

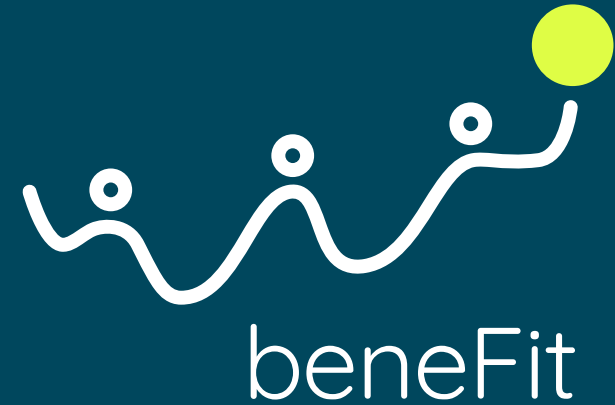
Der Beitrag gruppenbasierter Sportprogramme zur Armutsbewältigung und soziale Inklusion

Referent: Lukas Oettle

Wissenschafts-Praxis-Austausch

„Auf den Schirm“

Datum: 17.10.2025



universität freiburg

Gliederung

- Ausgangslage und Vereinsvorstellung
- Studie 1
- Studie 2
- Praxisimplikation

Ausgangslage - Armut und soziale Ausgrenzung

- Armutsrisikoquote 2024: DE 15,5 %, EU >16 % (Eurostat, 2024; Statistisches Bundesamt, 2024)
- Von ökonomischem Mangel → relative Armut (Townsend, 1979)
- Heute: mehrdimensional (Sen, 2001; Rat der EU, 2004)
- Dynamik der sozialen Ausgrenzung (Kronauer, 1998; Levitas et al., 2007)
- Heterogene Betroffenenengruppen: prekäre Beschäftigte, Menschen mit Migrationsgeschichte, Langzeitarbeitslose, gesundheitlich Eingeschränkte, Wohnungslose (Eurostat, 2024; Halkos & Aslanidis, 2023; Lecerf, 2016)

Ausgangslage - Potenziale gruppenbasierter Sportprogramme

- **Sport ≠ Armutsbekämpfung, aber wichtige Ansatzpunkte** (Fernández Gavira et al., 2017; Oettle & Greiner, 2025)
- **Gesundheit: geringere Krankheitslast, höhere Lebenserwartung** (WHO, 2010)
- **Psychologische Ressourcen: Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit, Selbstwert** (Appelqvist-Schmidlechner et al., 2023; Rebar et al., 2015)
- **Soziale Dimension: Freundschaften, Gemeinschaft, weniger Einsamkeit** (Ahn et al., 2024; Coalter, 2007; Elmose-Østerlund et al., 2019; Spaaij, 2009)

Ausgangslage - Ungleiche Teilhabechancen im Sport

- **Sportliche Aktivität & Vereinsmitgliedschaft stark statusabhängig**
(Schlagenhauf, 1977; Mess & Woll, 2012; Nagel, 2003)
- **Niedriger sozioökonomischer Status = deutlich höhere Inaktivität**
(Lampert et al., 2013; Rohrer & Haller, 2015)
- **In ärmsten Gruppen bis zu 60 % inaktiv, reichstes Quintil 10–30 %** (Abu-Omar et al., 2021)

Sport für Alle? Sport für manche!

Anlass für die Gründung von beneFit e.V.

...eine Institution an der Schnittstelle Sport und Soziales aufbauen, die für Menschen zugänglich ist, die von Armut betroffen oder bedroht sind – um mittels Sport zu positiven Veränderungen in ihrer Lebenssituation beizutragen.

**Barrieren abbauen für
Bewegung im Leben.**

beneFit öffnet Türen in den Sport

Partizipative
Programm-
entwicklung

Geschützte
Umgebung

Kostenfrei auf
allen Ebenen

Nieder-
schwelliger
Rahmen

Gemeinschafts-
förderung

beneFit öffnet Türen in den Sport

Tanz

Nordic
Walking/
Spaziergänge

Kampfkunst
(z.B. Boxen,
Selbstverteidigung)

Badminton



Ganzkörper-
training

Schwimmen

Straßen-
fußball

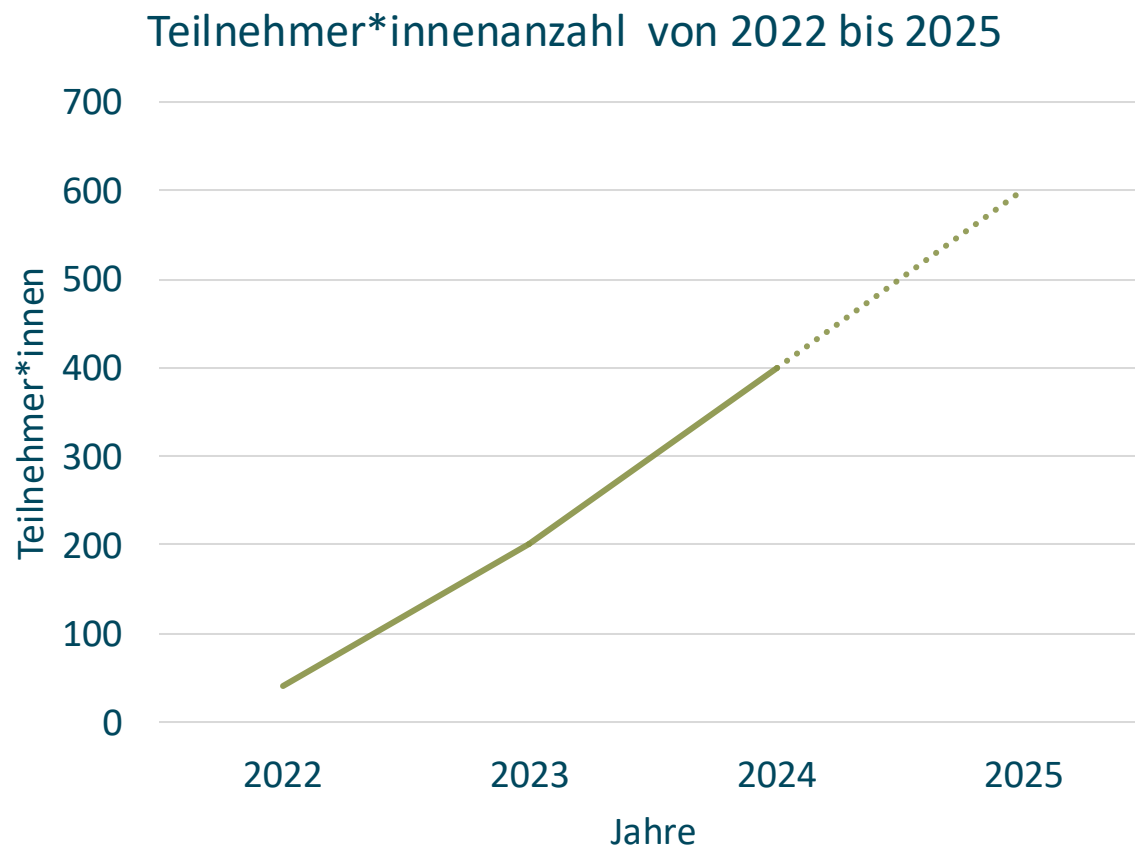
...

