

23.05.2022

SPORT IN DER SCHULE

# Was im Sportunterricht schief läuft

Viele Menschen haben schlechte Erinnerungen an den Schulsport. Woran liegt das? Ist es inzwischen besser geworden? Und: Wie sieht guter Sportunterricht aus?

von Annika Röcker



© DRAZEN ZIGIC / GETTY IMAGES / ISTOCK (AUSSCHNITT)

Schulsport am Gymnasium: Die Kinder sollen Teams bilden. Sie rufen einen Namen nach dem anderen auf. Zuerst werden die sportlichen und beliebten Kinder in die Mannschaften gewählt. Dann die mittelmäßigen. Am Ende bleiben nur die pummeligen, weniger beliebten und vermeintlich unsportlichen Kinder übrig. Dazu habe ich immer gehört. Zum Rest. Ich kann mich noch genau an dieses Gefühl erinnern, an die abschätzigen Blicke der anderen. Manche stöhnten auf, wenn ich in ihr Team gewählt

wurde. »Mit der gewinnen wir nie.«

Mit solchen Erfahrungen bin ich nicht allein. Die Journalismus-Plattform »Krautreporter« hat Anfang 2022 ihre Community zu ihren Erfahrungen mit dem Schulsport befragt. Mehr als 5000 Menschen haben geantwortet – ein Rekord. Das Ergebnis: viele traurige und schockierende Geschichten. Mehr als 80 Prozent der Teilnehmenden gaben an, ihre Erfahrungen im Sportunterricht hätten dazu beigetragen, dass sie noch immer nicht gern Sport treiben. So viele vertane Chancen.

Laut einem Bericht der Deutschen Krankenversicherung DKV verbringen die Deutschen durchschnittlich 8,5 Stunden pro Tag im Sitzen – so viel wie nie zuvor. Doch der Körper ist nicht fürs Sitzen, sondern für Bewegung gemacht. Bewegen wir uns zu wenig, werden wir krank. Laut Daten des Statistischen Bundesamts haben 61 Prozent der Männer und 47 Prozent der Frauen in Deutschland Übergewicht. Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck und Arteriosklerose sind auf dem Vormarsch.

Anlass genug, um über Ausrichtung und Gestaltung des Schulsports nachzudenken. Wäre es nicht Aufgabe des Sportunterrichts, Kinder für Sport und Bewegung zu motivieren, anstatt sie zu vergraulen? Was läuft hier schief? Oder ist es längst besser geworden?

## **Die meisten Kinder lieben Bewegung**

Kinder für Bewegung zu begeistern, sei grundsätzlich nicht schwierig, sagt Günter Stibbe von der Deutschen Sporthochschule Köln. »Wer das nicht schafft, hat den Beruf verfehlt.« Julia Besch, Sportwissenschaftlerin und Grundschullehrerin in Esslingen, einer Gemeinde nahe Stuttgart, stimmt zu: »Kinder sind eigentlich immer in Bewegung. Darüber

erschließen sie sich ihre Welt.« Klettern, rennen, toben – das macht Kindern nicht nur Spaß, sondern stärkt auch ihre kognitiven und motorischen Fähigkeiten.

»Richtig cool« findet es eine Neunjährige aus meinem Bekanntenkreis, wenn der Lehrer die Kinder einen Parcours aufbauen lässt, wo man »überall drüberspringen oder unten durchkriechen muss«. Auch bei einer Elfjährigen liegen Spiele hoch im Kurs, bei denen Hindernisse überwunden werden müssen. Ihr gefällt, dass im Schulsport viel gespielt wird. Insgesamt, so ergibt die kleine private Umfrage, sind die Erfahrungen der Kinder gemischt, von »Das macht mir überhaupt keinen Spaß« bis »Sport ist das beste Schulfach«.

