Sport als Motivation zur Selbsthilfe

Autor(en): **Golowin, Erik**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 6

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991647

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

Sport als Motivation zur Selbsthilfe

Wie kann in kürzester Zeit das Verständnis eines Menschen für ein gemeinschaftliches Zusammenleben wirksam gefördert werden? Das neue Lehrmittel «KRAFTmodell» zeigt Vorgehensweisen auf, wie Sozialisierungs- und Integrationsprozesse mithilfe von Sport effizient gestaltet werden.

Text: Erik Golowin, Foto: Michael Gygax

▶ Wie können Kinder oder Jugendliche, die von der Gesellschaft ausgeschlossen leben, wieder integriert werden? Wie kann in kürzester Zeit das Verständnis eines Menschen für ein gemeinschaftliches Zusammenleben unter bestimmten kulturellen Bedingungen geschaffen werden? Der Sozialpädagoge und Buchautor, Stephan Zihler, ist überzeugt: «Die notwendigen persönlichen und sozialen Kompetenzen mit entsprechenden pädagogischen und methodischen Trainingsformen können wirkungsvoll und nachhaltig entwickelt werden.»

In unserer Welt, die zunehmend geprägt ist von multikulturellen Gesellschaften und einem grossen sozialen und wirtschaftlichen Gefälle, werden sozialpädagogische Projekte, welche zur gesellschaftlichen Entwicklung beitragen, immer wichtiger. Verschiedene Vertreter von staatlichen und privaten Organisationen befassen sich im In- und Ausland mit diesem Thema und sehen sich dabei mit politischen, wirtschaftlichen oder kulturellen Problemen konfrontiert, die oft zu Misserfolgen und Frustrationen führen. Deshalb verwundert es auf den ersten Blick, wenn Zihler sagt, dass mit seinem KRAFTmodell (siehe Kasten) rasche Interventionen mit messbaren Ergebnissen möglich seien. Was vermittelt er uns, das wir nicht schon wissen? «Ein zentrales Problem bei der Resozialisierung von Kindern liegt beispielsweise darin, dass es sich um einen langfristigen Prozess handelt. Normalerweise findet er in sozialpädagogischen Institutionen statt. Ziel ist die gesellschaftliche Integration. Diese Intervention ist jedoch paradox: Ein Kind wird aus seinem Umfeld herausgerissen, um dann Jahre später wieder in die Gesellschaft eingegliedert zu werden.»

