

Einfach so und ohne große Anstrengungen

Unser Alltag ist durchstrukturiert. Wir suchen verschiedenste Orte auf, die eine klar festgelegte Funktion haben und gehen dort ebenso festgelegten Tätigkeiten nach: Lernen, Arbeiten, Wohnen, Erholen uns. Es gibt in unserer Sozialkultur so gut wie keine Bereiche, die nicht einen Zweck erfüllen (sollen) und in dem Sinn genutzt werden. Diese Orte sind also nicht neutral, sondern mit Bedeutungen, Wünschen, Bedürfnissen und Erwartungen angefüllt.

Die Verflechtung eines Menschen mit seinen Lebensräumen ist eng, vielschichtig und komplex. Er steht ihnen nicht passiv gegenüber sondern gestaltet sie aktiv mit. Dies soll durch den Begriff *Lebenswelt* zum Ausdruck gebracht werden. Eine *Lebenswelt* ist mehr als nur das physische räumliche Umfeld, sondern alles, was sie für die Menschen bedeutsam macht.

Lebenswelten können mehr oder weniger stark strukturiert und formalisiert sein. Eine ausgeprägte Struktur und Organisation haben z.B. Kindertagesstätten, Schulen, Unternehmen usw. Für sie ist auch festgelegt, wer Zugang zu ihnen hat, denn sie sind nicht selbstverständlich für jeden offen. Daneben gibt es auch Lebenswelten, die weniger stark strukturiert sind wie z.B. Kommunen und Quartiere, Parks, Freizeitstätten oder Sportvereine. Aber auch in ihnen gelten Normen und Regeln, die festlegen, was erlaubt ist und was nicht.

Unsere Lebenswelten haben massiven Einfluß auf Menschen, deren alltägliche Lebensführung und damit auch deren Gesundheit. Eine gesunde Lebensweise zu pflegen und aufrecht zu erhalten ist nicht nur vom Engagement und der Bereitschaft des Einzelnen abhängig. Sie wird stark von den Bedingungen beeinflusst, die er in seinen Lebenswelten vorfindet. Ihr Einfluss kann sowohl negativ als auch positiv sein. Es gibt Expert*innen, die die Meinung vertreten, nur in einer gesunden Lebenswelt kann ein gesundheitsbewusstes Verhalten dauerhaft seine Wirkung entfalten. Dies mag eine Zuspitzung sein. Der Kernbotschaft aber kann man zustimmen: eine konsequente Gesundheitsförderung muss beide Ansätze miteinander verbinden. Genau das ist der Grundgedanke des Lebenswelt-Ansatzes.

Eine gesunde Lebensweise zu führen heißt: gesundheitsbewusst handeln in einer Gesundheit förderlichen Lebenswelt. Dieser Zusammenhang wird bereits in der OTTAWA Charta (1986) herausgestellt und ist über das Präventionsgesetz (2015) offiziell zur Grundlage der Gesundheitspolitik in Deutschland geworden. Der GKV-Spitzenverband hat einen weiteren Schritt vollzogen. Im neuen Leitfaden Prävention 2017 wird der Sportverein als Lebenswelt ausdrücklich erwähnt. Damit sind im politischen Raum die Weichen für die Sportvereine gestellt, um sich mit dem Thema zu beschäftigen.

Lebenswelten des Sports sind also die Sportvereine. Unter diesem Blick stellen sich Sportvereine neu dar, verbunden mit ungewohnten und neuartige Herausforderungen:

- Gesundheit bedeutet nicht nur Bewegungsangebote, sondern auch die Art und Weise, wie im Verein Gesundheit gesehen und tagtäglich „gelebt“ wird.
- Den Sportverein als Lebenswelt zu sehen, heißt den Blick nach innen zu richten.

Dann kann Gesundheit zu einer Leitidee für die Vereinskultur werden. Dies wäre ein Ziel, dass in jedem Verein erreichbar wäre und mit weniger (finanziellem) Aufwand als es auf den ersten Blick erscheint.