Weitere Vereinsaktivitäten

- Secondhandausgabe
- Öffentliche Sportveranstaltungen
- Sprachvermittlung durch Sport
- Sozialberatung und Beschäftigungsförderung
- Entwicklung inklusiver Sportpraxen
- Entwicklung des bundesweiten Straßenfußballs
- Vielfältige Freizeitaktivitäten



Entwicklung der Teilnahmezahlen



"Es gibt mir Freude am Leben und ich konnte auch meine Medikamente reduzieren."

"Bei beneFit kann ich selbst entscheiden, wie weit ich gehen möchte."

Forschungsinteressen

1. Welche Faktoren behindern die Teilnahme von Menschen in Armut an Sportprogrammen von Sportvereinen, obwohl sie Interesse am Sport in der Gruppe haben? Und welche Maßnahmen können ergriffen werden, um diese Barrieren zu überwinden? (Oettle, 2025)
2. Wie trägt eine langfristige Teilnahme an einem niedrigschwelligen und vielfältigen Sportprogramm zur Fähigkeit von Individuen bei, mit den Herausforderungen von Armut und sozialer Ausgrenzung umzugehen und diese zu bewältigen? (Oettle & Greiner, 2025)

Studie 1

Oettle, L. (2025). Breaking Barriers: Identifying and Overcoming Social Exclusion in Voluntary Sports Clubs for Older Adults Affected by Poverty. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2025-0017>



Welche Faktoren behindern die Teilnahme von Menschen in Armut an Sportprogrammen von Sportvereinen, obwohl sie Interesse am Sport in der Gruppe haben? Und welche Maßnahmen können ergriffen werden, um diese Barrieren zu überwinden?

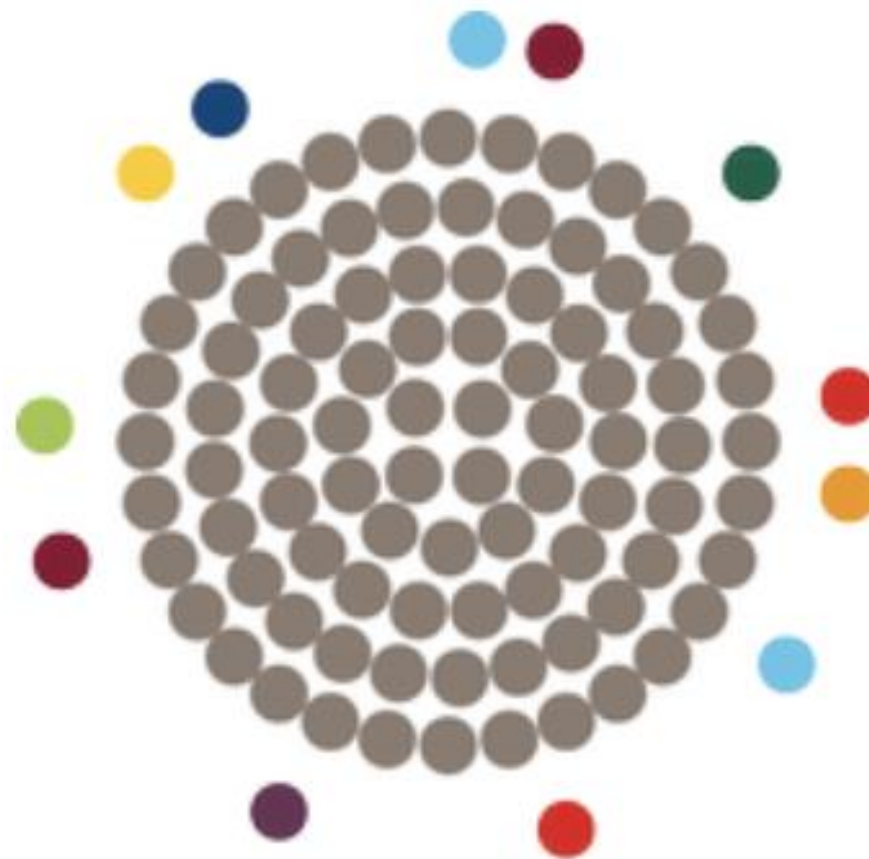
Soziale Exklusion als Theorierahmen

Sechs Dimensionen nach Kronauer (1998)

1. Ökonomische Ausgrenzung
2. Kulturelle Ausgrenzung
3. Ausgrenzung durch gesellschaftliche Isolation
4. Ausgrenzung am Arbeitsplatz
5. Räumliche Ausgrenzung
6. Institutionelle Ausgrenzung



Psychische und physische
Gesundheitsbelastung



Methodik

Teilnehmer*innen

- N = 14 Menschen in akuter Armutssituation (Alter 56.6 (± 11.0), Geschlecht (7 W, 7 M))
- mindestens 3 Monate bei einem Angebot und mindestens 15 Trainingseinheiten

