Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 8 (2006)
Heft: 3

Artikel: Die Turnhalle als Spassfabrik?
Autor: Birrer, Daniel
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991767

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Turnhalle als Spassfabrik?

Studie der EHSM // Der obligatorische Sportunterricht ist ein beliebtes Schulfach. Jedoch wirken Bewegung und Sport nicht automatisch als Stimmungsaufheller. Dies zeigt eine Umfrage mit 600 Schülerinnen und Schülern der Sekundarstufe 1 und 2.

Daniel Birrer

▶ Durch Bewegung und Sport wird die Stimmung verbessert. Dieser Befund geht aus Untersuchungen im Freizeitsportbereich klar hervor. Freizeitsportlerinnen fühlen sich also nach einer Bewegungsaktivität in aller Regel besser als vorher. Daran beteiligt sind drei «Mechanismen»: Erstens werden schlechte Stimmungslagen, wie zum Beispiel Ärgergefühle oder Niedergeschlagenheit, verbessert. Zweitens erhöht sich der allgemeine Energiespiegel einer Person, und drittens werden Spannungszustände reduziert. Konkret haben Freizeitsportler nach dem Sport mehr Energie, sie sind weniger ärgerlich, besser gelaunt und aktivierter.

Für den freiwilligen Freizeitsportbereich sind die oben geschilderten Effekte gut belegt. Für den obligatorischen Sportunterricht in der Schule fehlen jedoch gesicherte Erkenntnisse fast völlig (vgl. Birrer, 1999). Fühlen sich also Schülerinnen und Schüler nach dem Sportunterricht aktivierter als zuvor? Lässt sich Ärger gewissermassen «aus den Poren schwitzen»? Fühlen sie sich weniger energielos oder sogar aktivierter als vorher? Antworten auf diese und ähnliche Fragen versuchte eine Studie der EHSM zu geben.

Zwei Arten Stimmungsschwankungen

Stimmungen können entweder als angenehm oder unangenehm, bzw. positiv oder negativ wahrgenommen werden. Ganz einfach ausgedrückt fühlen wir uns entweder gut oder schlecht oder irgendwo dazwischen. Diese Dimension wird in der Fachterminologie mit «Valenz» bezeichnet.

Stimmungen können aber auch danach beschrieben werden, wie aktiviert oder eben deaktiviert man sich gerade fühlt. Das heisst, man fühlt sich voller Energie und angeregt oder energielos und matt. Diese Dimension wird «Aktiviertheit» genannt. Will man nun die Befindlichkeit einer Person möglichst einfach messen, kann man nach diesen beiden Dimensionen fragen. Das wurde in der vorliegenden Studie unter anderem auch gemacht. Etwas mehr als 600 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe 1 und 2 hatten vor dem Beginn der Sportlektion ihre Befindlichkeit einzuschätzen. Nach dem Ende des normalen Unterrichts taten dies die Schülerinnen und Schüler ein zweites Mal. Aus der Differenz wurde dann auf die Effekte des Sportunterrichts geschlossen.

Den Durchschnitt gibt es nicht

Die Resultate zeigten: Die durchschnittliche Schülerin und der durchschnittliche Schüler fühlen sich nach dem Unterricht besser als vor dem Unterricht. Zudem fühlen sie sich nachher aktivierter. Diese Effekte sind im Durchschnitt für Schülerinnen stärker als für Schüler und ebenfalls grösser für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe 2 als der Sekundarstufe 1, wobei der Unterschied in der Dimension Aktiviertheit zwischen Sekundarstufe 1 und Sekundarstufe 2 gering ist.

Betrachten wir einzelne Stimmungslagen, so fällt auf, dass sich Schülerinnen und Schüler tatsächlich nach dem Sport weniger niedergeschlagen und auch weniger verärgert fühlten. Ein wenig überraschend war jedoch, dass beispielsweise die gute Laune im Durchschnitt ganz leicht zurückging. Diese Effekte sind zwar nicht sehr gross, aber immerhin gut erkennbar. Nun besteht jedoch eine Klasse nicht nur aus «durchschnittlichen» Schülerinnen und Schülern, sondern aus einer Anzahl Individualisten. Für die Einzelne oder den Einzelnen spielt es keine Rolle, wie sich der Durchschnitt der Schülerinnen und Schüler fühlt. Wichtig ist, wie sie oder er sich persönlich fühlt. Es lässt sich nicht leugnen, dass es eine grosse Anzahl Schülerinnen und Schüler gibt, die sich nach dem Unterricht weniger aktiviert und weniger gut fühlt (vgl. Abbildung 1 auf Seite 50). Gibt es nun Erklärungen dafür, warum sich gewisse Schülerinnen besser fühlen als andere? Welche Faktoren könnten da eine Rolle spielen?

