Wenn der Selbstwert bedroht ist und die Motivation sinkt, ...

Autor(en): **Bignasca, Nicola**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **2 (2000)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992152

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Wenn der Selbstwert bedroht ist und die Motivation sinkt, ...

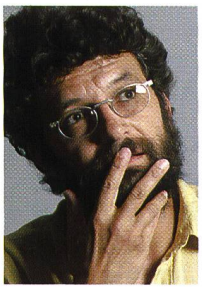
Das Bild der Sportlehrer und J+S-Leiterinnen ist in der Öffentlichkeit mit einem ganz bestimmten Image verbunden. Sie gelten als durchtrainiert, braungebrannt und belastbar. Die wichtigsten Motive, die zu einer Unterrichtstätigkeit im Sport führen, sind die Freude am Sport, die Aussicht, das Hobby zum Beruf zu machen, und/oder andere für den Sport zu begeistern. Ängste von Sportunterrichtenden – ist dies unter diesen Umständen überhaupt ein Thema, über das sich zu reden lohnt?

Fotos: Daniel Käsermann

Sportunterrichtende werden mit Situationen konfrontiert, die Angst und Unsicherheit hervorrufen.

Nicola Bignasca

Angst zu haben, Angst zuzugeben, über Angst zu reden – das passt weder zum erwarteten Fremdbild noch zum Selbstbild der Sportunterrichtenden. Ein Gespräch mit Roland Seiler, Psychologe am Sportwissenschaftlichen Institut am BASPO, ermöglicht einen Blick hinter die Kulissen dieses Rollenbildes. Wir haben ihm verschiedene Fallbeispiele unterbreitet, die zeigen, dass Sportlehrer und Trainerinnen mit Situationen konfrontiert werden, die Angst und Unsicherheit hervorrufen. Roland Seiler veranschaulicht anhand dieser Beispiele die Mechanismen und Prozesse, die hinter diesen Reaktionen stecken.



Roland Seiler

«Nachdem ich meine eigenen Fussballschuhe an den Nagel gehängt habe, bin ich Trainer eines Jugendkaders geworden. Zu Beginn hatte ich unglaublich Mühe, mir Respekt zu verschaffen – ich war nahe dran, alles hinzuschmeissen.» (Stefan, Fussballtrainer)

Roland Seiler: Selbstwertbedrohung können Sportunterrichtende dann erleben, wenn sie sich als Respektpersonen bedroht fühlen. Der Sportunterricht im schulischen und ausserschulischen Bereich beinhaltet viele Möglichkeiten, sich hilflos zu fühlen. Zum Beispiel wenn die Kinder auf Aufforderung, Pfeifen oder Zurufen ihre Aktionen nicht unterbrechen, wenn sie sich trotz allen Bemühungen nicht am Unterricht beteiligen, wenn angedrohte oder ausgeführte Disziplinierungsmassnahmen keinen Erfolg zeigen. Insbesondere jungen Leiterinnen und Lehrern fehlt die pädagogische Kompetenz zum Durchsetzen sozialer Erziehungsziele. Es tritt ein Praxisschock auf, weil die während der Ausbildung erworbenen Sachkompetenzen wenig oder keine Hilfe geben beim Umgang mit der direkten persönlichen Betroffenheit in der Unterrichtssituation. Es stellt sich plötzlich die Frage nach dem Umgang mit Machtmitteln.

«Vor einigen Jahren habe ich es aufgegeben, im Geräteturnen neue technische Elemente einzuführen. Es scheint mir aufgrund des erhöhten Unfallrisikos einfach zu gefährlich.»

(Martina, Primarschullehrerin)

Roland Seiler: Das erhöhte Unfallrisiko der Kinder kann eine Reaktion von Hilflosigkeit bei Sportunterrichtenden hervorrufen. Hilflosigkeit wird in Situationen erlebt, wenn eintretende Konsequenzen als nicht selber beeinflussbar wahrgenommen werden, also keine Handlungsmöglichkeiten gesehen werden. Die antizipierte Selbstverantwortung der Lehrerin führt zu Angst, die sie wiederum dazu veranlasst, mehr Sicherheitsmassnahmen einzusetzen. Die ängstliche Haltung verstärkt sich, wenn der erwartete Erfolg eintritt, also kein Unfall geschieht.

«Nach zwanzig Jahren Sportunterricht wurde mir klar, dass ich die Ansprüche der Jugendlichen kaum mehr erfüllen konnte. Mit den neuen Trendsportarten wie beispielsweise Inlineskating fühlte ich mich schlicht überfordert.»

(Frank, Sportlehrer an einer Sekundarschule)

Roland Seiler: Die Bedrohung der eigenen Identität und des Selbstwerts kann besonders hoch sein, wenn das Selbstverständnis in sehr hohem Masse über die eigene sportpraktische Kompetenz definiert wird. Da die Leistungen der Sportunterrichtenden für alle unmittelbar anschaulich sind, kann es selbstwertbedrohlich sein, wenn gute Schülerinnen und Schüler bessere Leistungen erbringen als die Sportlehrperson. Hinzu kommt die mit zunehmendem Alter nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit. Durch akute Verletzungen und vielleicht noch mehr durch Abnützungsschäden kann die Handlungsfähigkeit als eingeschränkt und damit als bedroht erlebt werden.