Datenerhebung und –analyse

- Leitfadengestützte qualitative Interviewstudie
- Thematische Analyse (Braun & Clarke, 2006)

Ergebnisse

Identifikation von vier Themen mit ausgrenzenden und einschließenden Perspektiven

Finanzielle
Kosten

(Angst vor)
Stigmatisierung

Sorgen,
körperlich nicht
mithalten zu
können

Fehlende soziale
Kontakte im
organisierten
Sport

Finanzielle Kosten

Ausgrenzend im organisierten Sport

Beispielzitat

„ ... wenn du halt Kontakte willst, musst du halt auch schon Geld ausgeben und **musst da rumsitzen und trinken** und machen und tun und dann musst du ja immer wieder neu **Mitgliedsbeiträge bezahlen**. Und dann halt **im Endeffekt auch die Kleidung**.“
(Thomas, 70)

Einschließend bei beneFit e.V.

Beispielzitat

„ ... , ich kann kaum Geld ausgeben, weil ich gerade so wenig verdiene, versuche ich jede Ausgabe zu vermeiden und dann, **wenn ich dann so etwas bekommen habe, das war eine super Sache**. Das hat mir noch zusätzliche Motivation gegeben.“ (Meike, 55)

Angst vor Stigmatisierung

Ausgrenzend im organisierten Sport

Beispielzitat

Es gibt eine Art mentale Blockade dabei. Ich muss wirklich sagen (...), wenn du von einer solchen Situation in einen Verein gehst und dann mit Menschen zusammen bist, die dich praktisch nach deinen Sorgen fragen oder **bei denen du dich teilweise schämst (...)**. Ich denke, **das ist wirklich die größte Hürde.**“ (Petra, 51)

Weiteres

- Stigmatisierungsängste aufgrund der äußeren Erscheinung
- Stigmatisierungsängste aufgrund der eingeschränkten Leistungsfähigkeit

Einschließend bei beneFit e.V.

Beispielzitat

„Also das Schlagwort ´für arme Leute´, dass das für arme Leute gemacht wird und ich bin nicht reich und **ich habe mir gedacht dies ist ein gewisses Klientel, da passt du rein** und das hat mir dann den Mut gegeben mich dort zu melden.“ (Stephan, 62)

Weiteres

- Möglichkeit zum Austausch mit Menschen aus einer ähnlichen Lebenssituation

Sorgen, körperlich nicht mithalten zu können

Ausgrenzend im organisierten Sport

Beispielzitat

Ich hätte es mir nicht zugetraut, weil ich körperlich in einer sehr schlechten Verfassung war und nicht den Mut dazu gehabt hätte. (...) Ich wäre mental nicht in der Lage gewesen, in einem regulären Verein zu gehen. Das hätte mich zu sehr unter Stress gesetzt.“ (Elke, 56)

Weiteres

- Ablehnung des leistungsorientierten Charakters von Vereinen

Einschließend bei beneFit e.V.

Beispielzitat

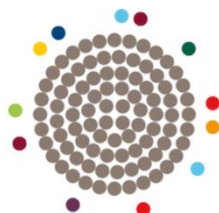
„Es gibt keinen Leistungsdruck, der auf alle ausgeübt wird. Stattdessen macht einfach jeder, was er kann, und ich finde, das ist eigentlich eine gute Sache. Es ist schön, dass jeder einfach sein eigenes Ding machen kann.“ (Dieter, 65)

Weiteres

- Es gibt keinen allgemeinen Leistungsdruck

Zusammenfassung

Exklusionsgründe



- Fehlende finanzielle Mittel für u.a. Beiträge und Sportequipment
- Angst vor Stigmatisierung bzgl. Status, Erscheinung und körperl. Leistungsfähigkeit
- Ausschluss aufgrund unzureichender Leistungsfähigkeit
- Kein Zugang zu Vereinen über das eigene Sozialnetz

Merkmale eines einschließenden Settings



- Realisierung kostenarmer und unverbindlicher Sport- und Bewegungsangebote
- Bereitstellung von diskriminierungs- und stigmatisierungsfreien Umgebungen
- Bereitstellung niederschwelliger Sport- und Bewegungsangebote
- Aufsuchende Anwerbung des Angebots (z.B. in Wohlfahrtsorganisationen)