Was Spass macht

Die Amerikanerin Tara Scanlan (Scanlan, Carpenter, Lobel & Simons, 1993) hat Anfang der Neunzigerjahre untersucht, welche Voraussetzungen einer Aktivität bei uns Befriedigung oder Genuss verursachen, so dass wir sie wieder machen möchten. Sie suchte sozusagen die Quellen von Genuss. Dabei fand sie hauptsächlich fünf verschie-

Foto: Daniel Käsermann

Der Selbstwert von Schülerinnen und Schülern wird durch gute Beziehungenmit Lehrpersonen gestärkt.

Warum eine Aktivität gefällt

Kompetenzerleben

■ Darum geht es: Personen, die sich selber als wirksam und fähig fühlen, sind motiviert, herausfordernde Aufgaben anzugehen. Es geht um das Gefühl, etwas «zu können».

■ Beispiel: «Die Aktivität hat mir das Gefühl gegeben, über hohe Fertigkeiten zu verfügen.»

Spezielle Bewegungsempfindungen

■ Darum geht es: Der Mensch neigt dazu, gewisse Körpererfahrungen, wie beispielsweise «Beschleunigung», als spannend oder lustvoll zu erleben. Ein klassisches Beispiel ist das Schaukeln auf dem Kinderspielplatz.

■ Beispiel: «Während der Ausübung der Aktivität habe ich mich körperlich gut gefühlt.»

Soziale Interaktion und soziale Unterstützung

■ Darum geht es: Der Mensch ist ein «soziales Wesen». Kontakte mit anderen Personen werden gesucht und grundsätzlich als angenehm empfunden. Im Erleben solcher Kontakte sind wir motiviert, ähnliche Situationen wieder aufzusuchen.

■ Beispiel: «Die Aktivität hat das gemeinsame Erleben von schönen Momenten ermöglicht.»

Spass

■ Darum geht es: Gefühle haben die Funktion, menschliches Verhalten zu steuern. Aktivitäten, die einer Person gute Gefühle vermitteln, werden immer wieder ausgeübt. Spass ist «das» gute Gefühl schlechthin.

■ Beispiel: «Ich habe die Aktivität gerne ausgeführt.»

Angenehme Lehrerinteraktion

■ Darum geht es: Beziehungen schaffen zu Bezugspersonen und Unterstützung erhalten von Bezugspersonen ist ein wichtiger Regulator von Verhalten. In der Schule sollten Lehrkräfte wichtige Bezugspersonen sein. Der Selbstwert von Schülerinnen und Schülern wird grundsätzlich durch gute Beziehungen mit Lehrpersonen gestärkt.

■ Beispiel: «Die Aktivität hat zu einem Vertrauensaufbau mit dem Sportlehrer / Trainer geführt.»

dene Ursachen. Einerseits ist es die simple Freude oder der Spass, bei der Aktivität selber, also das Erleben von angenehmen Gefühlen bei der Ausübung der Tätigkeit. Andererseits ist eine Ursache das Erleben von speziellen Bewegungs- bzw. Körperempfindungen, die wir bei der Ausübung der Aktivität verspüren, wie beispielsweise das Gefühl der Fliehkraft oder das scheinbare Überwinden der Schwerkraft.

Was uns aber auch eine Befriedigung gibt, ist das Gefühl, etwas gut zu können, uns also kompetent zu fühlen. Dieses Kompetenzgefühl ist etwas enorm Wichtiges, und wir streben danach, uns immer wieder als kompetent zu erleben. Eine weitere Ursache von Genuss sind angenehme Kontakte mit anderen Personen. Der Mensch ist grundsätzlich ein soziales Wesen und fühlt sich in aller Regel beim Kontakt mit anderen Personen wohl. Schliesslich machen wir auch Dinge gerne, bei welchen wir angenehme Kontakte mit Führungspersonen der Gruppe haben. Damit ist beispielsweise die positive Interaktion mit Lehrkräften zu verstehen. Das Erleben der oben genannten Voraussetzungen führt dazu, dass wir Dinge gerne tun und diese als genussvoll einstufen. Damit wird die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass wir sie in Zukunft auch wieder tun.

