

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 3 (2001)
Heft: 1

Artikel: Die Reflexion als Weg, Theorie und Praxis zu verbinden
Autor: Favre, Marcel
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991658>

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: 04.02.2026

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

Die Praxis zurückbiegen?

Wortwörtlich übersetzt heisst «reflektiert» eigentlich «zurückgebogen». Und mit ein wenig Fantasie erkennen wir, dass Reflektieren in der Tat etwas mit «zurück», «im Nachhinein» oder «danach» zu tun hat. Stellen wir uns doch ein Blatt auf einem Tisch liegend vor, das gefaltet zur Hälfte zurückgebogen wird. Und was sehen wir? Die beiden Blathälften liegen deckungsgleich übereinander. Oder anders ausgedrückt: Die eine liegt über der andern Hälfte oder etwas holpriger: Die eine Blathälfte überlegt die andere. Was will mein Herz noch mehr? Die eine überlegt die andere! Aus dem «Reflektieren» ist ein «Überlegen» geworden – was zu beweisen war!

Zwar macht der Begriff «überlegte Praxis» wenig Sinn, zumindest nicht den gewünschten. Doch die Absicht, die dahinter steckt, wird nachvollziehbar: «Die Praxis überlegen!» Ja genau: Es geht bei der «reflektierten Praxis» vor allem darum, die Praxis zu überdenken, sie also vor- und nachzubereiten und sie – wenn immer möglich und auch sinnvoll – überlegend, oder eben reflektierend, zu begleiten.

Der Begriff «reflektierte Praxis» ist im deutschsprachigen Raum der Schweiz nicht im Hinblick auf die Entwicklung einer neuen Evaluationsmethode kreiert worden, sondern im Bemühen um einen anderen Ausdruck für «Theorie», aber durchaus in einem didaktischen Verständnis (vgl. Hotz 1983). Weil häufig die Beobachtung gemacht werden kann, dass einige Praktiker/innen ein seltsames, um nicht zu schreiben: oft ein gestörtes Verhältnis zum eher Abstrakten haben, wurde eine gewissermassen praxisfreundlichere Begrifflichkeit gesucht. Theoriegeleitetes Denken kann durchaus im Dienste der Praxis stehen, ja es ist sogar für die Vervollkommnung des didaktisch-methodischen Handelns in der Praxis eine Notwendigkeit, denn: «Wer von Zeit zu Zeit die Praxis nicht überdenkt («reflektiert»), wird sie kaum je vervollkommen können.» (ibid. 1983, 149.) Und das, was dabei an Erkenntnis und gesammelter Substanz herauschaut, nennen wir «reflektierte Praxis». Im Sinne einer Praxisanleitung können dann diese Leit- und Lehrsätze mit dazu beitragen, die eigene Praxis reflektierend gezielter zu evaluieren.

Und die Botschaft, von damals wie von heute, heisst noch immer: «Reflektieren! – Optimieren!» Denn: Wer kriteriengeleitet seine Praxis reflektiert, nimmt die wertvolle Chance wahr, sich auch stetig weiterentwickeln zu können!

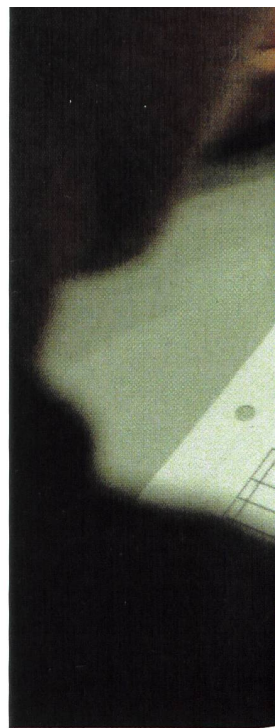
Und wie Wilhelm Busch zu guter Letzt wohl fragen würde: «Und was ist die Moral von der Geschicht'?» Ganz einfach: «Wer seine Praxis nicht immer wieder reflektiert – die Kernregeln der Evaluation nicht respektiert!»

Arturo Hotz

Literaturhinweis

Hotz, A.: Reflektierte Praxis, in: Ders. (Red.) 125 Jahre im Dienste des Schulturnens, Stäfa 1983; 149.

Um seine Aufgabe umfassend wahrzunehmen, muss der Unterrichtende sein Wissen über Theorie und Praxis vermehrt austauschen, anwenden und diskutieren können.



Die Reflexion Theorie und

Die reflektierte Praxis koordiniert Handlungen in Raum und Zeit.

Zwischenmenschliche Interaktionen sind Voraussetzung für jede pädagogische Tätigkeit: miteinander sprechen, einander zuhören, aufeinander Rücksicht nehmen, aneinander lernen über gegenseitiges Verstehen und Wiederholen. Es gibt im Sport tausende von kommunikativen Zufälligkeiten, räumliche und zeitliche. Diese zu beherrschen, sie sinnvoll einzusetzen und damit zu spielen erfordert eine optimale Planung des Ablaufs eines Trainings oder einer Schulstunde und einige Vorüberlegungen des eigenen Verhaltens.

