Zwischen Vielfalt und Einzigartigkeit

Autor(en): **Vakanover, Stefan**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **7 (2005)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992243

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

Fotos: Daniel Käsermann

Adoleszenz

Zwischen Vielfalt und Einzigartigkeit

Die schwierige Frage nach der Identität des Menschen wird in ihrer Deutlichkeit zum ersten Mal in der Adoleszenz formuliert. Das Ringen um eine Annäherung an die eigene Person ist Thema. Die Herausforderung für Unterrichtende besteht darin, das Verhalten von Jugendlichen besser zu verstehen und nicht voreilig zu deuten oder zu verurteilen. *Stefan Valkanover*

In dieser herausfordernden Lebensphase kann Sport und Bewegung im Verein, selbst organisiert mit Gleichaltrigen oder alleine ausgeübt zur sinnstiftenden Aktivität werden, um die eigene Persönlichkeit zu entdecken und zu entfalten. Doch geschieht dies immer in Konkurrenz zu einer Fülle von anderen Freizeitaktivitäten, der beruflichen Ausbildung und der Familie. Wie gelingt es uns, einen fördernden Umgang mit Adoleszenten zu pflegen? Erkenntnisse aus pädagogisch-psychologischer Sicht können helfen, unsere Beziehungen mit Jugendlichen zu gestalten.

Sich selber suchen und Kollegen finden

In der Pubeszenz und Adoleszenz erhalten Beziehungen zu Gleichaltrigen eine neue Dimension. Nicht mehr das gemeinsame Spielen, wie es im Kindesalter praktiziert wird, steht im Vordergrund, sondern der Austausch über die aktuelle Befindlichkeit, das Mitteilen und Anhören von Sorgen und das Fantasieren von Utopien, wie die Welt und das eigene Leben sein sollten. Die Eltern sind noch immer wichtige Ansprechpartner, aber nicht mehr die einzigen Bezugspersonen.

Vertiefte Gespräche über Gott und die Welt oder Tränen wegen einer beendeten Freundschaft gehören zum jugendlichen Lebensverständnis. Auch der Sportunterricht oder das Vereins-Training werden vom Bedürfnis der Jugendlichen nicht verschont, Erlebnisse und Probleme, die sie emotional beschäftigen, miteinander zu teilen oder gegenseitig loszuwerden. Geschieht dies während des Unterrichts, soll es als Ausdruck

Wer bin ich?

Gemäss der modernen Entwicklungspsychologie, beschäftigt uns Menschen, von Geburt bis zum Tod die Frage nach dem Wesen der eigenen Person. Die Frage «Wer bin ich eigentlich?» stellt sich in dieser Radikalität allerdings erst dann, wenn Menschen beim Nachdenken die Fähigkeit besitzen, sich von den konkreten Dingen ihres Alltags zu lösen und abstrakte Überlegungen anzustellen. In der Adoleszenz setzen sich Jugendliche zum ersten Mal umfassend mit der schwierigen Frage nach der Identität auseinander. Das Ringen um eine Annäherung an die eigene Person beschäftigt sowohl sie wie auch ihre Freunde und Eltern. Wer bietet dabei Orientierungshilfen? Unsere westlichen Gesellschaften sind komplex, kulturelle Werte uneinheitlich und umstritten, die Halbwertszeit von Ausbildungen kurz und Bindungen zwischen Menschen konkurrieren mit dem Bedürfnis nach Individualität. Für die Ich-Suche junger Menschen sind dies nicht stimulierende Rahmenbedingungen. Sport und Bewegung können sicher als sinnstiftende Aktivitäten dienen, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln, stehen aber in Konkurrenz mit vielen anderen Freizeitaktivitäten, der Ausbildung und der Familie. Heiner Keupp (1999) drückt mit dem Begriff der «Patchwork-Identitäten» diese Uneinheitlichkeit und Unsicherheit im Suchen nach dem, was das Individuum ausmacht, aus. Schon Erik Erikson, einer der bedeutendsten Entwicklungspsychologen des 20. Jahrhunderts, erklärte, dass die Frage nach dem Kern der eigenen Person in den weiteren Lebensabschnitten des Erwachsenenalters immer wieder gestellt und an ihrer Beantwortung neu gearbeitet werden muss, auch wenn feste Knotenpunkte der Orientierung fehlen.