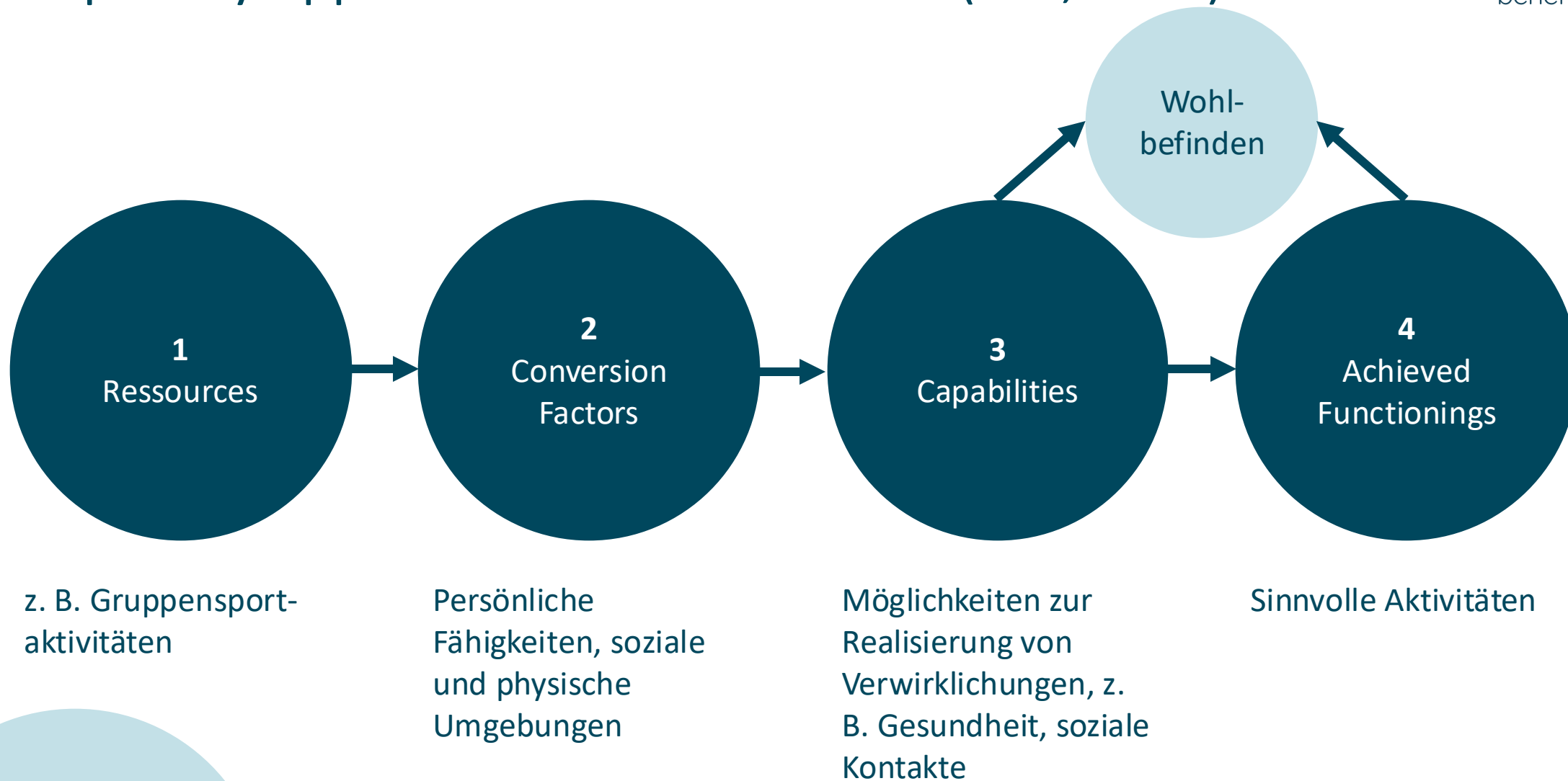
Studie 2

Oettle, L., & Greiner, J. (2025). Coping with Poverty and Social Exclusion: Promoting Capabilities Through Long-Term Sports Participation. *Social Inclusion*, 13, 8341.
<https://doi.org/10.17645/si.8341>



Wie trägt eine langfristige Teilnahme an einem niedrigschwelligen und vielfältigen Sportprogramm zur Fähigkeit von Individuen bei, mit den Herausforderungen von Armut und sozialer Ausgrenzung umzugehen und diese zu bewältigen?

Capability Approach als Theorierahmen (Sen, 1999)



Stärken des Capability Approachs

- Anerkennung von Vielfalt und Individualität
- Multidimensionale Perspektive
- Normativer Fokus auf das menschliche Wohlbefinden

Methodik

Teilnehmer*innen

- N = 16 Menschen in akuter Armutssituation (Alter 28 – 66 Jahre), Geschlecht (8 W, 8 M)
- Überwiegend ohne Erwerbsarbeit
- Langfristige und regelmäßige Teilnahme am Vereinsangebot (1– 3 Jahre)

Datenerhebung und –analyse

- Leitfadengestützte qualitative Interviewstudie
- Thematische Analyse (Braun & Clarke, 2006)

Ergebnisse - Capabilities

Fähigkeit, besser
mit dem Alltag
umzugehen

Fähigkeit zu
Gruppenzuge-
hörigkeit und
Vertrauen in
sozialen
Interaktionen

Fähigkeit,
körperliche und
mentale
Veränderungen
aktiv zu
gestalten

Ergebnisse - Capabilities

Fähigkeit, besser
mit dem Alltag
umzugehen

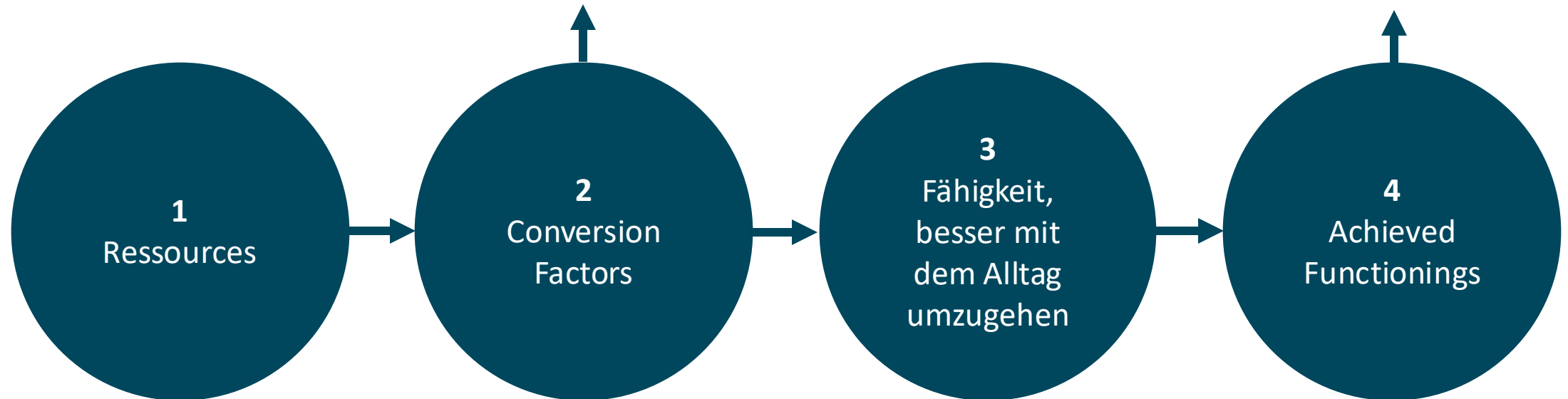
Fähigkeit zu
Gruppenzuge-
hörigkeit und
Vertrauen in
sozialen
Interaktionen