Aufgrund der Vorarbeiten von Tara Scanlan hat eine Arbeitsgruppe des Fachbereichs Sportpsychologie und Sozialwissenschaften der EHSM Magglingen einen Fragebogen entwickelt, mit welchem die Ursachen von «Sportfreude» gemessen werden können (siehe Kasten). Da in der deutschen Sprache kein sehr passendes Wort für das oben erwähnte Konstrukt gefunden werden konnte, sprechen

wir, auf die englische Sprache ausweichend, von «Sport Enjoyment». In der hier beschriebenen Studie wurde dieses Instrument eingesetzt, um die Freude beim Sporttreiben zu messen.

Intensität als Prüfstein

Wenn es um Wohlfühleffekte von Bewegung und Sport geht, scheint die Belastungshöhe der Aktivität eine wichtige Grösse zu sein. Bei Messungen im Freizeitsport haben sich beispielsweise mittlere Belastungen als sehr gut geeignet gezeigt, um Wohlfühleffekte zu haben. Um herauszufinden, ob dies ebenfalls auf den Schulsport zutrifft, sollten die Schülerinnen und Schüler die Höhe ihrer Anstrengung anhand einer Borg Skala einschätzen. Borg Skalen werden im Allgemeinen im Leistungsport angewendet, um die subjektive Belastungsintensität zu messen. Die verwendete Borg Skala reichte von «überhaupt nicht intensiv» bis zu «maximal» («so hoch wie möglich»).

Rund ein Fünftel der Schülerinnen und Schüler empfand den beurteilten Sportunterricht als «überhaupt nicht intensiv» bis «sehr locker». Für fast genau die Hälfte war der Unterricht «locker» bis «mässig» hart. Ein Viertel der Schülerinnen und Schüler beurteilte den Unterricht als «ein wenig hart» bis «hart». 16 der über 600 Befragten beurteilten den Unterricht als «sehr hart». Sechs Personen gaben an, den Unterricht als «extrem hart» zu empfinden.

Kompetenzgefühl als Motivation

In einer gleichzeitigen Analyse wurde untersucht, welchen Einfluss das direkte Erleben von «Sportenjoyment» und die Intensität des Unterrichteinsatzes auf die unmittelbare Stimmungsveränderung haben. Es zeigte sich, dass die Stimmungsverbesserung in der Valenzdimension (positiv – negativ) entscheidend vom «Sportenjoyment»-Ergebnis abhängig ist. Die Gruppe mit den höchsten Werten im unmittelbaren Erleben von Freude, Kompetenzwahrnehmung, sozialer Interaktion und Unterstützung, speziellen Bewegungsempfindungen und der als positiv wahrgenommenen Lehrerinteraktion hatte durchschnittlich die höchsten Stimmungsverbesserungen. Schülerinnen und Schüler mit mittleren Werten in den Sportenjoymentskalen wiesen durchschnittlich nur halb so grosse Stimmungsverbesserungen auf wie die Gruppe mit hohen Werten in den Sportenjoymentskalen. Personen, die schliesslich im Unterricht geringe Kompetenzen, Freude usw. wahrnahmen – dies waren immerhin knapp ein Viertel aller Schülerinnen und Schüler – verzeichneten durchschnittlich sogar geringe Stimmungsverschlechterungen.

Statistisch nicht signifikant, das heisst mit einer zu hohen Fehlerwahrscheinlichkeit behaftet, um genaue Rückschlüsse auf eine Gesamtpopulation zu machen, war der Einfluss der Unterrichtsintensität auf die Valenzdimension. Tendenziell kann jedoch gesagt werden, dass mittlere Intensitäten mit den höchsten Stimmungsveränderungen einhergehen. Ausnahmen sind hier Schülerinnen und Schüler, welche angaben, sich extrem hart belastet zu haben. Diese Personen weisen mit einer Ausnahme die höchsten Stimmungsverbesserungen in der Valenzdimension auf.

Je intensiver, desto aktivierter

Wenn wir die Befindlichkeitsdimension Aktiviertheit in den Fokus nehmen, stellen wir fest, dass diese stark von der erlebten Intensität der Sportlektion abhängig ist. Vereinfacht kann gesagt wer-

Zur Studie

▶ Der vorliegende Artikel präsentiert erste Ergebnisse einer Studie zum Erleben des Sportunterrichts von Schülerinnen und Schülern. Eine Veröffentlichung der Studienergebnisse ist geplant. Die dargestellten Ergebnisse können sich aufgrund von Stichprobenveränderungen geringfügig verändern.