Die Lehrperson muss über die Bedingungen, unter denen sie mit ihren Schülerinnen und Schülern arbeitet und trainiert, nachdenken. Für ein erfolgreiches Training sollten folgende und ähnliche Fragen gestellt und beantwortet werden: Wie ist der mir zur Verfügung stehende Raum beschaffen? Wie setze ich die Schwerkraft optimal ein? Sind potenzielle Gefahren und Verletzungsmöglichkeiten (Stürze, Kollisionen usw.) aus dem Weg geräumt?

Die reflektierte Praxis verbindet Theorie und Praxis.

Die Praxis steht keineswegs im Dienste einer oder mehrerer Theorien. Sie ist in erster Linie das Resultat von vorangehenden Überlegungen, die den Grundstein für optimale Lernbedingungen für die Schüler und Athletinnen legen sollen. Sie ist in zweiter Linie ein ständiger Prozess, in dem einerseits geeignete didaktische Modelle angewendet und ausprobiert, andererseits auch immer sofort die Wirkung derselben beurteilt werden muss. Schliesslich sind in der Praxis stets theoretische Kenntnisse nötig, um die Ergebnisse zu verbessern.

Da Praxis und Reflexion aber nur zu oft einander gegenübergestellt werden, haben sie sich mittlerweile als Gegensatzpaare herausbilden können – oder wie schon Einstein sagte: «Praxis ist, wenn man nichts weiss, aber alles funktioniert. Theorie ist, wenn man alles weiss, aber nichts funktioniert.» Diese althergebrachte Gegenüberstellung erklärt vielleicht auch die Schwierigkeit, die man hat, die beiden als einander ergänzend zu betrachten, oder die Neigung, Modelle unterwürfigt und eins zu eins anzuwenden, ohne näher darüber nachgedacht zu haben.

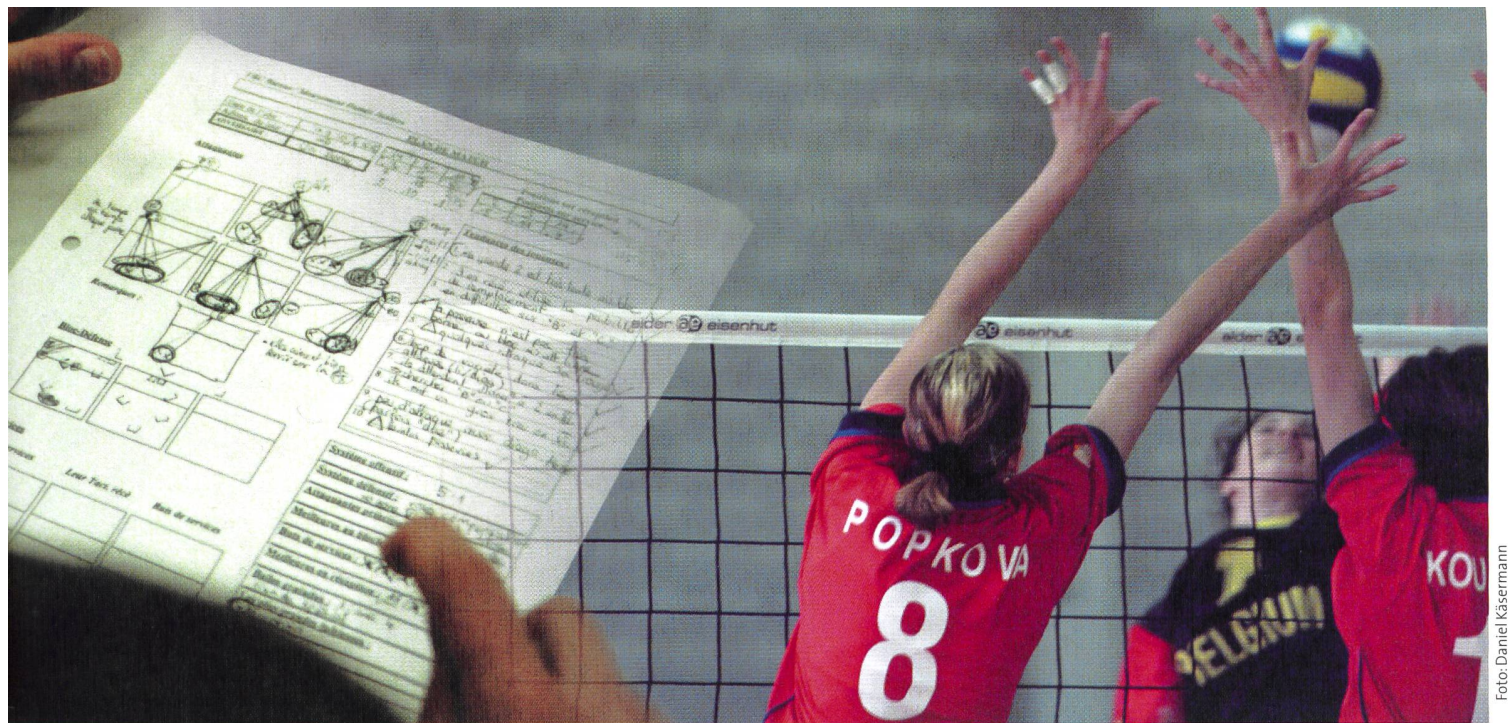


Foto: Daniel Käsermann

als Weg, Praxis zu verbinden

Die Reflexion optimiert die Praxis.