Fähigkeit,
körperliche und
mentale
Veränderungen
aktiv zu
gestalten

Fähigkeit, besser mit dem Alltag umzugehen

- Regelmäßige, verlässliche Angebote
- Vertraute, sichere Atmosphäre
- Soziale Unterstützung

- Aufbau von Alltagsstruktur, Stabilität
- Stressreduktion und emotionale Entlastung
- Gefühl von Verlässlichkeit und Zugehörigkeit

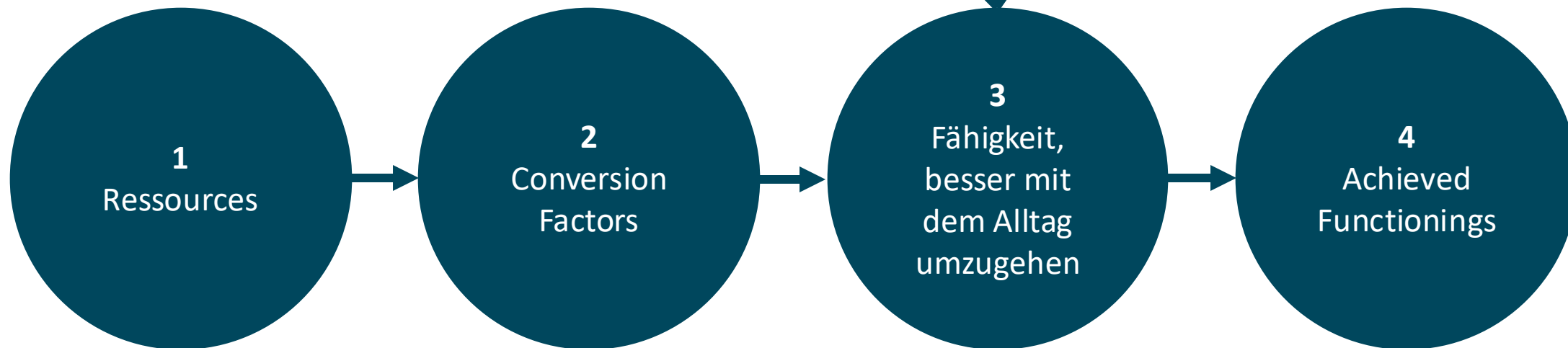


z. B. Gruppensport-
aktivitäten

Fähigkeit, besser mit dem Alltag umzugehen

„Da ich keine Tagesstruktur habe, kann ich sagen: Okay, Sonntagabend ist beneFit. Ich bereit mich darauf vor und Sorge dafür, dass sich hinkomme.“ (Julia, 59)

„Wenn ich Streit mit meiner Mutter habe, dann erzähle ich das jemandem – und sie trösten mich.“ (Sabrina, 59)



z. B. Gruppensport-
aktivitäten

Ergebnisse - Capabilities

Fähigkeit, besser
mit dem Alltag
umzugehen

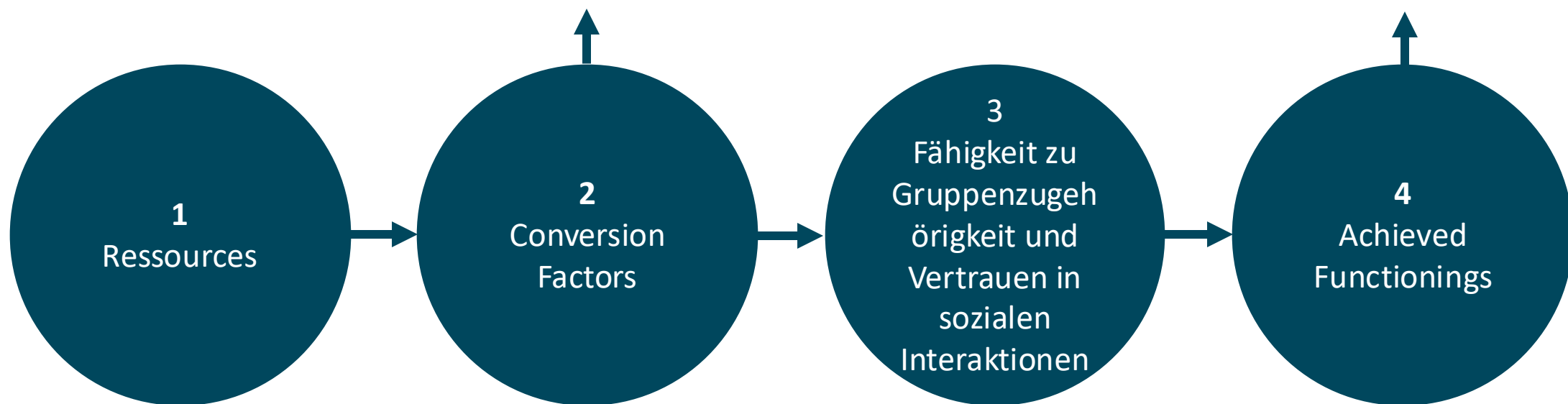
Fähigkeit zu
Gruppenzuge-
hörigkeit und
Vertrauen in
sozialen
Interaktionen

Fähigkeit,
körperliche und
mentale
Veränderungen
aktiv zu
gestalten

Fähigkeit zu Gruppenzugehörigkeit und Vertrauen in sozialen Interaktionen

- Niederschwellige, druckfreie Gruppenstruktur
- Vertrautes, wertschätzendes Umfeld
- Begegnung mit Menschen in ähnlichen Lebenslagen

- Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit
- Wachsende soziale Sicherheit und Selbstvertrauen
- Aufbau von Kontakten über den Sport hinaus