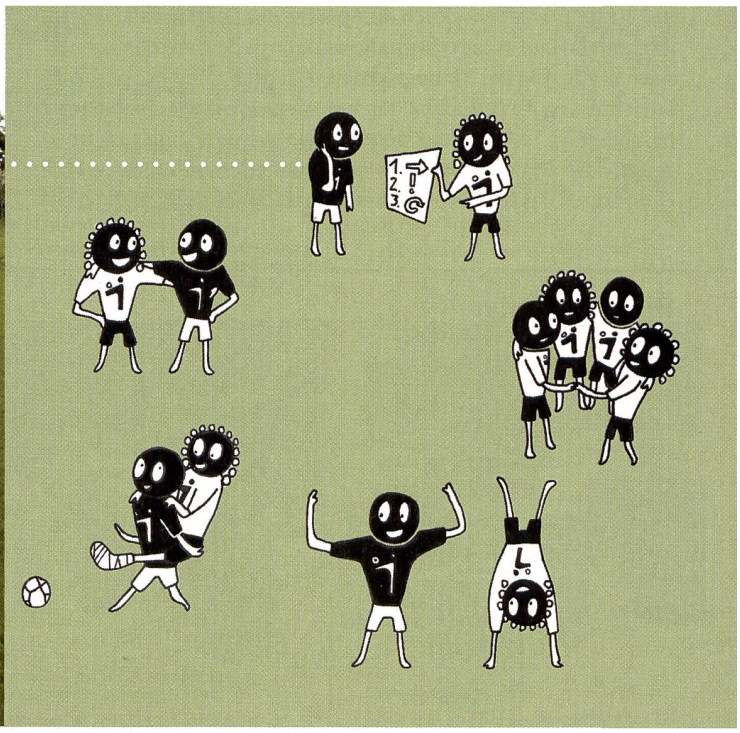
Die innere Haltung als Voraussetzung

Immer wieder wird der Sport als mögliches Hilfsmittel für pädagogische Interventionen zur Vermittlung sozialer Werte genannt. Man spricht von Lebensschule und Persönlichkeitsentwicklung. Doch kann der Sport tatsächlich methodisch so genutzt werden, dass gezielt persönliche Prozesse ausgelöst und nachhaltig weitergeführt werden? Eine Frage, die Zihler zur Entwicklung des KRAFTmodells führte. «Bereits in den 90er Jahren habe ich mich mit dem Potenzial, den praktischen Umsetzungsmöglichkeiten, aber auch mit den Grenzen des Sports für eine bessere Bewältigung des Alltags auseinandergesetzt.»

Sport entfaltet seine Wirkung, wenn das Training und der Unterricht die Teilnehmenden zwischenmenschliche Beziehungen erleben lassen, die auf dem Respekt und dem Wohlwollen aller Beteiligten gründen. Darum beruht Zihlers Modell auf einem Menschenbild, das Voraussetzung für die Umsetzung der angestrebten Lernprozesse ist. Eine auf Unterstützung beruhende innere Haltung gegenüber Mitmenschen, aber auch ein achtsames und auf Gleichwertigkeit beruhendes Dialogverständnis steht im Zentrum. Konsequent werden Vorgehensweisen und Methoden angewendet, die den Coachs ermöglichen, diese klare pädagogische Haltung praxisbezogen in der Beziehung mit den Jugendlichen zu leben. Zihler: «Es reicht nicht, miteinander Sport zu treiben, um die persönliche Entwicklung in schwierigen Lebenssituationen zu fördern! Der Umgang mit Emotionen und die Erfüllung grundlegender menschlicher Bedürfnisse sind entscheidend, um die Motivation zur Eigenverantwortung und Selbsthilfe zu stärken. Authentisches, ehrliches Mitteilen von Erlebnissen oder Gefühlen bestimmt die Kraft des pädagogischen Wirkens. Die offene Bereitschaft, auf Beobachtungen und Rückmeldungen einzugehen, ermöglicht uns, Verhalten zu reflektieren, zu verändern oder anzupassen. Darum kann die Umsetzung meines Modells nur funktionieren, wenn der gezielte pädagogische Transfer in die Kraftlektion integriert wird.»

Emphatisches Dialogverständnis

Zusammen mit dem Verein «Sport – The Bridge» verwirklichte Zihler ein erstes Pilotprojekt in der äthiopischen Hauptstadt Addis Abeba



(siehe mobile 3/07). Eine Sportklasse von rund 20 Strassenkindern wurde während einer bestimmten Zeit nach den methodischen Vorgaben seines KRAFTmodells betreut. Die Erfahrungen waren erstaunlich und führten zur kontinuierlichen Erweiterung des Projekts. Ein fest installiertes Trainingsprogramm, kombiniert mit einem speziellen Familienintegrationsmodell, führt mittlerweile in Äthiopien täglich zu neuen Erfolgsgeschichten. Einen Grund für die Wirksamkeit sieht Zihler im Prinzip der Wechselwirkung zwischen dem Coach und den Jugendlichen. Der Coach ist Teil des Prozesses und leitet diesen nicht aufgrund seiner hierarchischen Stellung von aussen.