eines angenehmen Lernklimas und weniger als beabsichtigte Störung gedeutet werden. Die Trainingsleitenden und Sportlehrpersonen tun gut daran, Verständnis zu zeigen und den Jugendlichen in solchen Momenten einfühlend zu begegnen, zusätzlich aber auf das befreiende Potenzial von sportlicher Aktivität hinzuweisen.

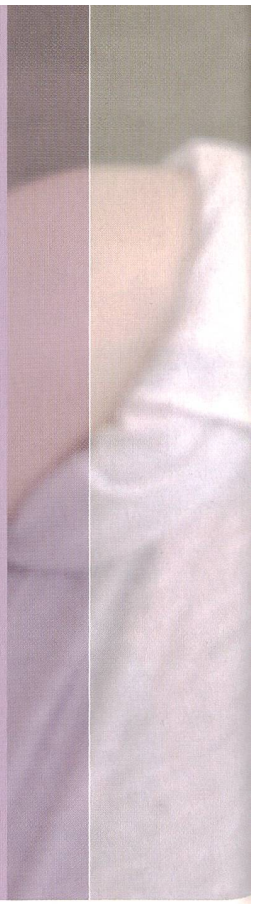
Die Sport-Welt auf den Kopf stellen können

Mit dem Aufbau eines an eigenen Ansichten und Überzeugungen orientierten Wertesystems hinterfragen Adoleszente zusehends gesellschaftliche Rahmenbedingungen, die einerseits demokratisch legitimiert sind, andererseits einschränkend wirken. Auch die Welt des Sports bleibt davon nicht verschont. Das folgende Gespräch und die damit verbundene Rechtfertigung über Sinn und Zweck einer sportlichen Handlung gehören zum Alltag sportunterrichtender Lehrkräfte. Schülerin: «Warum müssen wir heute an Geräten turnen?» Sportlehrer: «Weil es ein Inhalt des Sportunterrichts ist, der vom Lehrplan vorgegeben und von mir als wichtig erachtet wird!» Schülerin: «Mich scheisst das an, das brauch ich später eh nie!»

Werden die Inhalte in den Sportlektionen dauernd hinterfragt und die Lehrkräfte oder die Trainingsleitenden sind ständig auf Rechtfertigungskurs, lähmt dies das Erfüllen der gemeinsamen Aufgabe, nämlich zusammen attraktive Bewegungsangebote zu erfahren. Unterrichtende sollten sich die Frage stellen, ob ihre Lernzielvorgaben tatsächlich an die ausgewählten Lerninhalte geknüpft werden müssen oder ob eine gewisse Flexibilität möglich ist. Die Bereitschaft, Offenheit zu zeigen und mit entsprechenden Umsetzungsschritten zu leben, muss den Lehrplan nicht tangieren. Dies wird helfen, die Jugendlichen davon zu überzeugen, dass sie ernst genommen werden und den eigenen Alltag mitgestalten können.

Jugendliche sind Bewegungsexperten

Im Gegensatz zu anderen Schulfächern bringen Jugendliche in einzelnen Sportarten oder Bewegungskulturen ein Können mit, das jenes der Lehrkräfte deutlich übertrifft: Der Schwimmer, der morgens um halb acht mit feuchten Haaren und geröteten Augen in der Sporthalle steht, absolviert in einem Monat mehr Kilometer im Wasser, als sein Sportlehrer dies während seines ganzen Lebens tun wird. Die 18-jährige rhythmische Gymnastin, die seit sechs Jahren internationale Wettkämpfe bestreitet, besticht im Umgang mit dem Gymnastikball so, dass ihre Sportlehrerin die grazilen Bewegungen schlicht bewundert. Diese exzellenten Fertigkeiten einzelner Schülerinnen und Schü-



Wie erscheine ich?