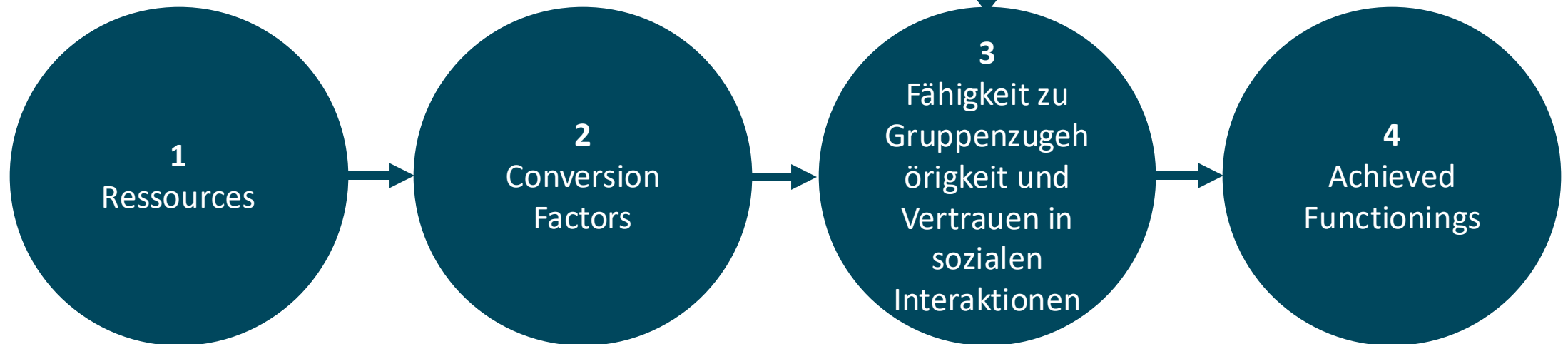


z. B. Gruppensport-
aktivitäten

Fähigkeit zu Gruppenzugehörigkeit und Vertrauen in sozialen Interaktionen

Man kann ins Gespräch klotzen,
muss aber nicht. [...] Ich finde das
sehr angenehm
(Julia, 39)

„Wenn jemand nicht da war,
wurde gefragt: ‘Wo warst du?’ -
Das hat mich überrascht, und
ich habe mich gefreut.“ (Marion,
62)



z. B. Gruppensport-
aktivitäten

Ergebnisse - Capabilities

Fähigkeit, besser
mit dem Alltag
umzugehen

Fähigkeit zu
Gruppenzuge-
hörigkeit und
Vertrauen in
sozialen
Interaktionen

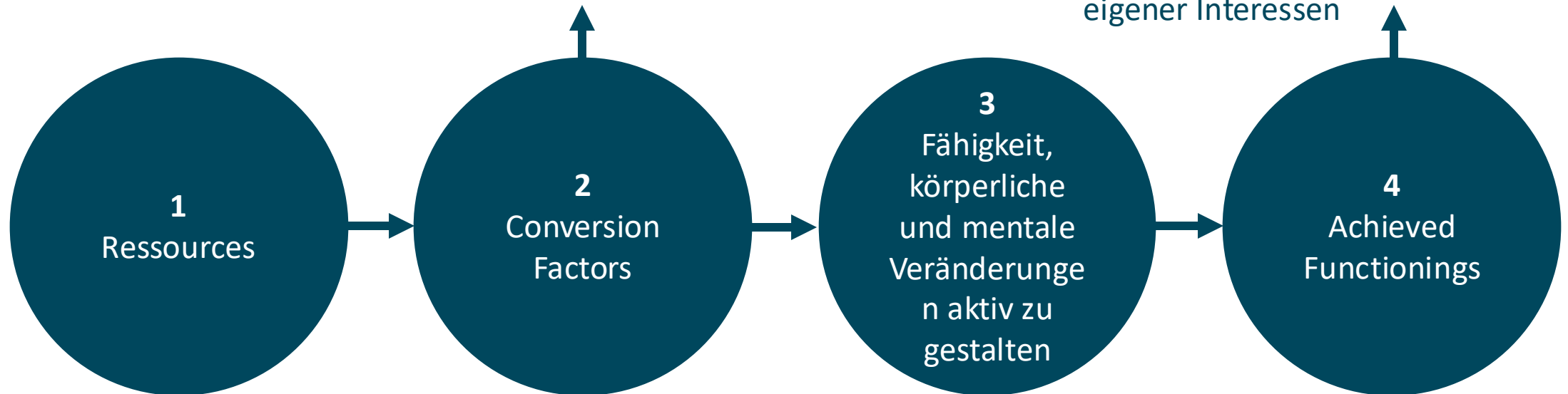
Fähigkeit,
körperliche und
mentale
Veränderungen
aktiv zu
gestalten

Fähigkeit, körperliche und mentale Veränderungen aktiv zu gestalten



- Vielfalt der Angebote ermöglicht individuelle Auswahl
- Sichere, unterstützende Gruppenkultur
- Innere Motivation zur Verbesserung der Gesundheit
- Durchhaltevermögen und Selbstwahrnehmung

- Verbesserte körperliche Fitness und Gesundheit
- Stimmungsaufhellung und psychische Stabilisierung
- Neues Selbstvertrauen und Entdecken eigener Interessen