Praxis geschieht meist spontan, mit direktem Bezug auf Ereignisse und den anwesenden, handelnden Personen im Hier und Jetzt. Theorien hingegen sind sozusagen die «Blicke hinter die Kulissen» – Blicke, die in Bezug auf Handlungen und aktuelle Tatsachen eine kritische Distanz einnehmen. Dass diese Theoretisierung zeitlich verschoben ist, erleichtert vieles, da es im Moment der Handlung oft nicht möglich ist, über das, was gerade abläuft, nachzudenken. Die Theoretisierung ist ein Werkzeug zur Analyse von einigen bestimmten isolierten Unterrichtselementen und reduziert die Komplexität der Wirklichkeit auf das Wesentliche.

Die Praxis ist deshalb nicht dazu da, um eine Theorie zu bestätigen. Jedoch kann die Reflexion über den eigenen Unterricht helfen, die Praxis zu verbessern. Ordnet man das eine unter das andere, so bedeutet dies eine Verzerrung der Wirklichkeit, und beide, Theorie und Praxis, verlieren an Wert. Die Praxis ist gleichzeitig ein Punkt des Aufbruchs und des Ankommens. Die Reflexion erlaubt ein Wachsen und sich Entfalten zwischen diesen zwei Punkten.

Die reflektierte Praxis ist ein Lernprozess.

Die reflektierte Praxis ist eine Strategie, die sich Schritt um Schritt entwickeln muss. Grundsätzlich ist diese logische Abfolge von allen lernbar, die jemand anderem etwas beibringen möchten. Allerdings müssen bestimmte Voraussetzungen mitgebracht werden: die Fähigkeit zur Selbstkritik und Selbstevaluation, die Bereitschaft für laufende Anpassungen des eigenen Tuns, Diskussionsfähigkeit und Experimentierfreudigkeit, Mut für «Versuch und Irrtum» usw. – das alles sind Werkzeuge, die für die reflektierte Praxis notwendig sind.

Reflektierte Praxis erfordert aber auch ein hohes Mass an Zeit und verlangt eine starke Differenzierung der Lernmöglichkeiten. Sie gibt sich auch nicht zufrieden mit theoretischen Zusammenfassungen und mit empirischen Regeln, die auf alles und jedes angewendet werden können. Um die Neugierde und Wissbegierde sowohl der Lernenden als auch der Lehrenden zu wecken, sind neue Ressourcen nötig: Personen, technische Hilfsmittel, geeignete und angepasste Ausrüstung sowie materielle und psychologische Mittel, die den Unterricht und das Training durchdacht attraktiv machen.

Der Sport ist prädestiniert für reflektierte Praxis.

Während des Lernens im Sport kann kein Fortschritt realisiert werden ohne eine Momentaufnahme, eine Standortbestimmung, um damit mögliche Fehler oder ein Fehlverhalten zu entdecken. Ignoriert man diese Fehler, so ist das sehr schnell messbar: Die geleistete Arbeit hat spürbare Auswirkungen – sei es in qualitativer und/oder quantitativer Hinsicht. Dieses Bewusstwerden der eigenen Fehler hat einen motivierenden Effekt und führt folgedessen zu einer Verbesserung der Ausführung. Lehrende und Lernende erleben also das Gefühl einer Steigerung ihrer Kompetenzen durch Bewusstwerdung. Die reflektierte Praxis kann so zu einer positiven Verstärkung der Selbsteinschätzung führen.

Die reflektierte Praxis eignet sich fürs Miteinander.

Da Kommunikation stets auf gegenseitigem Respekt beruhen sollte, können auch im Sport gegenseitige Beobachtungen und ein anschliessendes Gespräch wertvolle Hilfen sein, die Respekt vor dem anderen und gegenseitiges Vertrauen voraussetzen und fördern. Auf diese Weise müssen Bewegungen positiv und verständlich in Worte gefasst und dem anderen erklärt werden, und es kann dabei gemeinsam über verschiedene mögliche Wege zur Fehlerbehebung diskutiert werden.

Reflektierte Praxis wird so zum Werkzeug der zwischenmenschlichen Verständigung und wird aus diesem Blickwinkel ein Instrument der Erziehung zum Fairplay. Sie lädt ein, Emotionen zu teilen, Gefühle auszutauschen und mitzufühlen.

Marcel Favre