Die eigene Körperlichkeit erhält in der Adoleszenz eine zentrale Bedeutung: Nach den körperlichen Veränderungen, insbesondere der Ausprägung der sekundären Geschlechtsmerkmale in der Pubertät, folgt in der Adoleszenz die Anpassung und Neuorientierung an die veränderten Körperverhältnisse: Nach einem Schub intensiven Längenwachstums in der Pubertät müssen sich Adoleszente an die neuen Hebelverhältnisse gewöhnen und werden allmählich die frühere Geschicklichkeit in sportmotorischen Aktivitäten wiedererlangen. Der Körper verändert sich in dieser Entwicklungsphase zusehends zu einem Frauen- bzw. zu einem Männerkörper. Aber: Können Adoleszente jene Bewegungen als junge Erwachsene noch, die sie als Kinder locker beherrschten? Akzeptieren diese Jugendlichen ihren weiblichen bzw. männlichen Körper?

Zieht man mit der SMASH-2002-Studie aktuelle empirische Befunde aus der Schweiz heran, so wird deutlich, dass dieser Anpassungsprozess insbesondere für weibliche Adoleszente nicht reibungslos verläuft (vgl. Narring et al., 2002): 40 Prozent der befragten weiblichen Jugendlichen zwischen 16 und 20 Jahren und 18 Prozent der männlichen Altersgenossen äusserten sich kritisch gegenüber ihrem Aussehen und ihrem Körper. Ungefähr 70 Prozent der jungen Frauen gaben an, abnehmen zu wollen.

Versteht man die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper als «Versicherung» für die Akzeptanz der eigenen Person und damit als wesentliche Grundlage für eine Erfolg versprechende Identitätssuche (vgl. Schindler, 2002), so können diese Resultate Anlass zur Sorge geben.

ler dürfen nicht zur Folge haben, dass Konkurrenzsituationen zwischen Lehrkräften und Jugendlichen entstehen. Sie eröffnen im Gegenteil hervorragende Möglichkeiten, den Unterricht zu bereichern. Bei der Entwicklung von Trendsportarten aus jugendlichen Subkulturen, die vor Sporthallen nicht Halt machen, ist dieser Austausch von Kompetenzen zwischen den Generationen geradezu ein Prinzip der Erneuerung in der Sportwelt.

Die Zeichen richtig deuten

Adoleszente sind zeitlich stark beansprucht. Nicht nur diejenigen, die Leistungssport betreiben, in Vereinen aktiv sind oder ein zeitaufwändiges Hobby pflegen, sondern auch all jene, die sich mit ihren alltäglichen (Entwicklungs-)Aufgaben herumschlagen. Für Aussenstehende mag die Beschäftigung Jugendlicher mit sich selber als «Langeweile» oder «Herumhängen» interpretiert werden, für die Betroffenen bedeutet es eine Möglichkeit, die Einzigartigkeit ihrer Persönlichkeit zu erfahren. Werden Eltern, Sportlehrkräfte oder Trainer in ihren Erwartungen an die Jugendlichen mit Aussagen konfrontiert, wie: «Ich habe heute keine Zeit!» oder «Sorry, ich hab keine Lust!», benötigen sie allerdings ein gehöriges Mass an Nachsicht und Überzeugungsarbeit. Denn einerseits ist es wichtig, den Adoleszenten Verständnis für ihre Empfindungen und Entscheidungen entgegenzubringen, andererseits ist ihre aktive Mitgestaltung in der Gruppe gefragt: sei es zu Hause in der Familie, in der Schule oder im Training. Zudem darf man sich nicht täuschen lassen: Nicht mitmachen zu wollen, bedeutet in den wenigsten Fällen eine Neuausrichtung von Interessen und Distanzierung von gewohnten Handlungen, sondern beinhaltet oft den Appell: «Brauchts mich wirklich? Hol mich bitte wieder zurück ins Boot!»