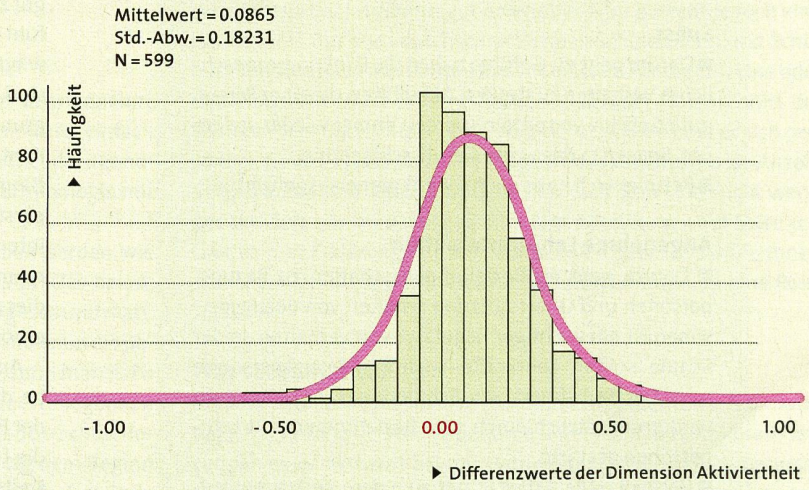
✿ Der Autor dankt allen Schülerinnen und Schülern sowie den Lehrkräften, welche an der Studie teilgenommen haben.

Literatur

Birrer, D. (1999). Befindlichkeitsveränderung im Schulsport. Eine Feldstudie mit Berufsschülerinnen. Psychologie und Sport, 6, 46–59.

Scanlan, T.K., Carpenter, P.J., Lobel, M. & Simons, J.P. (1993). Sources of enjoyment in youth sport athletes. Pediatric Exercise Science, 5, 275–285.

› Abbildung 1
Häufigkeitsverteilung der beobachteten Stimmungsveränderungen durch den Sportunterricht. Eine Mehrheit der 600 Befragten gab an, sich nach dem Sportunterricht «aktiver» zu fühlen. Trotzdem gibt es viele Schülerinnen und Schüler, die sich nach der Lektion weniger aktiv als davor fühlen (die Menge links von 0.00).



den: Je intensiver die Sportlektion, desto aktivierter fühlen sich die Schülerinnen und Schüler nach der Lektion (immer im Vergleich zur Aktivierung vor der Lektion). Das ist eigentlich erstaunlich, da körperliche Anstrengung in der allgemeinen Vorstellung eigentlich mit «Müdigkeit danach» assoziiert wird. Das Gegenteil ist der Fall: Man fühlt sich aktivierter.

Die Werte aus den Sportenjoymentskalen scheinen bei der Veränderung der Aktiviertheit eine geringere Bedeutung zu haben. Auffallend ist jedoch, dass die Schülerinnen und Schüler, welche den Unterricht nicht als «genussvoll» erlebt hat (etwa ein Viertel aller Befragten), auch die geringsten Werte in der Dimension «Aktiviertheit» aufweisen. Rund die Hälfte davon gab auch an, nach der Sportlektion weniger aktiviert zu sein als vor der Sportstunde.

Unentschieden gewinnt

Im Sportunterricht wird oft gespielt. Da kann man gewinnen und verlieren. Viele Lehrkräfte haben schon beobachtet, dass Schülerinnen und Schüler den Unterricht «frustriert» verlassen, wenn sie verloren haben. Konnte diese subjektive Beobachtung auch objektiviert werden?

