

Schulsport bringt's wirklich!

Eine Lanze für den Schulsport

Heinz Frommel, DSLV Baden-Württemberg

Vorbemerkung

Im Herbst 2011 stellte der Deutsche Sportlehrerverband in Baden-Württemberg (DSLVL BW) eine Argumentationshilfe für den Schulsport vor. Diese Handreichung war insbesondere zur Unterstützung für Sportkolleginnen und -kollegen gedacht bei ihren Bemühungen, die überaus große Bedeutung des Schulsports im Fächerkanon der Schulen zu thematisieren und zu begründen.

Mit nachfolgenden Ausführungen soll in einer Zeit drastischer Schulreformen – Stichworte: Ganztageschule, Gemeinschaftsschule, Rückgang der Schülerzahlen – und im Hinblick auf die anstehende Erstellung neuer Bildungspläne allen an der Bildung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen Beteiligten eine umfangreichere Diskussionsgrundlage angeboten werden, um bei der Auseinandersetzung mit diesen neuen Aufgaben und ihrer Bewältigung argumentativ gewappnet zu sein und – bildlich gesprochen – eine Lanze für den guten Schulsport zu brechen. Letztendlich kann die Qualitätsentwicklung an den Schulen nicht mehr ohne eine intensive Auseinandersetzung mit dem Schulsport stattfinden.

Der Sportunterricht als einziges Bewegungsfach im Fächerkanon der Schulen wird mit der Ausbreitung von Ganztages- und Gemeinschaftsschulen weiter an Bedeutung gewinnen (müssen). Im Sinne der Rhythmisierung des Unterrichts muss die tägliche Sportstunde schnellstmöglich Eingang in den Schulalltag finden, denn dieses Fach fördert geradezu idealtypisch die ganzheitliche Bildung und Erziehung mit „Kopf und Seele, Herz und Hand“. Sport verkörpert damit als Schulfach eine entscheidende Schlüsselrolle. Sport in der Schule ist lebenswichtig – und nicht von ungefähr steht der Sportunterricht in der Beliebtheitsskala der Schulfächer bei Schülerinnen und Schülern ganz oben.

Zahlreiche aktuelle Veröffentlichungen, auf die in diesem Papier an den jeweils relevanten Passagen hingewiesen wird, beleuchten die einzigartigen Möglichkeiten, die der Sportunterricht für die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen bietet.

Schulsport und Gesundheit

Das wohl am häufigsten und zumeist als erstes genannte Argument für die Bedeutung des (Schul-)Sports ist die Förderung und Erhaltung der Gesundheit. Dies erscheint auf den ersten Blick durchaus logisch. Allerdings wird diese Behauptung immer wieder dadurch relativiert, dass mit dem alltäglich praktizierten Schulsport nur geringe trainings- und in der Folge auch gesundheitswirksame Effekte erreicht werden können. Ein zwei- oder dreistündiger Sportunterricht pro Woche, unterbrochen durch häufigen Unterrichtsausfall, lässt nur minimale Effekte zu – wenn überhaupt. Aus Sicht der Wissenschaft brauchen Kinder in der Primarstufe die tägliche, qualitativ anspruchsvolle Bewegungszeit und in den weiterführenden Schulen mindestens drei Sportstunden pro Woche. Eine Tatsache muss auch der von seinem Fach überzeugteste Sportlehrer neidlos anerkennen: Gegen die zunehmende Adipositas unter der heranwachsenden Generation hat auch der Schulsport keine wirkliche Chance. Selbst gesundheitspolitische Maßnahmen gegen diesen Trend sind zum Scheitern verdammt, es sei denn, dass durch die intensive Zusammenarbeit von Ärzten und den betroffenen Familien langfristig eine Abhilfe geschaffen wird. Dazu kann der Schulsport zweifelsohne als flankierende Maßnahme eingesetzt werden.

Abschließend sei noch der ganz aktuelle Tipp erlaubt: „Weniger fernsehen! Die Reduktion der Fernsehzeit führt zu einem ähnlichen Gewichtsverlust wie eine strenge Diät.“¹

Ein weiteres stichhaltiges Argument für regelmäßigen, zielorientierten Sportunterricht in der Grundschule ist die Erkenntnis, dass die Altersspanne von 6 – 12 Jahren als „goldenes Zeitalter für eine Koordinationsschulung“² anzusehen ist; alle späteren diesbezüglichen Maßnahmen verlieren deutlich an Effizienz.

Wie sehen die beteiligten Heranwachsenden selbst diesen Sachverhalt? Das Thema „Gesundheit“ interessiert Schüler und Jugendliche eher marginal, wenn überhaupt. Für sie ist „Gesundheit“ kein wesentliches Motiv Sport zu treiben. Sie sind nach ihrer Selbsteinschätzung einfach gesund.