Letzterem würden 60 bis 70 Prozent der Kinder und Jugendlichen zustimmen, sagt Stibbe, der schon viele Jahre zum Schulsport forscht. Bleiben 30 bis 40 Prozent, die das Schulfach Sport nicht so sehr mögen, vielleicht sogar Angst davor haben. Woran liegt das? Schlechte Erfahrungen. Das zeigen Befragungen wie die der Krautreporter, aber auch internationale Daten. In einer gemeinsamen Studie der Universitäten Paderborn, Augsburg und Löwen (Belgien) berichten Kinder aus verschiedenen europäischen Ländern, sie seien von Mitschülerinnen, Mitschülern oder Lehrpersonen beleidigt worden oder hätten zur Strafe Übungen vormachen müssen. Aus empirischen Studien weiß man zudem, dass die Begeisterungsfähigkeit für Bewegung mit dem Alter abnimmt. In der Pubertät wird vieles schwieriger.

»Der Sportunterricht berührt  
intim und existenziell«

(Günter Stibbe, Sportwissenschaftler)

»Der Sportunterricht berührt intim und existenziell«, sagt Stibbe. In keinem anderen Fach sei man körperlich so exponiert. Zwar gibt es noch keine Studien, die die Auswirkungen von traumatischen Erfahrungen im Schulsport auf die Psyche untersucht haben. Gut belegt ist jedoch, dass Menschen, die in jungen Jahren Mobbing erlebt haben, später häufiger von Depressionen und anderen psychischen Beschwerden betroffen sind.

Besonders für Teenager ist Zugehörigkeit und Anerkennung durch Gleichaltrige sehr wichtig. Ausgeschlossen zu sein aktiviert dieselben Hirnareale wie körperlicher Schmerz. Während der Pubertät finden im Gehirn bedeutende Umbauprozesse statt. Fachleute vermuten, dass wiederholte Kränkungen während dieser Zeit die Art und Weise beeinflussen, wie die Menschen Schmerz verarbeiten. Hirnscans haben gezeigt, dass es strukturelle Unterschiede zwischen den Gehirnen von gesunden Jugendlichen und von Mobbing-Opfern gibt. Die Demütigungen bleiben unvergessen.

## **Demütigungen im Schulsport prägen dauerhaft**

Ich erinnere mich an schier endlose Schulstunden, die wir mit Boden- und Geräteturnen zubrachten. Viele der vorgeschriebenen Übungen habe ich nie hinbekommen. Insbesondere nach einem Wachstumsschub in der Pubertät waren meine Arme und Beine zu lang. Ich schaffte es einfach nicht, sie richtig zu sortieren. Irgendwann galt es immer, eine Kür zusammenzustellen und diese vor allen anderen vorzuturnen. Natürlich misslingen meine Versuche. Es reichte meist gerade so für eine Drei. Bei mir blieb hängen: Ich bin unsportlich.

Diesen Satz hat Günter Stibbe schon oft gehört. Bei einer Studie, die er gemeinsam mit Kollegen an Berufsfachschulen in

Nordrhein-Westfalen durchführte, gaben zwar viele der überwiegend weiblichen 16-jährigen Teilnehmenden an, gerne Sport zu machen. Sie hielten sich aber nicht für sportlich. Schließlich gab es in der Schule nie ein »gut« oder »sehr gut«. Dahinter stecke die Annahme, nur gesunde, topfitte und leistungsfähige Menschen könnten Sport treiben, sagt Sportpädagoge Stibbe. »Das ist eine Katastrophe. Der Sport ist für den Menschen da und nicht umgekehrt.«

»Sportliche Aktivitäten können dazu beitragen, dass schwierige Lebenssituationen besser bewältigt werden«, heißt es im »Memorandum Schulsport« von 2019, einem Papier, das mehrere Sportverbände gemeinschaftlich verfasst haben. Insbesondere Wohlbefinden, Fitness und Selbstvertrauen der Kinder, aber auch gesellschaftliche Prozesse wie Integration und Inklusion können dadurch gestärkt werden. Geschieht das auch – oder ist vielmehr das Gegenteil der Fall?