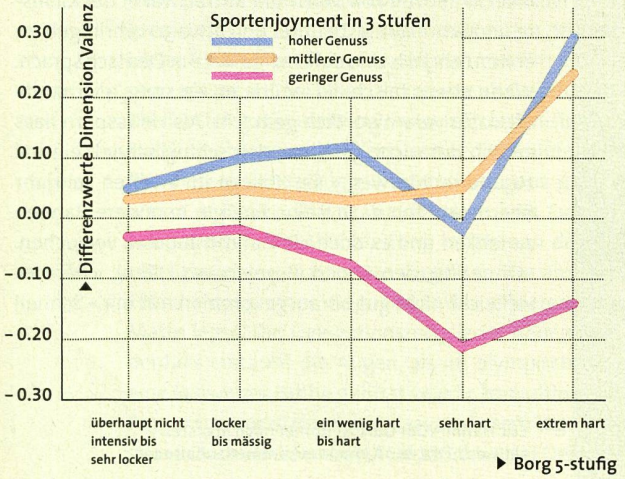
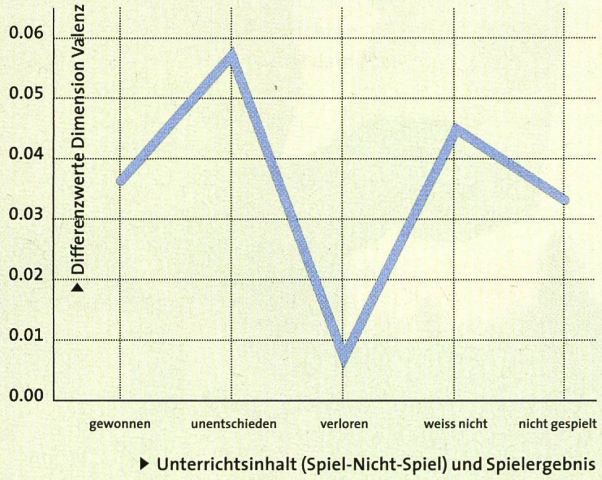
Rund zwei Drittel der Schülerinnen und Schüler haben im jeweiligen Unterricht gespielt. Von diesen konnte rund ein Viertel nicht angeben, ob sie gewonnen oder verloren haben. Vergleichen wir diese Gruppe mit den Personen, die nicht gespielt haben, weisen diese in etwa die gleich hohen Befindlichkeitsverbesserungen auf, wie diejenigen Personen die nicht gespielt haben. Diese Stimmungsverbesserung ist in etwa gleich hoch wie bei den Schülerinnen und Schülern, die angaben, gewonnen zu haben. Interessanterweise vermerkten diejenigen Schülerinnen und Schüler, welche als Resultat des Spiels ein «Unentschieden» ankreuzten, die höchsten Stimmungsverbesserungen. Offenbar scheint sich im Durchschnitt ein Unentschieden eher positiv auf die Stimmung auszuwirken.

Fazit

Stimmungsverbesserungen durch Bewegungsaktivitäten treten auch im Sportunterricht auf. Diese Stimmungsveränderungen sind jedoch stark von der persönlichen Wahrnehmung von Freude, Kompetenzerlebnis, sozialer Interaktion und Unterstützung, speziellen Bewegungsempfindungen und der als positiv wahrgenommenen Interaktion zwischen Schüler/in und Lehrer/in abhängig. Auch die Intensität der Bewegungsaktivität spielt eine wichtige Rolle, wenn es um die Dimension Aktiviertheit geht. Soll der Sportunterricht zur nachhaltigen und lange andauernden Sportsozialisation führen, sollten demnach Aspekte wie Kompetenzerlebnis, Freude, positive Lehrerinteraktion usw. mehr ins (pädagogische) Zentrum des Unterrichts und inhaltliche Aspekte eher in den Hintergrund treten. //

› *Daniel Birrer ist Leiter des Fachbereichs Sportpsychologie und Sozialwissenschaften des Ressorts Leistungsport der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen.*
Kontakt: daniel.birrer@baspo.admin.ch

› Abbildung 2
Befindlichkeitsveränderung in Abhängigkeit vom wahrgenommenen «Sportenjoyment» und der wahrgenommenen Bewegungsintensität nach Borg. Schülerinnen und Schüler, welche hohen Genuss angaben (blaue Kurve), weisen durchschnittlich die höchste Stimmungsverbesserung auf. Diejenigen, welche einen geringen Genuss angaben (rote Kurve), weisen durchschnittlich Stimmungsverschlechterungen auf. Werte über «0» bedeuten Stimmungsverbesserungen, Werte unter «0» bedeuten Stimmungsverschlechterungen.



› Abbildung 3
Befindlichkeitsveränderungen in Abhängigkeit des Unterrichtsinhalts und des Spielausgangs. Schülerinnen und Schüler, die angaben «unentschieden» gespielt zu haben, weisen durchschnittlich die höchste Stimmungsverbesserung auf. Die Ziffer «0» bedeutet keine Stimmungsveränderung.