Ergo gilt es über den viel attraktiveren Begriff der körperlich-geistigen Fitness an die jungen Menschen heranzukommen und sie auf diese Weise von der Bedeutung und positiven Wirkung körperlicher Aktivität zu überzeugen. Diverse Studien belegen einen direkten Zusammenhang zwischen Fitness und körperlicher Aktivität, insbesondere in Form von aerober Ausdauerbelastung. Die Konsequenz muss demzufolge klar sein: Regelmäßiger, am besten täglicher Sportunterricht nicht unter einer minimalen Belastungszeit für das Herz-Kreislauf-System!

Schulsport und lebenslanges Sporttreiben

In diesem Kontext soll ein weiteres schlagkräftiges Argument für die Bedeutung des Schulsports ausgeführt werden, das die Verfasser des aktuell gültigen Bildungsplanes mit oberster Priorität versehen haben: Die Erziehung zum Sport³ als Hinführung zu lebenslangem Sporttreiben mit dem Ziel, die verschiedenen Handlungs- und Erfahrungsmöglichkeiten von Bewegung, Spiel und Sport zu gewährleisten. Damit intendiert ist auch der Erwerb und Erhalt einer guten körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, dies insbesondere, als sie aufgrund der demographischen Veränderungen einen entscheidenden Beitrag zur Erfüllung eines gesamtgesellschaftlichen Auftrages dient, nämlich den Eintritt in ein späteres Rentenalter geistig fit und möglichst frei von körperlichen Gebrechen zu erleben.

Schulsport und exekutive Funktionen

Ein Zusammenhang zwischen einem gesunden Verstand und einem gesunden Körper ist unbestritten. Insbesondere im Bereich der exekutiven Funktionen (Selbstregulation, Handlungssteuerung unter den Bedingungen der Umwelt, Impulskontrolle, ...) ist diese eindeutige Verbindung inzwischen nicht mehr von der Hand zu weisen. Durch körperlich-kognitives Training, wie es beispielsweise in den Mannschaftssportarten praktiziert wird, werden diese Funktionen nachdrücklich verbessert. Beispielhaft verdeutlicht Kubesch⁴ dies anhand der Selbstkontrolle, die sich auf die gesamte Lebensfüh-

rung auswirkt. Wer schon früh die Fähigkeit zur Selbstdisziplin einübt, zeigt in der Schule ebenso gute Leistungen wie diejenigen mit einem hohen Intelligenzquotienten. „Das Gehirn von sportlich fitten Menschen arbeite effizienter...mildere Angstzustände und fördere bessere Gedächtnisleistungen.“⁵ Man kann also mit Fug und Recht behaupten, dass sich der Schulsport positiv auf andere Handlungsfelder auswirkt.

Toleranz und Fairness

In keinem anderen Fach wird der faire Umgang miteinander und das Einhalten von Regeln so intensiv eingeübt und praktiziert wie im Sportunterricht. In diesem Kontext sei auf eine Schweizer Schulsportstudie hingewiesen, die belegt, dass Sport nicht per se den Charakter eines Menschen formt oder den kameradschaftlichen, fairen und toleranten Umgang mit dem Gegner bewirkt, sondern „dass nur bestimmte Sportarten auch bestimmte Persönlichkeitseigenschaften fördern.“⁶ Insbesondere bei Mannschaftssportarten lassen sich die sozialen Kompetenzen der Schüler besonders gut beobachten. Dabei genügt es allerdings nicht, die Kinder einfach spielen zu lassen. Entscheidend sind vielmehr die häufige Reflexion und die kritische Betrachtung des eigenen Handelns. Dies kann nur durch die Intervention seitens qualitativ gut ausgebildeter Sportfachkräfte geschehen, die sich dieses Zusammenhangs bewusst sind und die entsprechende Handlungskompetenz besitzen. So leistet der Schulsport seinen Beitrag zur Werte-, Moral- und Sozialerziehung. Dies bedeutet gewiss nicht, dass der Schulsport nur auf die Ballsportarten reduziert werden darf. Klettern, Turnen, Akrobatik sind Sportarten, in denen die Schüler lernen, ihre Ängste und ihren Mut einzuschätzen und gleichzeitig Hilfestellung durch Mitschüler zuzulassen und ihnen zu vertrauen. Und auch hier spielt die Reflexion über die sozialen Kompetenzen eine wichtige Rolle.

Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft

Fußballeuropameisterschaft in der Ukraine und in Polen, Olympische Spiele in London, nationale, selbst regionale Meisterschaften - sportliche Ereignisse faszinieren die Massen. Junge Menschen bewundern und begeistern sich gerne an ihren sportlichen Idolen. Auch in diesem Kontext zeigt sich eine große Chance für den Schulsport, die Zusammenhänge zwischen hoher Leistungs-