Das Memorandum kommt zu dem Schluss, dass sich der Schulsport in Deutschland in einer »ausbaufähigen Situation« befindet. Weiter heißt es: »Die Rahmenbedingungen und Wirkungsmöglichkeiten (...) könnten besser ausfallen, sie sind aber – verglichen mit früheren Zeiten und anderen Ländern – auch nicht so schlecht.«

## **Der Leistungsgedanke sitzt bereits bei Kindern tief**

»Es hat sich schon eine Menge getan«, sagt Stibbe, der künftige Sportlehrerinnen und Sportlehrer ausbildet. Repräsentative Untersuchungen zum Schulsport in Deutschland gibt es wenige; die neuesten Daten stammen von 2006. Darin fragten die Forschenden rund 9000 Schüler und Schülerinnen aus 4., 7. und 9. Klassen sowie deren Sportlehrerinnen und -lehrer, worin ihrer

Meinung nach die Ziele des Sportunterrichts liegen.

Die Antworten überraschen: Für die Lehrkräfte stand der Gedanke, den fairen Umgang miteinander zu fördern, an erster Stelle, gefolgt von der Absicht, die Kinder zum weiteren Sporttreiben zu motivieren. Auf dem dritten Platz: »Gesundheit und Fitness fördern«. Dieser Punkt stand bei den Kindern an erster Stelle, gleich auf Platz zwei folgte: »Die Leistung in einzelnen Sportarten verbessern.« Offenbar hat sich der Leistungsgedanke tief in die Köpfe der Kinder eingepägt – obwohl die Lehrenden dies gar nicht beabsichtigen.

Die so genannte SPRINT-Studie ergab außerdem: Das Notenspektrum im Schulsport erstreckt sich im Wesentlichen von eins bis drei. Die Noten »ausreichend« und »mangelhaft« gibt es so gut wie gar nicht. Dahinter stecke vermutlich die Absicht, die Kinder nicht durch schlechte Noten zu demotivieren, sagt Stibbe. Damit erreicht man unter Umständen genau das Gegenteil, denn sie stellen fest: Egal, wie sehr ich mich anstrenge, es gibt schlimmstenfalls eine Drei. Und die anderen Kinder wissen trotzdem: Der oder die ist schlecht. Den wähle ich besser nicht.

»Man kann auch eine Note  
vergeben für  
Anstrengungsbereitschaft,  
Fairness oder Empathie«  
(Julia Besch, Grundschullehrerin)

Braucht es im Schulsport überhaupt Noten? Schließlich sind die

körperlichen Voraussetzungen individuell verschieden. Wer klein ist, kann in der Regel nicht so hoch springen wie jemand, der groß gewachsen ist. Ein übergewichtiges Kind tut sich oft mit vielem schwerer, schließlich hat es mehr Gewicht zu schleppen. Eine gewisse Art von Bewertung und Wettkampf gehöre zum Sport, sagt Sportwissenschaftler Stibbe. Schließlich gehe es auch darum, gewinnen und verlieren zu lernen. Aber nicht nur die absolute Leistung, auch den Leistungsfortschritt könne man bewerten: Wie sehr hat sich jemand im Rahmen seiner individuellen Voraussetzungen und Möglichkeiten verbessert?

»Als Lehrkräfte haben wir eine pädagogische Freiheit, die sollten wir nutzen«, stimmt Julia Besch zu. Und: »Man kann auch eine Note vergeben für Anstrengungsbereitschaft, Fairness oder Empathie.« Wichtig sei, die Notengebung transparent zu machen und mit den Kindern über diese Themen zu sprechen. Etwa: Wie gehe ich mit jemandem um, der nicht so gut werfen oder turnen kann? In ihrer Klasse habe sie damit gute Erfahrungen gemacht, sagt die Grundschullehrerin.