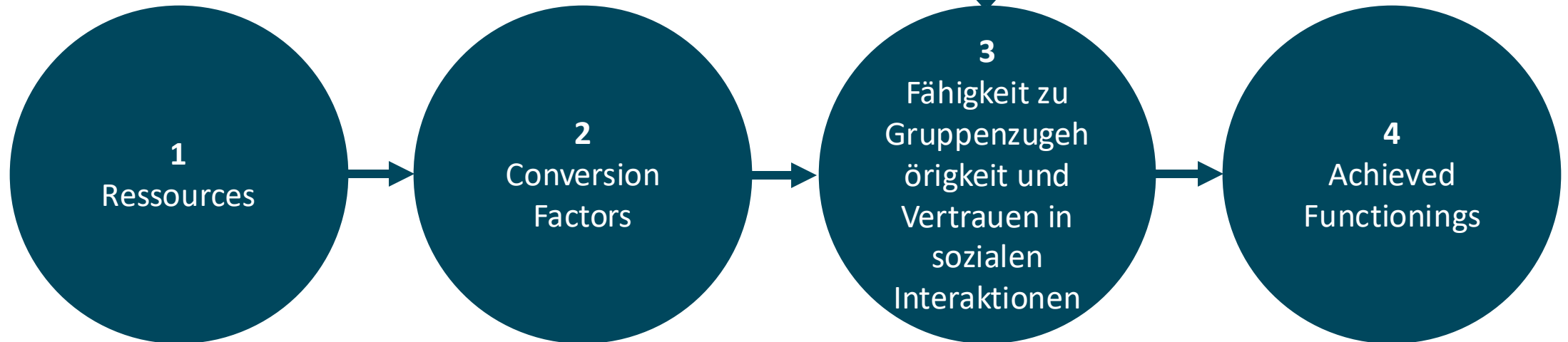
z. B. Gruppensport-
aktivitäten

Fähigkeit, körperliche und mentale Veränderungen aktiv zu gestalten



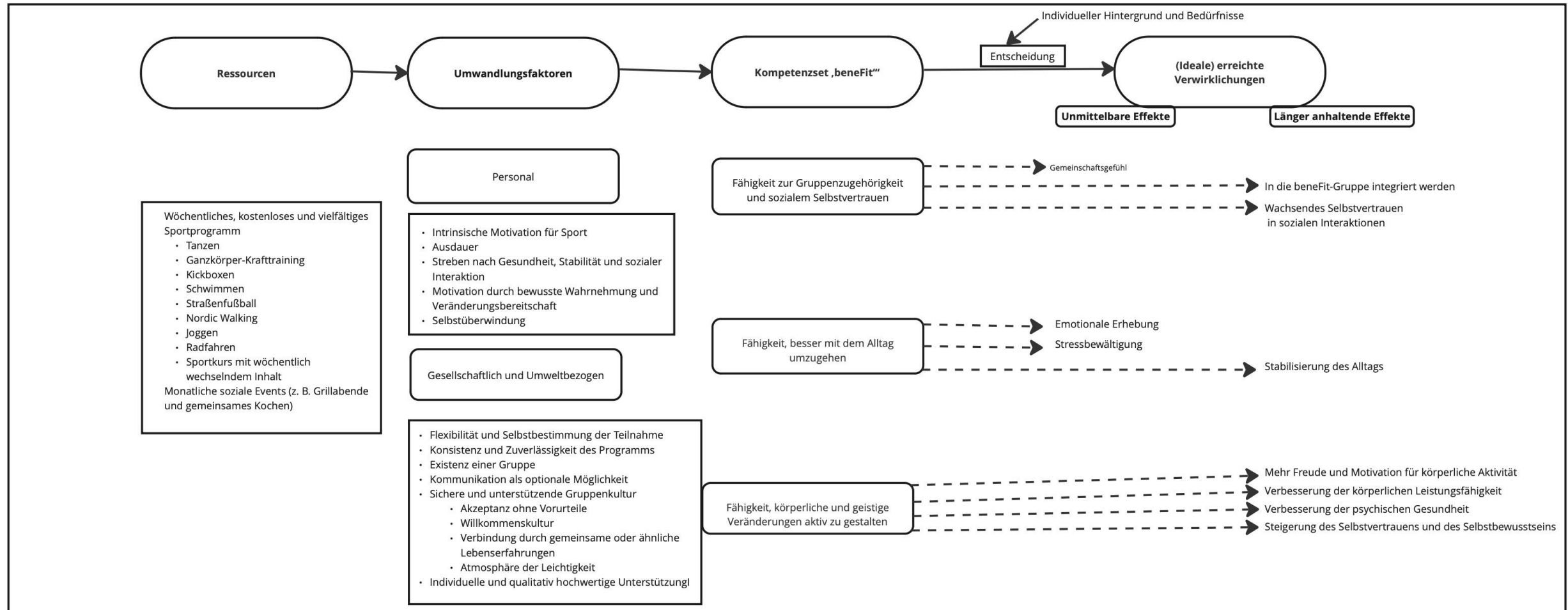
„Ich will die Medikamente nach und nach absetzen, indem ich durch Sport abnehme und so den Blutdruck natürlich in den Griff bekomme.“
(Sabrina, 59)

„Nordic Walking ist super, das ist gelenkschonend und hilft mir, Kondition aufzubauen. [...] Kickboxen war auch gut, nur das Treten ist wegen meiner Knochen schwierig. (John, 64)



z. B. Gruppensport-
aktivitäten

Gesamtdarstellung des Capability Approachs für das beneFit-Angebot



Zusammenfassung Studie 2

- Langfristige, niedrigschwellige und vielfältige Sportangebote unterstützen Menschen in Armut und sozialer Ausgrenzung bei Alltagsbewältigung, sozialer Einbindung und Gesundheitsförderung
- Der Capability Approach zeigt, welche Faktoren Veränderungen ermöglichen – und welche nachhaltigen Veränderungen durch Sportpartizipation entstehen.
- Sport und Bewegung sollten stärker in Wohlfahrtsarbeit und politische Strategien zur Armutsbewältigung integriert werden.
- Sie können reale Chancen schaffen, Lebenssituationen zu stabilisieren und sozial

Take-Home-Message:

Barrieren abbauen für Bewegung im Leben

- Sport kann direkt auf die Folgen von Armut und sozialer Ausgrenzung wirken
- Partizipative und inklusive Sportpraxen sind entscheidend, damit Angebote tatsächlich zugänglich sind und an den Lebensrealitäten der Teilnehmenden ansetzen
- Vielfältige und niedrigschwellige Programme schaffen Räume, in den unterschiedliche Interessen, Fähigkeiten und Bedürfnisse berücksichtigt werden.
- Sport sollte stärker in Armutsbewältigungsstrategien verankert werden – als verbindendes, gesundheitsförderndes und sozial integrierendes Element

Herzlichen Dank für Ihr Interesse!

beneFit e.V.