Mit seiner gesamten Aufmerksamkeit bringt er sich in die Lernpartnerschaft ein und durchläuft selber eine Entwicklung. In jeder Lektion leitet er ein Transfergespräch, um den Lernprozess zu vertiefen. Er versucht, die Teilnehmenden mit offenen Fragen zu animieren, sich Gedanken über das Erlebte zu machen und diese der Gruppe mitzuteilen. Emotionen werden verbalisiert – diese sind Ausdruck unserer Bedürfnisse, und es gilt, sie wahrzunehmen. Ist der Coach auf seine Botschaft fixiert, wird es ihm nicht gelingen, ein nachhaltiges Erlebnis zu schaffen. Vielmehr passt er die Botschaft und den Transfer in den Alltag den Aussagen der Teilnehmenden an. Wenn er bloss seine Meinung kundtut oder die Botschaft gar doziert, ist die Betroffenheit der Beteiligten zu schwach, und der Antrieb zur Veränderung wird zu wenig angeregt! Dieser Prozess benötigt Erfahrung sowie die Empathiefähigkeit des Coachs. Leider steckt die Forschung zum Thema «Empathie im Unterricht» noch in den Kinderschuhen. Sich in Lernende einfühlen und so ihren Lernprozess unterstützen zu können, sieht Zihler aber als Kernkompetenz eines Coachs. Deshalb lässt er sich in seinem Verständnis über Beziehungsgestaltung vom Modell der gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg inspirieren. Das Einfühlen in andere oder in sich selbst sei eine notwendige Fähigkeit, um gegenseitige Akzeptanz und Zusammenarbeit zu fördern.

Die Sprache des Sports

«Das Individuum verfügt über die Fähigkeit und Neigung, physisch und psychisch zu reifen und sich weiterzuentwickeln», ist Zihler überzeugt. Emotionen haben das Potenzial, eine spezifische Handlungsbereitschaft auszulösen. Der Begriff «KRAFT» symbolisiert die Stärke und das Potenzial jedes Einzelnen, seine eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Doch als ehemaliger Fussballtrainer will Zihler diesen Reifeprozess auf keinen Fall nur in einem engen pädagogischen Sinne verstanden haben. Sport und Bewegung sieht er als grosse Chance, die Entwicklung in einem umfassenden Sinne ganzheitlich zu fördern. Darum orientiert sich die Gestaltung des Sportunterrichts und des Trainings am pädamotorischen Handlungsmodell von Arturo Hotz. So ist ein bemerkenswertes Lehrmittel entstanden, das auch zu einer technischen Leistungssteigerung beitragen kann, indem gezielt pädagogische Lernprozesse in das Sporttraining integriert werden. Umgekehrt kann das Techniktraining sozialpädagogische Anliegen wirkungsvoll bereichern.

Diese Verbindung zwischen sportmotorischen Inhalten und sozialpädagogischen Anliegen ist weder politisch breit abgestützt, noch gibt es viele Sportunterrichtende, die sich gezielt mit der Vermittlung sozialer Werte befassen. In der Regel versteht sich ein Trainingsleiter nicht als Sozialarbeiter und umgekehrt auch nicht. Dieses Problem spielt bei der Förderung von Entwicklungs- oder Integrationsprojekten ebenfalls eine Rolle. Leider sind noch nicht alle verantwortlichen Institutionen von der Wirksamkeit dieser Verbindung überzeugt.

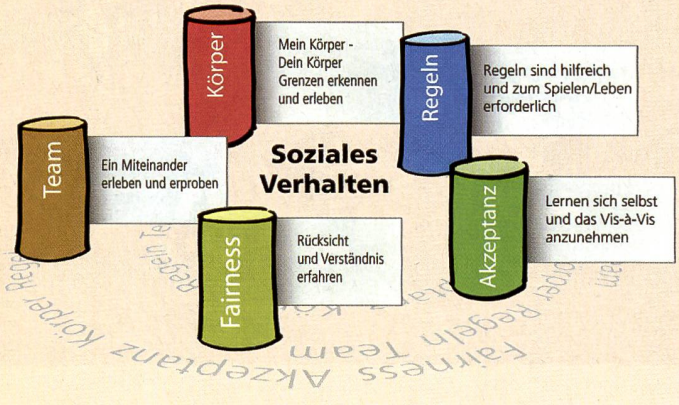
Teilnehmende erleben aber dank des KRAFTmodells einen strukturierten Erfahrungsprozess und entwickeln so Fähigkeiten, mit denen sie Probleme im Alltag selbstständig und kreativ lösen können.