Wenn jemand eine bestimmte Übung nicht könne, dürfe er auch etwas anderes machen, erzählt meine elfjährige Bekannte, die ein Gymnasium besucht. Oder die Lehrerin helfe. Zwar müsse man vor den anderen vorturnen, man könne sich aber aussuchen, ob in der einen oder der nächsten Woche. »Dann hat man noch ein bisschen Zeit zum Üben.« Ihr Lehrer mache die Noten ganz nebenbei, meistens merke sie gar nichts davon, sagt die neunjährige Grundschülerin. Insgesamt höre ich von Kindern, die ein Gymnasium besuchen, häufiger vom Vorturnen und relativ strikten Notentabellen als von Kindern an Grund- und Realschulen. Die Art der Benotung hängt wohl auch von der Schulart ab.

## **Am Gymnasium steht oft die Leistung im**

## Vordergrund

Wer am Gymnasium unterrichten will, muss in der Regel ein Universitätsstudium absolvieren. Das sei deutlich leistungsorientierter und biete weniger pädagogische und didaktische Inhalte als die Ausbildung von Grund-, Haupt-, Realschul- und Förderschullehrkräften, sagt Besch. Sie selbst hat an einer Pädagogischen Hochschule studiert – eine Institution, die es nur in Baden-Württemberg gibt. Derzeit unterrichtet sie vier Tage in der Woche, ist Klassenlehrerin an einer Grundschule. Am fünften Tag fährt sie an die Universität Saarbrücken, wo sie sich Forschung und Lehre widmet – und auch künftigen Gymnasiallehrkräften begegnet.

»Viele kommen aus dem Vereinssport und gehen mit einem Trainerverständnis in den Sportunterricht. Aber ein Trainer ist kein Lehrer«, sagt sie. Das zu Grunde liegende Problem: Wer Sport studiert, war in der Regel gut im Schulsport und gibt den Leistungsgedanken, dem er oder sie entsprochen hat, unter Umständen an seine Schülerinnen und Schüler weiter. »Manche Studierenden können nicht verstehen, dass jemand Sport nicht mag«, bestätigt Stibbe, der an der Deutschen Sporthochschule Köln Lehrkräfte für alle Schularten ausbildet.

Eigentlich sollten gerade diejenigen, die früher schlecht im Sportunterricht waren – oder dies zumindest nachvollziehen können –, Sportlehrer werden. »Ich sage meinen Studierenden immer: Ihr müsst bei den Stärken der Schülerinnen und Schülern ansetzen und den Sport verändern. Nicht die Menschen so verändern, dass sie den Sport treiben können.« Seinem Eindruck nach sind auch die ambitionierteren unter den Studierenden schon deutlich sensibler und empathischer geworden.

# »Sehe ich den Menschen als Produkt seiner Leistungen? Oder möchte ich den Menschen in seiner Persönlichkeit weiterentwickeln?«

(Julia Besch, Sportwissenschaftlerin)

Das Menschenbild sei entscheidend, sagt Besch: »Sehe ich den Menschen als Produkt seiner Leistungen? Ist er nur gut, wenn er weit werfen, schnell rennen und hoch springen kann? Oder möchte ich den Menschen in seiner Persönlichkeit weiterentwickeln?« Sportlehrerinnen und Sportlehrer haben Besch zufolge einen Doppelauftrag: »Wir erziehen die Kinder sowohl zum als auch durch den Sport«.

Weil Sportarten wie Fußball, Leichtathletik oder Turnen zu unserer Kultur gehören, müssten sie in gewisser Weise gelehrt werden, findet die Pädagogin. Genauso wichtig, wenn nicht wichtiger sei aber, durch den Sport die persönlichen Kompetenzen und das soziale Miteinander zu stärken. Das klappe schon ganz gut – zumindest an Grundschulen.

»Während in der Klassenstufe 4 die Palette vielfältig scheint (...), reduziert sich in den Sekundarstufen die inhaltliche Gestaltung auf Leichtathletik, Turnen und Gymnastik sowie die Sportspiele Fußball, Basketball und Volleyball«, heißt es in der Studie von 2006. Die Befragungen ergaben: Die Kinder wünschen sich mehr Abwechslung im Schulsport.

