

## Didaktisch-methodische Prinzipien zur Förderung des Selbstkonzepts im Sportunterricht

Damit Sie diesen Beitrag optimal nutzen können, empfehlen wir Ihnen, sich zunächst mit dem Arbeitsblatt „Quellen des Selbstkonzepts – Arbeitsblatt“ auseinanderzusetzen.

„Die Förderung der Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler stellt ein wichtiges Ziel des Sportunterrichts dar“ (Valkanover, Oswald, Berger & Schmidt, 2015, S. 28). Durch die Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS, Conzelmann, Schmidt & Valkanover, 2011) konnte nachgewiesen werden, dass mit einer optimalen Passung der Unterrichtsmaßnahmen auf die intendierte Zielsetzung der Selbstkonzeptförderung und auf die zu erreichenden Schülerinnen und Schüler einige Facetten des Selbstkonzepts positiv beeinflusst werden können. Die didaktisch-methodischen Prinzipien *Kompetenzerfahrung*, *reflexive Sportvermittlung* und *individualisierte Lernbegleitung* sind hier als zentrale Wirkgrößen zu verstehen. Umgesetzt wurden diese mit drei Interventionsmodulen: Spiel, Wagnis und Leistung, die einen unterschiedlichen Inhalt hatten und deren Fokus jeweils spezifisch auf eine Dimension des nichtakademischen Selbstkonzepts gelegt wurde. Im Modul Spiel ging es um die Förderung des sozialen Selbstkonzepts, im Modul Wagnis um das emotionale und im Modul Leistung um das physische Selbstkonzept. An dieser Stelle werden nun die didaktisch-methodischen Prinzipien kurz erläutert (für drei konkrete Beispiele von Unterrichtsbausteinen aus den drei Modulen s. Blatt „Beispiele Übungen zur Selbstkonzeptförderung im Sportunterricht“).

### **1. Das Prinzip der Kompetenzerfahrung**

Das individuelle Darstellen im Sportunterricht der Sport- und Bewegungskompetenzen erlaubt, dass sich die Mitglieder in der Klasse gegenseitig ein Bild voneinander machen und die Sportlichkeit des anderen beurteilen. Durch den direkten Austausch dieser Einschätzungen erschließen die Schülerinnen und Schüler selbstbezogene Informationen zur Funktionsweise ihres Körpers (direkte und indirekte Prädikatenzuweisung), was auch unmittelbar vorkommen kann: die erfolgreiche Ausführung einer Bewegung oder eines Passes wird von der einzelnen Schülerin oder vom einzelnen Schüler erlebt und selbstbezogen verarbeitet (reflexive Prädikaten-Selbstzuweisung), mit der Leistungsfähigkeit anderer in der Klasse verglichen und bewertet (komparative Prädikaten-Selbstzuweisung) und kann zum differenzierten Aufbau des physischen, emotionalen und sozialen Selbstkonzepts beitragen. Die Lehrperson soll dafür eine angemessene Aufgabenschwierigkeit auswählen (lassen), die eine Aufgabenlösung mit den aktuell vorhandenen Ressourcen erlaubt und so Erfolgserlebnisse ermöglicht. Ferner spielen Rückmeldungen zu den gezeigten Sporthandlungen seitens der Lehrperson und der Mitschüler eine wichtige Rolle. Häufige und möglichst genaue Rückmeldungen führen dazu, dass sowohl die Güte der Handlung genauer eingeschätzt als auch ein differenzierter Aufbau des Selbstkonzepts unterstützt werden kann und, dass spezifische Selbsteinschätzungen realistischer werden. Falls beispielsweise das kreativ anspruchsvolle Passspiel im Fußball gelingt, kann die verbale Anerkennung der Aktion durch die Lehrperson die

Kompetenzerfahrung der Schülerin als mannschaftsdienliche Fußballerin und gute Sportlerin beflügeln: «Petra, dieser Pass auf Marco war exzellent. Du bist eine tolle Fußballerin!»