«Mit den neuen Trendsportarten (wie beispielsweise Inlineskating) fühlte ich mich schlicht überfordert.»

Welche Konsequenzen haben diese Ängste?

Grundsätzlich können gemäss Roland Seiler drei Gruppen von Folgen unterschieden werden, die eintreten können, wenn Sportlehrerinnen und Sportleiter Angst und Unsicherheit erleben:

Anpassung oder Vermeidung als Handlungstendenzen

Anpassung bedeutet in diesem Zusammenhang, dass Ziele verändert werden. Roland Seiler: «Gerade jüngere, idealistische Sportunterrichtende haben sehr oft pädagogische Ansprüche, die als unrealistisch oder irrational bezeichnet werden müssen. Ein Beispiel: ‹Alle müssen von meinem Unterricht begeistert sein.› Aber auch durchaus erwünschte Erziehungsziele wie die Förderung von Selbstständigkeit und Eigeninitiative, die Erziehung zu Toleranz und gewaltloser Konfliktlösung erweisen sich als mit der Unterrichtsrealität nur schwer vereinbar. Die engagierten Sportunterrichtenden stellen zunehmend fest, dass ihre liberalen Erziehungsziele und das eigene Scheitern nicht vereinbar sind. Dadurch werden die Erziehungsziele zunehmend an die konservative, disziplinierende Wertstruktur angepasst.»

Die zweite Handlungstendenz bei Bedrohung ist die Vermeidung. Hier lassen sich zwei Pole unterscheiden: Diversifizierung und Burn-Out. «Diversifizierung bedeutet, dass eine Sportlehrerin oder ein Sportleiter wichtige Aktivitäten ausserhalb des Aufgabenbereichs in der Schule oder im Verein wahrnimmt, während das Engagement und die unterrichtsbezogenen Aktivitäten signifikant nachlassen und die Unterrichtstätigkeit nicht mehr als wichtigste Tätigkeit bezeichnet wird. Durch die Abgrenzung und die Umzentrierung auf andere Aktivitäten gelingt es ihnen, mit den Belastungen gut fertig zu werden und dabei eine hohe Unterrichtszufriedenheit aufzuweisen.» Lehrer und Leiterinnen, denen diese Abgrenzung nicht gelingt, laufen Gefahr, durch die hohe Belastung früher oder später ausgebrannt zu sein. Dies kann schliesslich zur Aufgabe der Berufstätigkeit oder der Leiteraktivität führen.

Verstärkung der Situationskontrolle und Immunisierung

Wird eine Situation in hohem Masse als ungewiss erlebt, kann die Unsicherheit auch durch eine stärkere Situationskontrolle verringert werden. «Sportunterrichtende, die am Anfang ihrer Tätigkeit idealistische Erwartungen und Ziele haben, stellen zunehmend strengere Regeln auf, auf deren Einhaltung sie beharren. Ihr Unterricht wird immer dirigistischer und autoritärer, und die anfänglich vorherrschenden liberalen Erziehungsziele der Toleranz und Selbständigkeit werden aufgegeben.»

Eine andere typische Reaktion auf Angst kann die Immunisierung sein. Sie bedeutet einen Rückzug auf die Lehrerrolle, ein Verschanzen hinter Vorschriften, Lehrplänen und Autoritäten, sodass keine persönliche Betroffenheit auftritt. Roland Seiler: «Kommt es zu Störungen im Unterricht oder anderen Problemen, schreiben vor allem männliche Sportunterrichtende die Ursachen eher den Kindern als ihren eigenen Kompetenzen zu.» m

«Es scheint notwendig, das Thema zu enttabuisieren und vermehrt über Ängste und Unsicherheiten von Sportunterrichtenden zu sprechen.»

Wie können Sportunterrichtende mit ihren Ängsten umgehen?

- Die angehenden Sportunterrichtenden sollten vermehrt die Gelegenheit erhalten, das Erzieherverhalten während der Lehrer- oder Leiterausbildung zu erproben.
- Möglichkeiten, irrationale Einstellungen und überhöhte Erwartungen zu verändern, bieten zum Beispiel Hospitationen, Peer-Rückmeldungen und Gespräche mit anderen Betroffenen.
- Empfehlenswert ist auch, zustandsorientierte Verfahren zur Kontrolle und Veränderung des eigenen Erregungsniveaus zu erlernen, um bedrohliche Situationen weiterhin kontrollieren, Handlungsalternativen planen, bewerten und auswerten und somit die Angstentstehung vermeiden zu können (siehe Beitrag auf Seite 16).
- Sportunterrichtende sollten sich in Zeitmanagementtechniken, Verhaltensmanagement, Instruktionsstrategien oder Motivierungstechniken für die Kinder und Jugendlichen weiterbilden, um weniger Zeit für Papierkram zu brauchen, die Zeit besser zu nutzen und dadurch weniger gestresst und besser für den Unterricht vorbereitet zu sein.