

# Bewegung als Lebensressource

**Fachtagung** Zum Thema „Zugangswege zu Sport und Gesundheit für Frauen in schwierigen Lebenslagen“ diskutierten in Erlangen Politik, Wissenschaft und Sport über Konzepte, Ergebnisse und Perspektiven.

Das Sportamt der Stadt Erlangen (BIG-Projekt) gestaltete in Zusammenarbeit mit dem Programm „Integration durch Sport“ des BLSV und dem Institut für Sportwissenschaft und Sport (ISS) der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg gemeinsam eine zweitägige Fachtagung und zeigte, dass das Thema nach wie vor nicht ausgeschöpft ist. Rund 80 Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnte Erlangens Oberbürgermeister Dr. Siegfried Balleis neben den Ehrengästen und Gastrednern im Rathaus der Stadt begrüßen.

Mit der Bundestagspräsidentin a.D. Prof. Dr. Rita Süsmuth übernahm gleich zu Beginn der Tagung eine bundesweit hoch angesehene Expertin zum Thema Frauen das Wort. Sie kennzeichnete Bewegung als „Zen-

tralbereich der menschlichen Exploration“, mit der „ein Zuwachs an Lernmöglichkeiten und letztlich des Selbstwertgefühls“ einhergehen. Vor allem soziale Isolation sei Studien zufolge oft der Grund für Erkrankungen. Sport und Bewegung sei, so Süsmuth weiter, „im Sinne der menschlichen Stärkung eine Brücke in andere Bereiche hinein“. Besonders bei Frauen in schwierigen Lebenslagen gäbe es noch sehr viel zu leisten, um hier gleichwertige Beteiligung und Integration in den Bereichen der Gesundheit und des Sports zu erzielen. Besonders wichtig dabei ist nach Süsmuths Ansicht der leichte Zugang zu Informationen und Angeboten für diese Frauen.

Prof. Dr. med. Johannes Gostomzyk von der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V. setzte sich im anschließenden Impulsreferat kritisch mit dem Thema „Gesundheit und Integration als Motivation für Frauen zu Bewegung und Sport“ auseinander. Trotz zahlreicher Argumente „pro Sport“ als wirksamer Faktor bei der Bildung von Gesundheit lassen sich nicht alle Bürger dazu motivieren, entsprechend zu handeln. Noch schwieriger scheint diese Motivation bei Menschen mit geringerem Einkommen. Bewegung und Sport können bei der Bildung von Gesundheit durchaus wirksam sein, wenn die Zielvorstellungen nicht auf physischer Fitness be-

schränkt bleiben, sondern auch die Handlungsfreiheit für Gesundheitschancen des Einzelnen im Rahmen seiner sozialen, wirtschaftlichen und politischen Möglichkeiten fördert.

Am Nachmittag waren dann die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst gefragt, in drei Workshops vertieft einzelne Zugangsmöglichkeiten für Frauen in schwierigen Lebenslagen kennenzulernen und zu diskutieren. Themen waren hier der „kultursensible Umgang mit Frauen“, der „Aufbau regionaler, tragender Netzwerke“ sowie „passgenaue Qualifizierungsan-

gebote für Frauen im Sport“. Die größtenteils hauptamtlichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den Bereichen Sport, Kommune und Gesundheitsförderung aus ganz Bayern und weit darüber hinaus erhielten interessante Informationen und konnten ebenso eigene Erfahrungen einbringen.

Aus der Ergebnispräsentation im Plenum resultierte schließlich ein gemeinsames Fazit: Nur langfristige Begleitung und Vernetzung der Frauen anstelle von zeitlich begrenzten Projektansätzen können nachhaltige Erfolge sichern. Kultursensibler Umgang und das Einbeziehen der Frauen sind ebenfalls die Grundvoraussetzungen für ein Gelingen.



DOSB-Vizepräsidentin  
Ilse Ridder-Melchers.



Rita Süsmuth (Bundestagspräsidentin a.D.)  
und Prof. Dr. med. Johannes Gostomzyk  
(Landeszentrale für Gesundheit in Bayern).

## FACHTAGUNG

Zugangswege zu Sport und Gesundheit  
für Frauen in schwierigen Lebenslagen

21.10. – 22.10.2013  
Rathaus der Stadt Erlangen



Auch Qualifizierungsangebote im Sport können ein erster Schritt sein in Richtung einer nachhaltigen Teilhabe von Frauen – und diese zu Multiplikatorinnen und Mitgestalterinnen im Sport werden lassen, wenn sie „passgenau“ sind – also den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Frauen entsprechen. Dazu sind spezielle Rahmenbedingungen erforderlich, die in der Praxis durchaus umsetzbar sind, wie etwa weibliche Referenten, Kinderbetreuung, Einbindung der Frauen bei der zeitlichen Planung, Wohnortnähe und kostengünstig. Vor allem die Mitgliedschaft in einem Sportverein kann sehr hilfreich sein.

Die „Karriere“ von Meryem Karabel, die über die Ausbildung zur Sportassistentin interkulturell zunächst zur Kursleiterin für Nordic Walking und Kinderturnen, dann zur Übungsleiterin und schließlich zum aktiven Mitglied im Vereinsvorstand des ATSV Erlangen wurde, gab das beste Beispiel hierfür ab. Sie beschrieb ihren Weg in den Sport sehr emotional und sieht sich als angekommen und aufgenommen „wie in einer richtigen Familie“. Sie steht damit beispielhaft für inzwischen fast 300 Frauen in Bayern, die ähnliche Wege eingeschlagen haben. Ihr Weg scheint heute noch nicht zu Ende, die Aufnahme in den Frauenbeirat des BLSV ist angedacht – das wäre ein toller Erfolg!

