lockerung des Solarplexus eine Stimulation der inneren Organe stattfindet. Diese Mutmaßung bedürfte allerdings noch der genaueren Untersuchung.

Die Atmung passt sich dem Gefühlsleben an. Auch der umgekehrte Schluss ist denkbar, dass durch die bewusste Atmung auch auf das Gefühlsleben Einfluss genommen werden kann. Laut Pfeiffer (1997) versetzt tiefes Atmen den Körper in einen harmonischen Zustand. In einer Untersuchung von Krelci (1994) konnte festgestellt werden, dass sich bei Personen, die ein Jahr lang einmal die Woche Yogaübungen absolvierten, die „state anxiety“ (Zustandangst) im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, welche einer Wandersportgruppe angehörten, signifikant verringerte. Ziel des Yoga ist die Introspektion (Selbsterkennung). Das Hauptprinzip der Yogaübung besteht in der Beseitigung und Beruhigung der Unruhe im Kreislauf der Gedanken und inneren Bilder der Übenden (vgl. Krelci 1994). Neben Übungen des Körpers und der Sinneswelt, dient das bewusste Atmen der Meditation, d. h. der Versenkung in den Augenblick. Die ausschließliche Konzentration auf das Atmen wirkt entlastend auf das psychische System und kann somit als Entspannung des Geistes verstanden werden.

Auch das Stretching, das als Kontrollgruppe durchgeführt wurde, führte außer bei der Aktiviertheit und der Besinnlichkeit in allen anderen Befindlichkeitsdimensionen zu einer Verbesserung der Stimmung. Es ist durch eine aktive physische Entspannung gekennzeichnet. Mit dieser Methode enden im Allgemeinen die meisten Gymnastikprogramme. Spannungszustände sollen beseitigt werden, um so die Dehnfähigkeit der beanspruchten Muskulatur zu erhalten und verbessern. Zudem kommt es durch das behutsame Heranführen an die Dehnungslage zu einer bewußten Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper. Der Dehnungsschmerz, der sich dabei einstellt, wird absichtlich herbeigeführt und als positiv wahrgenommen. Diese Art der Schulung des Körperwahrnehmung hat das Ziel, die Regeneration des aktiven Bewegungsapparates zu fördern.

Die vor der Untersuchung getroffenen Überlegungen zu möglichen differenziellen Auswirkungen unterschiedlicher Entspannungsübungen konnten nur teilweise bestätigt werden. Aus den Ergebnissen der durchgeführten Untersuchung lässt sich schließen, dass sowohl die Ausgangssituation der Teilnehmerinnen als auch das jeweilige Sport-

programm die Stimmung beeinflussen. Durch die intensive physische Beanspruchung und die anschließende Entspannung verspüren die Probandinnen eine starke Veränderung der Befindlichkeit. Nach Abele/Becker (1991) können sowohl aktives Handeln, als auch Ruhe und tiefe Entspannung Wohlbefinden auslösen. Als Ursache für die Stimmungsverbesserung nach Sportprogrammen könnte die Ablenkung von alltäglichen Problemen und Gedanken in Frage kommen. Schwenkmezger/Schlicht (1994) und Eysenck (1982) sprechen in diesem Zusammenhang von der „Kapazitätstheorie“. Unser Verhaltenssystem verfügt über ein begrenztes Aufnahme- und Verarbeitungsvermögen. Ist unser System mit negativen Emotionen belastet und führt man eine positiv besetzte Tätigkeit durch, so konkurrieren beide Emotionen um die Kapazität und dementsprechend wird es der negativen Emotion unmöglich, noch mehr Potenzial in Anspruch zu nehmen. Die dabei auftretenden möglichen meditativen Bewusstseinszustände wirken ihrerseits befindlichkeitsverbessernd.

Vor dem Hintergrund der Wohlbefindensforschung erweisen sich die Ergebnisse dieser Untersuchung als folgerichtig. Ein „gesundes“ Leben ist vom zyklischen Wandel von Ruhe und Spannung, Lust und Unlust, Stärke und Schwäche bestimmt. Wird nun durch die sportliche Aktivität eine Anstrengung nicht nur in physischer sondern auch in psychischer Hinsicht (z. B. Selbstüberwindung) erzeugt, muss auch die bewusste Entspannung folgen. So kam es in Sportstunden, bei denen es aus organisatorischen Gründen nicht möglich war, die gewohnte abschließende Entspannung folgen zu lassen, zu vielen spontanen Rückmeldungen. Ganz besonders nach intensiven Übungsstunden wurde von einer allgemeinen inneren Unruhe berichtet und das Fehlen jeglicher Entspannung als deutlichen Verlust empfunden. Die bewusste Gestaltung eines Stundenausklangs bestimmt in erheblichem Maße, wie die Teilnehmerinnen in den Alltag entlassen werden. Gerade in einer von Hektik und Streß geprägten Zeit erscheint es sinnvoll, nicht nur körperliche Aspekte zum Inhalt des Freizeitsports zu machen, sondern sich intensiv mit dem Wohlbefinden als einem eigenständigen und unabhängig davon zu erarbeitenden Ziel zu beschäftigen.

Literaturangaben

Abele, A.; W. Brehm (1984). Befindlichkeitsveränderungen im Sport. Hypothesen, Modellbildungen und empirische Befunde. Sportwissenschaft 14, 252 – 275.