Modell ist transferierbar

Zihler hat sein Modell auch in der Schweiz mit verschiedenen Klientengruppen erprobt. Hier zeigte sich ebenfalls deutlich, dass Werte

des Zusammenlebens durch die Sprache des Sports schneller aufgenommen und in Lebenssituationen transferiert werden können. Auch ein Test in der Kinderpsychiatrie führte zu einer spürbaren Erleichterung im Gruppenalltag. Lernprozesse konnten eindeutig beschleunigt und direkter angegangen werden. Zihler ist überzeugt, dass Kinder im Allgemeinen mehr erlernen sollten als die Grundlagen des Lesens, Schreibens und Rechnens, so wichtig diese auch sein mögen. Sie sollten auch lernen, selbstständig zu denken, zu entscheiden und zu verstehen, warum sie etwas Bestimmtes lernen oder tun sollten. «In meinem Verständnis hat Unterricht zum Ziel, dass wir die Fähigkeit entwickeln, mit anderen Menschen zusammen arbeiten und leben zu können.» Das KRAFTmodell versteht er als Beitrag, diese Haltung auch im Sportunterricht oder mithilfe eines sportartspezifischen Trainings umzusetzen. //

Die fünf Pfeiler



Verhalten und Wirkung stehen in direktem Zusammenhang. Das KRAFTmodell umfasst fünf verschiedene Bereiche, deren Inhalte zentrale Aspekte des sozialen Verhaltens darstellen. Das Ziel besteht darin, Strategien zu entwickeln, um seine eigenen menschlichen Bedürfnisse zu erfüllen und andere dabei zu unterstützen, ihre zu erfüllen.

Körper: Von ihm erhalten wir Informationen über unseren Zustand, unsere Befindlichkeit und unsere Bedürfnisse. Im Modul «Körper» werden Fertigkeiten entwickelt, die es ermöglichen, auf diese Zeichen zu achten und gesundheitliche Gefahren zu erkennen. Durch die entsprechende Sensibilität wird die physische Leistungsfähigkeit gefördert.

Regeln: Sie geben Struktur und eröffnen so einen Raum, in dem wir uns frei bewegen können. Es werden soziale Strukturen geschaffen, die im Sport ein herausforderndes Spiel und im Alltag ein bereicherndes Zusammenleben ermöglichen.

Akzeptanz: Dadurch kann eine Offenheit erlangt werden, die zu einem gegenseitigen Verständnis führt. Selbst- und Fremdakzeptanz sind Voraussetzungen, um auch in schwierigen Konfliktsituationen Chancen zur Weiterentwicklung zu erkennen. Oft kann weder die Umwelt noch das Umfeld verändert werden, aber durch unsere eigene innere Haltung und unser Verhalten bestimmen wir entscheidend mit, ob wir glücklich sind.

Fairness: Durch einen gegenseitig respektvollen Umgang kann ein Zusammenleben ermöglicht werden, in dem sich alle Beteiligten verwirklichen können. Im KRAFTmodell wird Fairness nicht nur als Einhalten von Regeln verstanden, sondern drückt eine Haltung aus, die alle Menschen als gleichwertig versteht.

Team: Durch gegenseitige Unterstützung und Kooperation können Aufgaben unter Berücksichtigung der Bedürfnisse aller Beteiligten gelöst werden. Diese gemeinschaftlichen Erlebnisse ermöglichen Erfahrungen, die zu effizienteren Lösungsstrategien und einer besseren Lebensqualität führen.