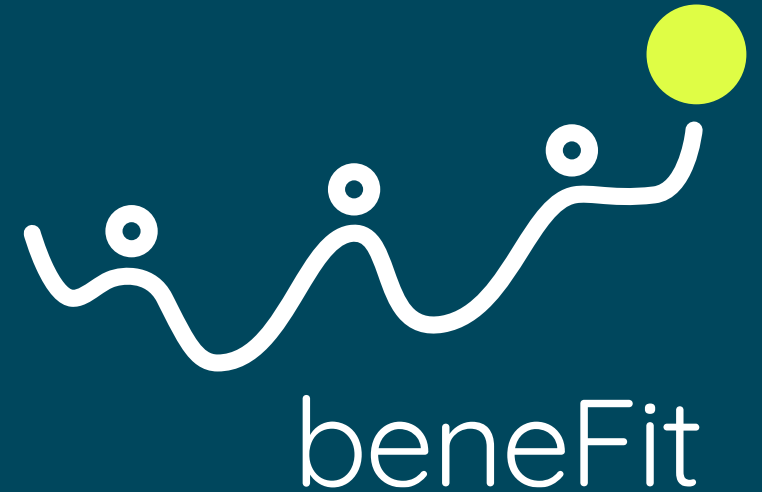
✉ oettle@benefit-bewegung.de /

✉ lukas.oettle@sport.uni-freiburg.de

🌐 www.benefit-bewegung.de

📷 [benefit.freiburg](https://www.instagram.com/benefit.freiburg)

📺 [benefit-e-v](https://www.linkedin.com/company/benefit-e-v)



universität freiburg

Auszeichnungen:



Literatur

- Abu-Omar, K., Messing, S., Sarshar, M., Gelius, P., Ferschl, S., Finger, J., & Bauman, A. (2021). Sociodemographic correlates of physical activity and sport among adults in Germany: 1997–2018. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 51(2), 170–182. <https://doi.org/10.1007/s12662-021-00714-w>
- Ahn, J., Falk, E. B., & Kang, Y. (2024). Relationships between physical activity and loneliness: A systematic review of intervention studies. *Current Research in Behavioral Sciences*, 6, Article 100141. <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2023.100141>
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Haavanlammi, M., & Kekkonen, M. (2023). Benefits and underlying mechanisms of organized sport participation on mental health among socially vulnerable boys: A qualitative study on parents' perspective in the sport-based Icehearts programme. *Sport in Society*, 26(2), 245–262. <https://doi.org/10.1080/17430437.2021.1996348>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 328–352. <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238>
- Coalter, F. (2007). Sports clubs, social capital and social regeneration: 'Ill-defined interventions with hard to follow outcomes'? *Sport in Society*, 10(4), 537–559. <https://doi.org/10.1080/17430430701388723>
- Elmoose-Østerlund, K., Seippel, Ø., Llopis-Goig, R., Van Der Roest, J.-W., Adler Zwahlen, J., & Nagel, S. (2019). Social integration in sports clubs: Individual and organisational factors in a European context. *European Journal for Sport and Society*, 16(3), 268–290. <https://doi.org/10.1080/16138171.2019.1652382>
- Eurostat. (2024). *Living conditions in Europe—Poverty and social exclusion*. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Living_conditions_in_Europe_-_poverty_and_social_exclusion
- Fernández Gavira, J., Huete García, Á., & Velez-Colon, L. (2017). Vulnerable groups at risk for sport and social exclusion. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 312–326. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.01047>

Literatur

- Halkos, G. E., & Aslanidis, P.-S. C. (2023). Causes and measures of poverty, inequality, and social exclusion: A review. *Economies*, 11(4), 110. <https://doi.org/10.3390/economies11040110>
- Kronauer, M. (1998). Social exclusion and underclass: New concepts for the analysis of poverty. In H. J. Andress (Ed.), *Empirical poverty research in a comparative perspective* (pp. 51–75). Ashgate.
- Lampert, T., Kroll, L. E., Von Der Lippe, E., Müters, S., & Stolzenberg, H. (2013). Sozioökonomischer Status und Gesundheit: Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 56(5–6), 814–821. <https://doi.org/10.1007/s00103-013-1695-4>
- Levitas, R., Pantazis, C., Fahmy, E., Gordon, D., Lloyd, E., & Patsios, D. (2007). *The multi-dimensional analysis of social exclusion*. University of Bristol.
- Mess, F., Jekauc, D., & Woll, A. (2011). Soziale Ungleichheit im Sportengagement von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. *Forum Kinder- und Jugendsport*, 9(1), 9–24.*
- Nagel, M. (2003). *Soziale Ungleichheiten im Sport*. Meyer & Meyer.
- Oettle, L. (2025). Breaking barriers: Identifying and overcoming social exclusion in voluntary sports clubs for older adults affected by poverty. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2025-0017>
- Oettle, L., & Greiner, J. (2025). Coping with poverty and social exclusion: Promoting capabilities through long-term sports participation. *Social Inclusion*, 13, 8341. <https://doi.org/10.17645/si.8341>
- Rat der Europäischen Union. (2004). *Gemeinsamer Bericht der Kommission und des Rates über die soziale Eingliederung*.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelandotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>

Literatur

- Robeyns, I. (2017). *Wellbeing, freedom and social justice: The capability approach re-examined*. Open Book Publishers. <https://doi.org/10.11647/OBP.0130>
- Rohrer, T., & Haller, M. (2015). Sport und soziale Ungleichheit – Neue Befunde aus dem internationalen Vergleich. *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 67(1), 57–82. <https://doi.org/10.1007/s11577-014-0298-x>
- Schlagenhauf, K. (Hrsg.). (1977). *Sportvereine in der Bundesrepublik Deutschland. Teil 1: Strukturelemente und Verhaltensdeterminanten im organisierten Freizeitbereich*. Hofmann.
- Sen, A. (2001). *Development as freedom*. Oxford University Press.
- Spaaij, R. (2009). The glue that holds the community together? Sport and sustainability in rural Australia. *Sport in Society*, 12(9), 1132–1146. <https://doi.org/10.1080/17430430903137787>
- Statistisches Bundesamt (Destatis). (2024). *Armutsgefährdungsquoten (monetäre Armut) nach soziodemografischen Merkmalen*. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Lebensbedingungen-Armutsgefaehrung/Tabellen/armutsgef-sozdem-zvgl.html>
- Townsend, P. (1979). *Poverty in the United Kingdom: A survey of household resources and standards of living*. University of California Press. <https://doi.org/10.1086/227691>
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*.