Damit Kinder ihre Stärken und die Freude am Sport entdecken, reicht es oft nicht, sie die altbewährten Übungen turnen lassen. Die aktuellen Bildungspläne machen Hoffnung, dass sich dies gerade ändert. Zwar ist Bildung in Deutschland Ländersache, doch es finden sich viele Gemeinsamkeiten. Im Bildungsplan für Grundschulen in Baden-Württemberg gibt es beispielsweise neun Felder: Sie reichen von »Körperwahrnehmung« über »Tanzen – Gestalten – Darstellen« bis hin zu »Bewegen in erweiterten Erfahrungsfeldern«. »Da kann man zum Beispiel Raufen und Kämpfen als Thema nehmen, Inlinerfahren oder Klettern«, sagt Julia Besch. So manche Trendsportart habe Eingang in den Sportunterricht gefunden. Anstatt großen Wert auf einzelne Sportarten und deren korrekte Ausführung zu legen, versuche man heute, den Kindern ein breites, vielfältiges Bewegungsangebot zu machen. »Ich möchte, dass jedes Kind seine Sportart, seinen persönlichen Zugang zur Bewegung findet«, sagt die Grundschullehrerin.

## **Trendsportarten statt Unterricht nach alter Schule**

Sein Sportlehrer habe gemerkt, dass er eine Begabung für Kampfsport habe, erzählt mir ein 13-Jähriger. Daraufhin meldeten ihn seine Eltern beim Taekwondo an. Mit Begeisterung trainiert er nun zweimal die Woche. Auch bei mir hat es schließlich noch geklappt. Am Gymnasium hatte ich eine rührige Sportlehrerin, die mit uns verschiedenste Sportarten ausprobiert hat. Wir waren bowlen, klettern – und auch joggen. Draußen, in der Natur. Da habe ich gemerkt: Ausdauer ist voll mein Ding. Heute laufe ich Ultramarathons und steige mit Skiern auf 3000er. Ich würde mich also durchaus als sportlich bezeichnen.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Kindern und Jugendlichen mindestens 60 Minuten Bewegung von moderater

bis hoher Intensität pro Tag. Zwar gab es bereits Modellprojekte mit einer täglichen Sportstunde. Eine dauerhafte Umsetzung scheiterte jedoch häufig am Lehrermangel, sagt Besch.

Sie ist der Ansicht, dass Bewegung nicht nur im Sportunterricht stattfinden sollte, sondern auch in anderen Fächern, in den Pausen und am Nachmittag. Hier sind die Eltern gefragt: Statt das Kind im Auto zur Schule zu kutschieren, sollten sie ihm ein Vorbild in Sachen Bewegung sein, beispielsweise gemeinsam mit ihm hinradeln und es bei weiteren sportlichen Aktivitäten unterstützen. Doch auch Sportlehrer und Sportlehrerinnen können Wegweiser in ein bewegteres, gesünderes und glücklicheres Leben sein.

Gewählt wird im Sportunterricht leider noch immer, wie mir meine elfjährige Bekannte berichtet. »Und ich komme immer fast ganz zum Schluss.« Bei diesen Worten wird das lebhaftes Mädchen leiser. Lehrerin Besch sagt, es gebe viele bessere Möglichkeiten, zu fairen Teams zu kommen. »Wenn man sie fragt, haben die Kinder oft selbst ganz tolle Ideen.« Kürzlich habe ein Kind vorgeschlagen, die Teams nach Sockenfarbe einzuteilen. »Das hat super gepasst«, erzählt Besch. Sollten die Teams doch zu ungleich sein, kann die Lehrkraft nachjustieren. Oder sie teilt die Kinder von vornherein selbst ein, vergibt zum Beispiel farbige Bänder oder lässt Kärtchen ziehen. Wissen und Konzepte, den Sportunterricht besser zu machen, gibt es zu Genüge. Man muss sie nur umsetzen.

**Annika Röcker**

ist promovierte Biochemikerin und Autorin. Bis Ende September 2020 war sie Volontärin bei »Spektrum.de«.