## **2. Das Prinzip der reflexiven Sportvermittlung**

„Das Nachdenken über sich und seinen Körper in Bewegung bildet einen weiteren Eckpfeiler der Selbstkonzeptförderung“ (Valkanover et al., 2015, S. 30). Kinder in der späten Kindheit sind nun kognitiv in der Lage, sich selbst als Objekt zu betrachten und infolgedessen über die eigenen Handlungen nachzudenken und diese vor dem Hintergrund individueller Erfahrungen und sozialer Normen einzuordnen (reflexive und komparative Prädikaten-Selbstzuweisung). Dem Kind in diesem Alter ist es möglich, aufgrund der zunehmend differenzierteren Informationsverarbeitung und im Sinne ideationaler Prädikaten-Selbstzuweisungen vergangene Erfahrungen selbstbezogen zu verarbeiten und zukünftige Handlungsziele zu benennen. Im Wissen um dieses kognitive Potenzial von Schülerinnen und Schülern sind im Unterricht gezielte Konfrontationen mit eigenen Leistungen, Einschätzungen und Einstellungen zu sich selbst thematisierbar und als effektives Steuerungsinstrument in der Durchführung von selbstkonzeptförderndem Sportunterricht zu berücksichtigen. Das Verstehen und Unterstützen dieses Veränderungsprozesses durch den Einsatz von verschiedenen Methoden ermöglicht dem Individuum, die Selbstaufmerksamkeit und Selbsterkenntnis zu erhöhen und damit eine differenziertere Wahrnehmung der eigenen Person mit dem übergreifenden Ziel der Selbstkonzeptförderung zu entwickeln. Wie kann das im Sportunterricht umgesetzt werden? Durch eine begleitete Selbstbeobachtung: Die Lehrperson kann durch Unterbrechungen des Unterrichts (Time-out) ihre Schüler auffordern, über ihre Bewegungshandlungen nachzudenken und die Bewegungserfahrungen zu verbalisieren, was dem Kind ermöglichen wird, die Qualität des eigenen Spiels zu verbessern und andererseits, sich in der Rolle des Selbstbeobachters präziser zu beschreiben. Eine andere Möglichkeit zur Selbstreflexion bieten Lernjournale, die von den Schülerinnen und Schülern geführt werden. Diese ermöglichen die Aufzeichnung von sportlichen Leistungsparametern, von individuellen Zielen und die Bewertung von Erreichtem und, last but not least, die eigene Leistungsentwicklung und deren Bewertung sichtbar zu machen.

### **Das Prinzip der individualisierten Lernbegleitung**

Bereits in diesem Alter unterscheiden sich Kinder mit Blick auf ihre sportliche und körperliche Aktivität (Lamprecht, Fischer & Stamm, 2008), was zu einer beachtlichen Heterogenität in der sportmotorischen Kompetenz der Schülerinnen und Schüler führt. Ein zusätzliches Problem stellt die Tatsache dar, dass „in sozialen Gruppen wie Schulklassen [...] die Tendenz nahe [liegt], dass sich deren Mitglieder vergleichen (soziale Bezugsnorm)“ (Valkanover et al., 2015, S 30) und dass Lernfortschritte von sportlich weniger leistungsfähigen Kindern oft mit den Fähigkeiten von Gleichaltrigen der Klasse verglichen werden. Obwohl das als Kriterium für die Benotung benutzt wird, besteht die Gefahr, dass diese Kinder ihre Leistungsfortschritte aufgrund einer komparativen Prädikaten-Selbstzuweisung nicht als positive Entwicklung in ihr Selbstbild integrieren können, da ihre Anstrengungen zur erfolgreichen Kompetenzentwicklung daher kaum als bedeutsam erfahren werden.

Genau aus diesem Grund ist das Prinzip der individualisierten Begleitung fundamental, wenn die Selbstkonzeptentwicklung ein erwünschtes Ziel des Sportunterrichts darstellt. Soziale Vergleichsprozesse sollten dabei insbesondere für leistungsschwächere Schüler niedrig gehalten und individuelle Lernfortschritte ins Zentrum der Betrachtung gerückt werden.

### **Literaturverzeichnis**

Conzelmann, A., Schmidt, M. & Valkanover, S. (2011). *Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport. Theorie, Empirie und Praxisbausteine der Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS)*. Bern: Huber.

Lamprecht, M., Fischer, A. & Stamm, H. P. (2008). *Sport Schweiz 2008. Kinder- und Jugendbericht*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

Valkanover, S., Oswald, E., Berger, R. & Schmidt, M. (2015): Selbstkonzeptförderung im Schulsport. Didaktisch-methodische Prinzipien zur Förderung des Selbstkonzepts von Primarschulkindern. *Bewegung und Sport*, 5, 28–32.