„Sport ist ein Grundbedürfnis“

10.08.2026 | Erstellt von Anna-Lena Mankel

Viele Menschen machen Sport, um gesund und fit zu bleiben. Andere lieben den Wettkampf. Frauen mit Migrationsgeschichte kann der Sport vor allem eines geben: einen Ort, an dem sie sich willkommen und angenommen fühlen. Ein Erfahrungsbericht aus dem Projekt „Mittendrin in Sport und Gesellschaft“.



(© LSB Sachsen-Anhalt)

Seit August 2025 begleitet der Landessportbund Sachsen-Anhalt e. V. Frauen mit Migrationsgeschichte auf ihrem Weg in den Vereinssport. In verschiedenen Regionen Sachsen-Anhalts unterstützt das Projekt „Mittendrin in Sport und Gesellschaft“ neue oder bestehende Sportgruppen. Was als niedrigschwelliges Bewegungsangebot begann, ist für viele Teilnehmerinnen längst zu einem festen Bestandteil ihres Alltags geworden.

Sport als Kraftquelle und emotionaler Anker

In Gesprächen mit den Frauen wird deutlich: Sie kommen nicht nur zum Sport. Sie kommen, um neue Menschen kennenzulernen, den Kopf freizubekommen und ihre Gesundheit zu stärken. Sie möchten sich mehr bewegen, Stress abbauen oder nach belastenden Erfahrungen neue Kraft schöpfen. Für viele ist Sport ein wichtiger Ausgleich im Alltag. „Sport

gibt mir Energie, verbessert mein Wohlbefinden und hilft mir, Stress abzubauen“, erzählt eine Teilnehmerin aus Wittenberg. Eine andere beschreibt ihre Zumba-Stunde in Zeitz als ihren „emotionalen Anker“. Mehrere Frauen berichten, dass Sport ihre psychische Gesundheit stärkt und ihnen neue Lebensfreude schenkt. Eine Teilnehmerin bringt es auf den Punkt: „Sport ist für mich wie eine Therapie für Geist und Seele.“

Gemeinschaft schafft Teilhabe

Neben der Bewegung spielt vor allem die Gemeinschaft eine zentrale Rolle. Viele Frauen berichten, dass sie über die Sportgruppen neue Kontakte knüpfen und Freundschaften schließen konnten. Maryna aus Zeitz beschreibt ihre Gruppe als einen Ort, „an dem es nicht nur um körperliche Fitness geht, sondern vor allem um den sozialen Austausch und das Gefühl des Zusammenhalts.“ Immer wieder heben die Frauen die Bedeutung der Trainerinnen hervor. Mit Offenheit, Motivation und gegenseitigem Respekt schaffen sie eine Atmosphäre, in der sich die Teilnehmerinnen angenommen fühlen und gerne wiederkommen.

Hürden abbauen, Zugänge schaffen

Die Gespräche zeigen aber auch, dass der Weg in den Sportverein für viele Frauen noch mit Hürden verbunden ist. Informationen über Angebote, Mitgliedschaften oder Kosten sind oft schwer zugänglich. Gleichzeitig wünschen sich viele Frauen geschützte Räume, in denen sie sich sicher und frei bewegen können. Angebote, die die kulturellen sowie religiösen Bedürfnisse berücksichtigen, erleichtern den Einstieg erheblich. Eine Teilnehmerin beschreibt es so: „Wenn ich mich sicher und respektiert fühle, kann ich mir gut vorstellen, Mitglied in einem Sportverein zu werden.“

Vom Sportangebot in den Sportverein

Besonders eindrucksvoll zeigt sich die Entwicklung am Beispiel von Wasila, einer Teilnehmerin aus Wittenberg, die selbst eine Frauensportgruppe initiiert hat. Aus einer kleinen Yoga-Gruppe entstand durch persönliches Engagement und Mundpropaganda eine wachsende Gemeinschaft. „Sport ist ein Grundbedürfnis und kein Luxus“, sagt sie.

Gemeinsam mit dem SV Grün Weiß Wittenberg-Piesteritz e.V. bereitet die Gruppe nun die nächsten Schritte vor. Ziel ist es, den Übergang in den organisierten Sport zu erleichtern. Gleichzeitig wünschen sich die Frauen mehr geschützte Trainingsmöglichkeiten, eine stärkere interkulturelle Öffnung der Vereine und die Förderung von Frauen aus den Communitys, die künftig selbst als Trainerinnen Verantwortung übernehmen möchten.

Die Gespräche mit den Teilnehmerinnen zeigen, welche Bedeutung niedrigschwellige Sportangebote für Frauen mit Migrationsgeschichte haben können. Gleichzeitig machen sie deutlich: Es mangelt nicht an Interesse oder Motivation. Im Gegenteil – viele Frauen wünschen sich regelmäßige Bewegung, Gemeinschaft und die Möglichkeit, sich aktiv

einzubringen. Es gibt jedoch noch viele, die bisher nicht erreicht werden. Oft sind es bereits kleine Maßnahmen, die den entscheidenden Unterschied machen: gut sichtbare und mehrsprachige Informationen, persönliche Ansprache, vertrauensvolle Ansprechpersonen und Angebote, die die Lebensrealität der Frauen berücksichtigen. Sind diese Zugänge geschaffen, entstehen Begegnungsorte, an denen Menschen miteinander in Kontakt kommen, voneinander lernen und Teil einer Gemeinschaft werden. Genau hier setzt das Projekt „Mittendrin in Sport und Gesellschaft“ an. Es baut Brücken zwischen Frauen mit Migrationsgeschichte und den Sportvereinen vor Ort und zeigt, dass Sport weit mehr sein kann als Bewegung – er schafft Vertrauen, verbindet Menschen und eröffnet neue Wege in den organisierten Sport.

Förderhinweis

Das Projekt „Mittendrin in Sport und Gesellschaft“ wird vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.

Bei weiteren Fragen steht Projektkoordinatorin Anna-Lena Mankel als Ansprechpartnerin bereit: (Tel.: 0345 68008161, a.mankel(at)lsb-sachsen-anhalt.de).

Wie stehen die Parteien vor der Landtagswahl zu Sport & Integration?

Mit Blick auf die Landtagswahl 2026 hat der Landessportbund Sachsen-Anhalt e. V. die antretenden Parteien um die Beantwortung sportpolitischer Wahlprüfsteine gebeten. Ziel ist es, die Positionen der Parteien zu zentralen Themen des Sports transparent darzustellen und den Mitgliedsorganisationen sowie der interessierten Öffentlichkeit eine Orientierung zu ermöglichen. Die Positionen der Parteien zur Förderung von Programmen und Unterstützungsangeboten im Bereich Integration, Inklusion und Demokratie finden Sie unter Positionen der Parteien - Landessportbund Sachsen-Anhalt e. V.