

Eberhard-Karls-Universität Tübingen  
Fakultät für Wirtschafts- und Sozialwissenschaften  
Institut für Sportwissenschaft

# Bindung und Drop-out im Rehabilitations- sport

Eine Betrachtung des Teilnahmeverhaltens von Rehabilitationssportlern  
in Baden-Württemberg.

Bachelorarbeit im Bereich Gesundheitsförderung

Vorgelegt von:

Hannah Spielmann

## Eid

Ich erkläre, dass ich die Arbeit selbstständig und nur mit den angegebenen Hilfsmitteln angefertigt habe und dass alle Stellen, die dem Wortlaut oder dem Sinne nach anderen Werken entnommen sind, durch Angabe der Quelle als Entlehnungen kenntlich gemacht worden sind.

---

Ort, Datum

---

Hannah Spielmann

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Zielstellung dieser Arbeit</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Theoretischer Hintergrund</b>	<b>3</b>
2.1	Der Rehabilitationssport	3
2.1.1	<i>Gesetzliche Rahmenbedingungen des Rehabilitationssports</i>	4
2.1.2	<i>Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport</i>	4
2.2	Bindung und Drop-out	6
2.2.1	<i>Begrifflichkeiten</i>	6
2.2.2	<i>Die Sportdeterminantenforschung im Bereich Public Health</i>	6
2.2.3	<i>Bindungsmodelle in der Gesundheitspsychologie</i>	8
2.2.4	<i>Das Interventionsprogramm MoVo-LISA</i>	13
<b>3</b>	<b>Empirischer Teil</b>	<b>16</b>
3.1	Methodik	16
3.1.1	<i>Stichprobe</i>	16
3.1.2	<i>Datenauswertung</i>	18
3.2	Ergebnisse	22
3.2.1	<i>Datensätze</i>	22
3.2.2	<i>Bindung</i>	26
3.3	Interpretation der Ergebnisse	28
3.4	Methodenkritik	31
<b>4</b>	<b>Zusammenfassung</b>	<b>34</b>
<b>5</b>	<b>Fazit und Ausblick</b>	<b>36</b>
<b>6</b>	<b>Quellenverzeichnis</b>	<b>38</b>
<b>7</b>	<b>Anhang</b>	<b>41</b>

## Abbildungsverzeichnis

<b>Abbildung 1:</b> Übersicht der Stadien des TTM und des BSM (nach Lippke & Kalusche, 2007, S. 172).....	10
<b>Abbildung 2:</b> Ablaufdiagramm der Reduzierung der Stichprobe .....	17
<b>Abbildung 3:</b> Prozentuale Altersverteilung der Stichprobe in Jahren .....	23
<b>Abbildung 4:</b> Prozentuale Teilnehmerverteilung der untersuchten Stichprobe in Bezug auf die Zahl der Gesamtteilnahmen .....	24
<b>Abbildung 5:</b> Prozentuale Teilnehmerverteilung der Stichprobe in Bezug auf die Gesamtdauer in Tagen (1 Monat entspricht 28 Tagen), Maximaldauer 504 Tage (18 Monate).....	25
<b>Abbildung 6:</b> Prozentuale Teilnehmerverteilung in Bezug auf die Teilnahmefrequenz (Median der Teilnahmeabständen zwischen aufeinanderfolgenden Einheiten) .....	26
<b>Abbildung 7:</b> Ermittelte Punktwerte zur Bindung der Stichprobe.....	27

## Tabellenverzeichnis

<b>Tabelle 1:</b> <i>Auszug aus Sallis &amp; Owens (1999) Ergebnissen: Determinanten der Sportaktivität (nach Fuchs, 2003, S. 123)</i> .....	7
<b>Tabelle 2:</b> <i>Punkteskala für die Teilnahmehäufigkeit</i> .....	19
<b>Tabelle 3:</b> <i>Bindungswerte der erzielten Punkte der Teilnahmehäufigkeit und der Teilnahmefrequenz</i> .....	19
<b>Tabelle 4:</b> <i>Punkteskala der Teilnahmefrequenz</i> .....	20
<b>Tabelle 5:</b> <i>Punkteskala für Bindung und Drop-out</i> .....	21
<b>Tabelle 6:</b> <i>Prozentuale Verteilung der Teilnehmer zu Bindung oder Drop-out</i> .....	27

## 1 Zielstellung dieser Arbeit

Sport und Gesundheit, kaum einem anderen Gesundheitsverhalten kam in den letzten Jahren mehr Interesse und Aufmerksamkeit entgegen als dem gesundheitsbezogenen Sporttreiben (vgl. Wagner, 2007, S. 71).

Die positive Wirkung sportlicher Aktivität auf die Gesundheit ist mittlerweile bekannt und durch zahlreiche Studien wissenschaftlich belegt (vgl. Hänsel, 2007; Fuchs, 2003). Gesundheitsförderliche Effekte lassen sich jedoch nicht durch einmalige oder kurzweilige Interventionen erzielen, vielmehr ist deren Initiierung und Beibehaltung ein „lebenslanger Balanceakt“ (Pahmeier, 1994, S. 117), dem ein regelmäßiges und dauerhaftes Sporttreiben zugrunde liegt (vgl. Wagner, 2000a, S.17; Pahmeier, 1994, S. 117).