Stefan Valkanover *ist Sportlehrer und promovierter Psychologe. Er arbeitet am Deutschen Gymnasium Biel und am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Bern.*

› ***Kontakt:*** *stefan.valkanover@issw.unibe.ch*

Was muss ich können?

Die Akzeptanz der eigenen körperlichen Erscheinung und die effektive Nutzung des Körpers gelten als zentrale Aufgaben für eine gelungene Entwicklung im Jugendalter. Das Konzept der Entwicklungsaufgaben (EA) geht auf den amerikanischen Pädagogen Robert Havighurst zurück, der damit Mitte des 20. Jahrhunderts wesentliche Faktoren für die erfolgreiche «Bewältigung» von Entwicklungsabschnitten zu umschreiben versuchte. Wichtige Quellen für die Entwicklungsaufgaben sind demnach: a) die körperliche Entwicklung, b) die Erwartungen der Gesellschaft an das Individuum und c) individuelle Wünsche und Werte (vgl. Dreher & Dreher, 1985). Angepasst an die heutigen gesellschaftlichen Verhältnisse sind u. a. folgende Entwicklungsaufgaben für die Adoleszenz zu nennen:

- Einen Freundeskreis zu Altersgenossen beiderlei Geschlechts aufbauen;
- Veränderungen des Körpers und des eigenen Aussehens akzeptieren;
- Sich geschlechtsrollentypische Verhaltensweisen aneignen;
- Engere Beziehungen zu einem Freund bzw. einer Freundin aufnehmen;
- Von den Eltern zunehmend unabhängig werden;
- Klarheit über sich selbst gewinnen;
- Überlegen, was man für einen Beruf ausüben möchte, und entsprechende Ausbildungen in Angriff nehmen;
- Sich klar werden, welche Weltanschauung man vertritt und an welchen Prinzipien man das eigene Handeln ausrichtet.

(Oerter & Dreher, 2002, S. 271)

Die «Lösung» dieser Aufgaben kann natürlich nicht als Garant für eine gelungene Entwicklung in der Adoleszenz verstanden werden, bietet aber sowohl für Lehrkräfte, Eltern oder Trainer als auch die Jugendlichen selber eine Orientierung am Wünschbaren.

Literatur

Dreher, E. & Dreher, M. (1985). Entwicklungsaufgaben im Jugendalter: Bedeutsamkeit und Bewältigungskonzepte. In D. Liepmann & A. Stiksrud (Hrsg.), Entwicklungsaufgaben und Bewältigungsprobleme in der Adoleszenz (S. 56–70). Göttingen: Hogrefe.

Erikson, E.H. (1966). Identität und Lebenszyklus. Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Keupp, H., Ahbe, T., Gmür, W., Höfer, R., Kraus, W., Mitzscherlich B. & Straus, F. (1999). Identitätskonstruktionen. Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne. Reinbek: Rowohlt.

Narring, F., Tschumper, A., Inderwildi Bonivento, L., Jeannin, A., Addor, V., Bütikofer, A., Suris, J.C., Diserens, C., Alsaker, F.D., & Michaud, P.A. (2002). SMASH 2002: Swiss multicenter adolescent study on health 2002. Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive; Bern: Institut für Psychologie; Bellinzona: Sezione sanitaria.

Oerter, R., & Dreher, E. (2002). Jugendalter. In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.), Entwicklungspsychologie (S. 258–318). Weinheim: Beltz PVU.

Schindler, R. (2002). Unterschiede im Körperkonzept und im Selbstwert in Abhängigkeit von körperlicher Aktivität, Geschlecht und Alter. Lizentiatsarbeit Institut für Psychologie der Universität Bern.