› *www.kraftmodell.ch*

Anzeige

ADVICO YOUNG & RUBICAM

REGOLE RÈGLES FIS REGELN RULES

Patronat:

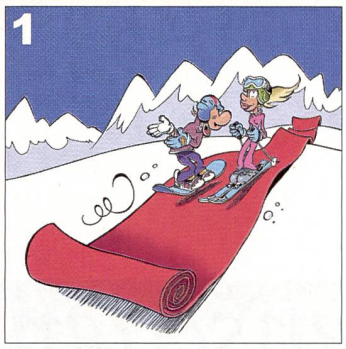
Seilbahnen Schweiz
Remontées Mécaniques Suisses
Funivie Svizzere

suvaliv!
Sichere Freizeit

VRP

ACP

SKUS



Niemanden gefährden oder schädigen.

Ne pas mettre autrui en danger ou lui porter préjudice.

Non mettere in pericolo o danneggiare nessuno.

Do not endanger or prejudice others.

Auf Sicht fahren. Fahrweise und Geschwindigkeit dem Können und den Verhältnissen anpassen.

Descendre à vue. Adapter son comportement et sa vitesse à ses capacités et aux conditions.

Discendere a vista. Adeguare la velocità e il comportamento alle proprie capacità nonché alle condizioni della pista a meteo.

Move in control. Adapt your manner of skiing or snowboarding and speed to your ability and to the general conditions on the mountain.

Fahrspur der vorderen Skifahrer und Snowboarder respektieren.

Respecter le skieur et snowboarder aval.

Rispettare il percorso degli sciatori e degli snowboarder che precendono.

Do not impede the route of the skier and snowboarder in front of you.

Überholen mit genügend Abstand.

Dépasser à une distance appropriée.

Durante il sorpasso mantenere una distanza sufficiente.

Leave a wide berth when overtaking.

Vor dem Anfahren und vor Schwüngen hangaufwärts Blick nach oben.

S'engager et virer vers l'amont après un examen de l'amont.

Prima di partire e curvare verso monte guardare a monte.

Look up the slopes each time before starting and moving upwards.

Anhalten nur am Pistenrand oder an übersichtlichen Stellen.

Stationner au bord de la piste ou à des endroits avec visibilité.

Sostare solo a bordo pista o in luoghi ben visibili.

Only stop at the edge of the piste or where you can be seen easily.

Auf- oder Abstieg nur am Pistenrand.

Monter et descendre uniquement au bord de la piste.

Salire o scendere solo ai bordi della pista.

When climbing up or down keep to the side of the piste.

Markierungen und Signale beachten.

Respecter le balisage et la signalisation.

Rispettare le demarcazioni e la segnaletica.

Obey all signs and markings.

Hilfe leisten, Rettungsdienst alarmieren.

Prêter secours, avertir le service de sauvetage.

Prestare soccorso, avvertire il servizio di salvataggio.

Provide help and alert the rescue service.

Unfallbeteiligte und Zeugen: Personalien angeben.

Parties impliquées dans un accident et témoins: faire connaître son identité.

Chiunque sia coinvolto in un incidente o ne sia testimone è tenuto a dare le proprie generalità.

All persons involved in an accident including witnesses must exchange names and addresses.

Bestellformular:

Plakat mit allen FIS-Regeln (Format A2)

Ja, ich bestelle:

- ☐ 5 Plakate
- ☐ 10 Plakate
- ☐ 25 Plakate

Die Bestellung der Plakate sowie die Lieferung per Post ist gratis.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.seilbahnen.org/FIS-Regeln.html

Firma/Schule _____

Vorname _____

Name _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Bestellformular einsenden an:
Seilbahnen Schweiz, Andreas Heinzer,
Dählhölzliweg 12, 3000 Bern 6