



Sport als Freizeitbeschäftigung

Wer im Team Sport treibt, hat ohne viele Worte Spaß. Mancher kickt ein bisschen auf dem Feld, andere sitzen daneben und feuern an. Sport verbindet Menschen jeden Alters, Geschlechts und unterschiedlicher Herkunft. Doch eines vereint sie alle: Sie fiebern gemeinsam einem Ziel entgegen und feiern Erfolge. So entwickeln sich Freundschaften. Man teilt Leben, lernt sich kennen, unterstützt sich, nimmt Rücksicht aufeinander und ermutigt sich gegenseitig.



Wer Sport treibt, findet Freunde

Beim Sport lernt man leicht Menschen aus der Umgebung kennen. Man erfährt, wie sie leben, was sie denken und lernt nach und nach ihre Sprache. Dazu kommt, dass Bewegung zusammen mit anderen Menschen gut für Körper, Geist und Seele ist. So hat man die Gelegenheit in seinem Alltag einer sinnvollen Aufgabe nachzukommen, und die regelmäßigen Treffen geben der Woche eine Struktur, an der man sich orientieren kann.



Man lernt beim gemeinsamen Sport aber auch Dinge über sich selbst. Es ist unumgänglich, dass man seine eigenen Grenzen (sowohl körperlich als auch im Miteinander) erfährt und über sich hinauswächst. Hat man eine Hürde geschafft, führt das zu einem gesteigerten Selbstwertgefühl und einer höheren Zufriedenheit.

Sport bringt voran

Regelmäßige Teilnahme am Sport kann hilfreich sein für die Suche nach einem Arbeitsplatz. Arbeitgeber suchen meist Menschen, die zielstrebig und ausdauernd in ihrer Arbeit sind. Wenn der Arbeitgeber hört, dass man eine längere Zwischenzeit dafür genutzt hat, sich regelmäßig fit zu halten und einer anerkannten Tätigkeit nachzugehen, kann sich das positiv auf die Einstellung auswirken.

Der Kontakt mit den Einheimischen bei den sportlichen Treffen birgt zudem die Möglichkeit, dass sie helfen können einen Job zu finden, denn sie wissen vielleicht, welcher Betrieb freie Stellen hat, oder können an andere Ansprechpartner weitervermitteln.

Übrigens: Im Sport gelten – wie sonst auch – bestimmte Regeln. Wir empfehlen, diese zu kennen und zu beachten, weil sie wichtig sind für den Zusammenhalt der Sportgemeinschaft. Fairness, ein gutes Miteinander und Respekt sind grundlegend. Neben den Regeln für eine bestimmte Sportart gibt es auch allgemeine Regeln. So müssen zum Beispiel in einer Turnhalle extra Hallenschuhe getragen werden.





Verantwortung in der Gesellschaft übernehmen

Im Sport hat man die Chance sowohl körperliche Fähigkeiten zu steigern als auch zwischenmenschliche Kompetenzen auszubauen. Will man sich besonders engagieren, kann man einen Trainerschein erlangen, mit dem man Kinder und Erwachsene selbst im Verein trainieren darf. So kann man sein Umfeld positiv prägen und der Gesellschaft etwas zurückgeben.



Gemeinsamer Sport hilft natürlich auch den Einheimischen bei der Kontaktaufnahme. Manche sind nicht sicher, wie sie Fremden ungezwungen begegnen können und wie sie sich verständigen sollen. Sportliche Aktivitäten bieten also Chancen für beide Seiten. Wenn jeder seine Herkunft und Kultur im Guten einbringt und der jeweils fremden Lebensweise mit Neugier und Respekt begegnet, kann kultureller Austausch stattfinden.

Sport in Deutschland

In Deutschland kann fast jeder Sport treiben: Männer und Frauen, Junge und Alte, fitte und weniger fitte Leute. Gerade der gesundheitliche Aspekt spielt bei Erwachsenen oft eine große Rolle, Kinder wollen vor allem Spaß haben.

Es gibt unzählige Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen.

Viele Menschen in Deutschland üben ihren Sport für sich allein auf dem Fahrrad aus, beim Jogging oder im Fitnessstudio.

Nach Abschluss eines Vertrags kann man dort unterschiedliche Optionen in Anspruch nehmen. Es gibt günstige Angebote (ca. 20 €/Monat), aber auch sehr teure, spezielle Programme, z.B. für Bodybuilding oder Gesundheitstraining.



Zu den populärsten Vereinssportarten zählen Fußball, Turnen und Tennis. Aber auch Schwimmen, Judo und Badminton sind beliebt. Manche Sportvereine, besonders in kleineren Orten, haben nur begrenzte Kapazitäten für am Leistungssport orientierte Sportler. Deshalb nehmen sie oft nur Menschen auf, die in der jeweiligen Sportart schon geübt sind.

Für die meisten Menschen ist ein sogenanntes Breitensportangebot in den Vereinen das Richtige. Dort kann man Spaß haben und sich auspowern, ohne sich zum Leistungssport zu verpflichten.

An vielen Orten in Deutschland bieten Kirchen offene Sportgruppen an, zu denen jeder willkommen ist, der sich sportlich betätigen will. Diese Angebote sind in der Regel kostenlos und bieten oft neben den sportlichen Aktivitäten weitere Möglichkeiten zur Gemeinschaft.