Die hohe Diskrepanz zwischen dem Wissen der förderlichen Wirkung des Sporttreibens und der Ausübung regelmäßiger sportlicher Aktivität zeigt sich deutlich an den hohen Drop-out-Quoten im angeleiteten Gesundheitssport. Laut Wagner (2007) brechen im Schnitt 50 % der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr aufgenommenes Sportprogramm bereits innerhalb des ersten halben Jahres ab. Hier wird deutlich, dass trotz des Kernziels der Prävention und Rehabilitation, die Menschen an sportliche Aktivität zu binden, der Gesundheitssport im Erwachsenenalter durch kurzfristiges und unregelmäßiges Verhalten geprägt ist (vgl. Wagner, 2000a, S.17; Wagner, 2007, S. 77-78; Pahmeier, 1994, S. 117).

Auch der Rehabilitationssport verfolgt das übergeordnete Ziel, neben einer kurzfristigen Verbesserung der physischen Fähigkeiten, die Menschen langfristig an sportliche Aktivität zu binden um dadurch ihre Gesundheit nachhaltig positiv beeinflussen zu können (vgl. Möck, 2013, S. 33). In wie weit das Ziel der sportlichen Bindung im zeitlich und umfänglich begrenzten Rehabilitationssport erreicht werden kann, damit möchte sich die vorliegende Arbeit befassen. Dabei wird konkret auf das Teilnahmeverhalten von Rehabilitationssportlern in Baden-Württemberg fokussiert, um Rückschlüsse auf eine mögliche Bindung der Teilnehmer an den Rehabilitationssport und somit an sportliche Aktivität aufstellen zu können. Diese Arbeit untersucht also die zentrale Frage, ob und wie stark die Teilnehmer an den Rehabilitationssport und folglich an die sportliche Aktivität gebunden werden.

Trotz guter Vorreiter, wie beispielsweise der USA oder Kanada, welche sich bereits seit den siebziger Jahren mit der sogenannten *Exercise Adherence*-Forschung auseinandersetzen, mangelt es im deutschsprachigen Raum bislang an Literatur und Studien in die-

sem Bereich. Die folgende Arbeit möchte auf die Notwendigkeit zukünftiger Forschungen im Bereich der Bindung und des Drop-outs in gesundheitsbezogenen Sportprogrammen aufmerksam machen und einen Anstoß für den zukünftigen Aufbau der Bindungsforschung in Deutschland geben (vgl. Wagner, 2007, S. 78; Fuchs, 2003, S.28; Pahmeier, 1994, S. 117-118).

Anhand eines Überblicks des IST-Zustandes des Teilnehmerverhaltens von Rehabilitationssportlern in Baden-Württemberg, soll der zentralen Frage dieser Arbeit auf den Grund gegangen werden. Dafür wurden 21.889 anonymisierte Datensätze über Rehabilitationssportteilnahmen in Baden-Württemberg von einem der führenden Abrechnungshäuser im Gesundheitswesen<sup>1</sup>, für eine Untersuchung bereitgestellt. Eine Stichprobe von 15.197 Datensätzen wurde im Zuge der Bindungsermittlung bezüglich ihres Teilnahmeverhaltens analysiert und ausgewertet.

Die Arbeit gliedert sich in einen theoretischen und einen empirischen Teil. Unter dem Kapitel *Theoretischer Hintergrund* wird zunächst in Kapitel 2.1 der Rehabilitationssport beschrieben und die rechtlichen Grundlagen dargestellt. Um einen Einblick in den komplexen Prozess der Bindung an sportlicher Aktivität zu ermöglichen werden, nach einer kurzen Bestimmung der beiden Leitbegriffe Bindung und Drop-out (Kapitel 2.2.1), verschiedene Forschungsansätze im Bereich der Sportbindung skizziert. Zugunsten der Übersichtlichkeit beschränkt sich die Arbeit auf die Sportdeterminantenforschung im Bereich Public Health (Kapitel 2.2.2) sowie auf verschiedene Bindungsmodelle in der Gesundheitspsychologie (Kapitel 2.2.3). Abschließend zum theoretischen Hintergrund und überleitend zur darauffolgenden Empirie wird in Kapitel 2.2.4 ein Beispiel für die mögliche Umsetzung gesundheitspsychologischer Bindungsmodelle in die Sportpraxis anhand des theoriegeleiteten Interventionsprogrammes MoVo-LISA aufgezeigt.

Der empirische Teil befasst sich in Kapitel 3.1 mit der methodischen Vorgehensweise in dieser Arbeit. Die Ergebnisse werden in Kapitel 3.2 vorgestellt und weitergehend in Kapitel 3.3 interpretiert. Nach einer kritischen Reflexion der angewandten Methodik (Kapitel 3.4) folgen abschließend eine Zusammenfassung der gesamten Arbeit in Kapitel 4 und das in Kapitel 5 aufgestellte Fazit zur Bindung und Drop-out im Rehabilitationssport mit einem Ausblick am Ende.

---

<sup>1</sup> Aus Datenschutzgründen wird auf eine namentliche Nennung der Abrechnungsfirma verzichtet