- Abele, A.; W. Brehm (1985). Einstellungen zum Sport, Präferenzen für das eigene Sporttreiben und Befindlichkeitsveränderungen nach sportlicher Aktivität. *Psychologie in Erziehung und Unterricht* 32, 263 - 270.
- Abele, A.; W. Brehm (1986). Befindlichkeitsveränderungen im Sport. *Sportwissenschaft* 16, 288 - 302.
- Abele, A.; W. Brehm (1990). Wer ist der typische Fitnessportler? *Spectrum der Sportwissenschaften* 2, 4 - 32.
- Abele, A.; P. Becker (Hrsg.) (1991). *Wohlbefinden: Theorie, Empirie, Diagnostik*. Weinheim: Juventa.
- Abele, A.; W. Brehm (1994). Welcher Sport für welche Stimmung? Differentielle Effekte von Fitneß- und Spisportaktivitäten auf das aktuelle Befinden. In: Nitsch, J. R.; R. Seiler (Hrsg.): *Gesundheitssport – Bewegungstherapie* (S. 133 – 149). Sankt Augustin: Academia.
- Abele, A.; W. Brehm, T. Gall (1991). Sportliche Aktivität und Wohlbefinden. In: Abele, A.; P. Becker (Hrsg.): *Wohlbefinden: Theorie, Empirie, Diagnostik* (S. 279 – 297). Weinheim, München: Juventa.
- Andrews, F. M.; S. B. Whitney (1976). *Social indicator of well-being*. New York: Plenum.
- Alfermann, D.; O. Stoll (1996). Befindlichkeitsänderungen nach sportlicher Tätigkeit. *Sportwissenschaft* 26, 406 - 423.
- Bässler, R. (1995). Befindlichkeitsveränderungen durch Sporttreiben. *Sportwissenschaft* 25, 245 – 264.
- Brehm, W. (1988). „Sich - Wohlfühlen“ als Ziel der Gesundheitserziehung im Sport. In: Jahrestagung der Kommission Sportpädagogik in der Deutschen Gesellschaft für Erziehungswissenschaft (S. 28 – 50). Wuppertal: Universitätsdruckerei.
- Brehm, W.; I. Pahmeier, M. Tiemann (1997). Gesundheitsförderung durch sportliche Aktivierung: Qualitätsmerkmale, Programme, Qualitätssicherung. *Sportwissenschaft* 27, 38 – 59.
- Csikszentmihalyi, M. (1987). *Das flow-Erlebnis: Jenseits von Angst und Langeweile*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Eberspächer, H. (1990). Mentales Fertigkeitstraining. *Sportpsychologie* 3, 5 – 9.
- Eysenck, M. W. 1982. *Attention and arousal; cognition and performance*. Berlin: Springer.
- Freytag-Baumgartner, M. (1994). *Aerobics*. Niedernhausen: Falken-Verlag.
- Fuchs, R.; A. Hahn, R. Schwarzer (1994). Effekte sportlicher Aktivität auf Selbstwirksamkeits-Erwartung und Gesundheit in einer streßreichen Lebenssituation. *Sportwissenschaft* 24, 67 – 81.
- Fuchs, R. (1995). Einsamkeit und Sportteilnahme. In: Allmer, H.; J. R. Nitsch (Hrsg.): *Emotionen im Sport – Zwischen Körperkult und Gewalt* (S. 281 – 289). Köln: bps-Verlag.
- Grupe, O. (1976). Leibeserziehung und Erziehung zum Wohlbefinden. *Sportwissenschaft* 6, 355 – 375.
- Huber, G. (1995). Sporttherapie bei depressiven Störungen im Rahmen der klinischen Behandlung. In: Allmer, H.; J. R. Nitsch (Hrsg.): *Emotionen im Sport – Zwischen Körperkult und Gewalt* (S. 210 – 217). Köln: bps-Verlag.
- Hoffmann, R.; W. Kleine (1990). Zur Anlage und Effektivität eines Ausdauertrainings bei streßbedingten Schlafstörungen. In: Kleine, W.; M. Hautzinger (Hrsg.): *Sport und psychisches Wohlbefinden* (S. 33 – 70). Aachen: Meyer & Meyer.
- Kugelmann, C. (1996). *Starke Mädchen – Schöne Frauen?* Butzbach-Griedel: AFRA.
- Krejci, M. (1994). Yoga und Selbsterkennung. In: Nitsch, J. R.; R. Seiler (Hrsg.): *Gesundheitssport-Bewegungstherapie* (S. 115 – 119). Köln: Academia.

- Mrazek, J. (1983). Zufriedenheit mit dem eigenen Körper In: Kölner Beiträge zur Sportwissenschaft – Jahrbuch der Deutschen Sporthochschule Köln (S. 155 – 174). St. Augustin: Hans Richarz.
- Pfeiffer, V. (1997). Positives Denken. Augsburg: Midena.
- Pfister, G. (1991). Zur Geschichte des Diskurses über den „weiblichen Körper“ (1880 - 1933) In: Palzkill, B.; H. Scheffel, G. Sobiech (Hrsg.): Bewegungs(t)räume (S. 15 – 31). München: Verlag Frauenoffensive.
- Schneider, K. (1999). Veränderung der Stimmung und der sportbezogenen Motive bei Teilnehmerinnen einer Freizeitsportgruppe. Diplomarbeit, Saarbrücken (unveröffentlicht).
- Schwenkmezger, P.; W. Schlicht (1994). Sport in der Primärprävention: Plädoyer für eine differenzierte Betrachtungsweise. Sportwissenschaft 24, 215 - 232.
- Vaitl, P.; F. Petermann (1993). Handbuch der Etnspannungsverfahren. Band 1: Grundlagen und Methoden. Weinheim: Psychologie Verlags Union 1993.
- Wydra, G. (1996). Gesundheitsförderung durch sportliches Handeln: sportpädagogische Analysen einer modernen Facette des Sports. Schorndorf: Hofmann.
- Zeuner, A.; G. Seifert (1991). „Sporttreiben erhält schlank“ – eine Möglichkeit zur Motivierung vor allem für Mädchen der Oberstufe. Körpererziehung 41, 338 - 342.