Eine Podiumsdiskussion schloss den ersten Tag ab. Im Zentrum standen Fragen rund um die Bedeutung der sozialen Integration als Grundlage für ein Leben in Gesundheit. Prof. Dr. Gostomzyk unterstrich noch einmal deutlich, dass die wesentliche Herausforderung in der Partizipation liege. Und hier gehe es darum, diese dauerhaft sicherzustellen und nicht in zeitlich begrenzten Vorzeigeprojekten nur beispielhaft anzureißen. Dem stimmten die Vertreter der



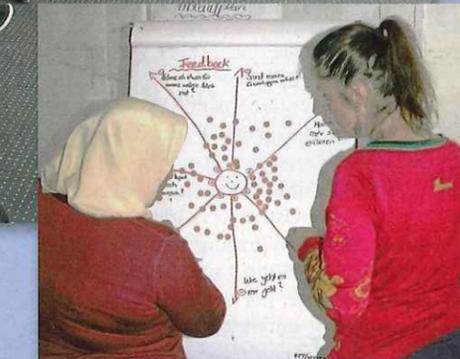
Drei Workshops wurden angeboten.

Stadt Erlangen zu. Silvia Klein, leitende Verantwortliche für Integration und Internationale Beziehungen, wies in diesem Zusammenhang auf die politische Ebene hin. Man müsse immer wieder erneut den Bedarf in der Bevölkerung möglichst genau ermitteln und definieren, um die politische Willensbildung darauf hin zu lenken. Ähnlich äußerte sich der Leiter des Erlanger Sportamtes Ulrich Klement und verwies auf die hauptamtliche Tätigkeit im Bereich der sportlich sozialen Projektarbeit. Damit sichert Erlangen bereits jetzt sein nachhaltiges Engagement zur Integration schwer erreichbarer Zielgruppen in den Sport.

Meryem Karabel überzeugte das Plenum durch ihre ganz persönliche Vita und machte dadurch vor allem denen Mut, die insbesondere bei der Erreichbarkeit muslimischer Frauen große Hürden sehen. Hier verwies Conny Baumann als Landeskoordinatorin des Programms

„Intégration durch Sport“ im BLSV explizit darauf, dass dies auch für engagierte Akteure des Sports vor Ort einen langen Atem brauche und in langen Zeiträumen geplant werden müsse. Nur Vertrauen und „Schlüsselpersonen“ führten zu nachhaltigen Kontakten, aus denen schließlich Kooperationsmöglichkeiten hervorgehen.

Nach dem gesundheitlichen Schwerpunkt am ersten Tag war der zweite inhaltlich stärker auf den Sport ausgerichtet. Ilse Ridder-Melchers, Vizepräsidentin für Frauen und Gleichstellung im Deutschen



Olympischen Sportbund (DOSB), betonte in ihrem Redebeitrag die Bedeutung der kulturellen Vielfalt im Sport und den Standpunkt des DOSB als Organisation zum Thema „Sport für alle“. Vor allem im Hinblick auf die Zukunft der Sportvereine sei es notwendig, die gleichberechtigte Teilhabe zu sichern und die Potenziale und Chancen, die sich durch die Vielfalt bieten, zu nutzen. Sie nannte drei wesentliche Voraussetzungen, die es für eine erfolgreiche Umsetzung in der Praxis braucht: „Man muss die Frauen konkret aufsuchen, Vertrauen aufbauen und gewinnen lassen und wir müssen uns untereinander weiter vernetzen.“ Ridder-Melchers bilanzierte selbstkritisch, dass die Verbände des Sports dabei noch nicht alle Hausaufgaben erledigt hätten und weiterhin an den Strukturen zu arbeiten sei, um einen tatsächlich gleichberechtigten Zugang für alle Sportinteressierten zu schaffen.

Der abschließende Vortrag von Prof. Dr. Alfred Rütten (ISS Erlangen) zeigte die Entwicklung des BIG Projektes seit seinem Start im Jahr 2005 und den erfolgreichen Weg aus der „Modellprojekt-Falle“ auf, wobei auch Schwierigkeiten und Zukunftsvisionen mit dem Plenum diskutiert wurden. Es sei nicht entscheidend, welche Institution den BIG-Projekt-Ansatz umsetze, sondern dass diejenigen, die sich für die Durchführung eines BIG-Projektes entscheiden, die elementaren Bausteine berücksichtigen, um die Nachhaltigkeit von BIG und dessen Wirkungen auf alle Beteiligten zu fördern. Diese sind die umfassende Teilhabe der Frauen an der Planung und Durchführung der Aktivitäten und die frühzeitige Einbindung von Experten und Entscheidungsträgern, vor allem auch aus der Politik, von Beginn des Planungsprozesses an.

Die engagierten Diskussionen im Anschluss führten zu dem Fazit, dass es vor allem darum gehen müsse, die Teilhabe der Zielgruppe so auszugestalten, um die vielen ungenutzten Potenziale dieser Frauen für den Sport und damit gleichzeitig für die Gesellschaft nutzbar zu machen.



Meryem Karabel



Conny Baumann vom BLSV-Programm Integration durch Sport mit Meryem Karabel (ATSV Erlangen), Gerhard Eggert (Amt für Integration Bayreuth) und zwei Helferinnen vom BIG-Projekt (von links).

www.fachtagung-zugangswege.de

www.sportintegration.de