bereitschaft, Trainingsfleiß, Zielorientierung, Einsatzwille und sportlichem Erfolg zu verdeutlichen. Warum bewegen sich die sportlichen Vorbilder unserer Kinder und Jugendlichen auf einem solch hohen Niveau? Weil sie, von Fachleuten entsprechend gefördert, intensiv und kontinuierlich dafür gearbeitet haben. Die Zeiten einer „Null-Bock-Mentalität“ gehören längst der Vergangenheit an und so sind die Indizien von König⁷ aufschlussreich, dass nämlich durch sportliches Training die Entwicklung von Schlüsselkompetenzen wie Selbsteinschätzung, Selbständigkeit, Eigeninitiative u.a. ganz wesentlich zur Persönlichkeitsentwicklung eines Individuums beiträgt, um unter gesamtgesellschaftlichen und ökonomischen Bedingungen – Stichworte: Ausbildungsfähigkeit, Studierfähigkeit – erfolgreich zu bestehen. Kurz gefasst: Der Schulsport beeinflusst in besonderer Weise die Leistungsfähigkeit in anderen Fächern, seine Ergebnisse lassen sich nahtlos auf viele andere Lebensbereiche transferieren.

Inklusion im Schulsport

Das Schlagwort *Inklusion* hat in jüngster Zeit für Aufsehen und eine gewisse Unsicherheit in den Kollegien gesorgt. Zweifel bestehen hauptsächlich bezüglich ihrer praktisch-inhaltlichen Umsetzung. Wenn man jedoch die inklusive Pädagogik auf ihre Kernbereiche wie individuelle, (möglichst) passgenaue Förderung aller Schülerinnen und Schüler und Förderung deren Kompetenzen zur Selbststeuerung herunterbricht und Heterogenität als den Normalfall betrachtet, lassen sich etwaige Bedenken sehr schnell ausräumen. Hat hier das Fach Schulsport nicht schon lange eine Vorreiterrolle besetzt? Wurde im Schulsport nicht schon immer auf die Schwächen der „Anderen“, d.h. Kinder mit unterschiedlichsten körperlichen Voraussetzungen, mit koordinativen Schwächen oder Verhaltensauffällig-

keiten eingegangen? Hat nicht der Schulsport überdies auf vielfältige Weise zur sozialen Integration und zum Abbau von Vorurteilen und Aggressionen beigetragen? Hier wird – und muss – der Schulsport auch weiterhin seine einmaligen Voraussetzungen zur Verwirklichung der Chancengleichheit nutzen, wobei einschränkend zu konstatieren ist, dass in diesem Kontext dringender Handlungsbedarf seitens der Schulverwaltung besteht, was die Ausbildung und Unterstützung der Lehrkräfte anbelangt.

Resümee

Welches Schulfach bietet so kompakt diese Vielschichtigkeit zur Persönlichkeitsbildung? Nur der Schulsport schult gleichzeitig soziale, personale und fachliche Kompetenzen und kann bei der überwiegenden Mehrzahl der Schüler ein ganzheitlich positives Selbstbild vermitteln – und somit zur Steigerung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens beitragen.

Warum wird der Schulsport trotz all dieser Erkenntnisse häufig noch immer so stiefmütterlich behandelt? Sind es die langsam mahelnden Mühlen der Bildungspolitik? Sind es überkommene Vorstellungen von Schulsport? Liegt es an der mangelnden Qualität der Lehrkräfte? Wer noch immer glaubt, den Schulsport kürzen oder gar streichen zu müssen, hat nicht begriffen, dass Sportunterricht Bildung auf höchstem Niveau ist. Wenn dieses Fach nicht bereits bestünde, müsste es schnellstens erfunden werden. Und all diese Konzepte lassen sich nur mit einer gut ausgebildeten Sportlehrerschaft verwirklichen, die sowohl in der Praxis als auch in der Theorie immer wieder auf den aktuellen Stand der Wissenschaft zu bringen ist. Gute Sportpädagogen „haben eine Schlüsselfunktion für die Entwicklung der Kinder... Man darf nicht meinen, dass jeder x-Beliebige Sport unterrichten kann.“⁸

1) Ullrich, K. in: Der Jugend geht es weltweit schlecht. <http://www.morgenpost.de/web-wissen/article106417752/Der-Jugend-geht-es-weltweit-schlecht.html>

2) König, Stefan (2011): Körperliche Förderung durch Schulsport. Theoretische Ansätze, empirische Studien und praktische Konzepte zur Unterrichtsentwicklung. S. 173. Reihe: Bewegung/ Spiel/ Sport. Bd. 8. Berlin: Logos.

3) Ministerium für Jugend, Kultus und Sport Baden-Württemberg (Hrsg.) (2004). Bildungsplan für das allgemein bildende Gymnasium.

4) Kubesch, S. (2012). Der Schulsport braucht viel mehr Wertschätzung. In: Badische Zeitung vom 11.2.2011.

5) Ebda.

6) Wilbrand-Donzelli, Nicola. (2012) Schulsport prägt – womöglich für das ganze Leben. Studie wie Schulsport die Persönlichkeit prägt. http://em.t-online.de/studie-wie-schulsport-die-persoenelichkeit-praegt/id_53682318/index1.2.2012

7) König (S. 40)

8) Wilbrand-Donzelli, Nicola. (ebda.)