

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

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 8 (2006)

**Heft:** 2

**Artikel:** Leistung macht Spass

**Autor:** Birrer, Daniel

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991749>

### 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:** 05.02.2026

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

►► Der Spass am Unterricht hängt signifikant von einem wahrgenommenen aufgabenorientierten Klima ab. ◀◀



Foto: Daniel Käsermann

# Leistung macht Spass

**Studie der EHSM** // Wenn Schülerinnen und Schüler gelöst und zufrieden die Turnhalle verlassen, hat die Lehrerin oder der Lehrer viel erreicht. Eine Umfrage bei über 600 Schülerinnen auf den Sekundarstufen I und 2 hat ergeben, dass die Freude am Unterricht dann steigt, wenn vor allem die individuelle Förderung ihren festen Platz hat.

Daniel Birrer

► Sport macht Spass. Davon sind wir alle überzeugt. Leider stellen wir jedoch immer wieder fest, dass Schülerinnen und Schüler dies anders sehen und später als Erwachsene einen weiten Bogen um Sport und andere Bewegungsformen machen. Glücklicherweise erleben wir jedoch auch das Gegenteil. Welche Faktoren führen dazu, dass Schülerinnen und Schüler Spass am Sportunterricht haben, sich anstrengen und ihr Bestes geben? Liegt es an der Möglichkeit der Mitbestimmung im Unterricht, am guten Teamgeist in der Klasse oder vielleicht sogar an einem Unterricht, in dem es meist um Sieg oder Niederlage geht?

Diesen und ähnlichen Fragen widmete sich eine Studie der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen (EHSM), an welcher 613 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe 1 und 2 teilgenommen haben. Der folgende Beitrag stellt erste Ergebnisse dieser Studie, im Bereich des motivationalen Klimas, vor. Die Fortsetzung erscheint dann in der nächsten «mobile»-Ausgabe. Dort geht es dann vor allem um unmittelbare Stimmungsveränderung im Zusammenhang mit Schulsport.

## Motivation durch Aufgabe und Wettbewerb

Die Studie bediente sich der Zielorientierungstheorie (Vanden Auweele & Biddle, 1999), um das motivationale Geschehen im Unterricht beurteilen zu können. Diese Theorie hat sich im Zusammenhang mit Bewegung und Sport zur Beurteilung von Motivationsprozessen in den letzten Jahren als hilfreich erwiesen. Die Zielorientierungstheorie, ein Modell zur Beurteilung der Leistungsmotivation, geht davon aus, dass sich Personen hauptsächlich durch zwei Quellen zu Leistungshandlungen bewegen lassen: Aufgabenorientierung und Wettbewerbsorientierung. Aufgabenorientierte Personen versuchen sich immer wieder zu verbessern. Sie fühlen sich durch das Lernen von neuen Inhalten herausgefordert. Zur Beurteilung der eigenen Leistung vergleichen sie sich mit sich selber und beurteilen folglich den individuellen Lernfortschritt.

Im Gegensatz dazu wollen wettbewerbsorientierte Personen im Vergleich mit anderen als Sieger hervorgehen oder – falls dies nicht möglich ist – mit möglichst wenig Einsatz zum Ziel kommen. Müssen sie ihre Leistung beurteilen, dann geschieht dies immer im Vergleich mit anderen Personen. Aufgaben- und Wettbewerbsorientierung ist ein Merkmal der Person, welches durch die fröhliche

Sozialisation ausgeprägt wird. Diese Sozialisation ist Folge des elterlichen Erziehungsstils, aber auch der erlebten Verstärker wichtiger Referenzsysteme, wie Schule, Sportverein oder Gleichaltrige.

Der Ablauf solcher Motivationsprozesse wird jedoch nicht nur durch Persönlichkeitsmerkmale bestimmt, sondern auch stark durch die Situation. Motivationspsychologen sprechen in diesem Zusammenhang vom motivationalen Klima. Personen, und damit auch Kinder im Sportunterricht, reagieren stark darauf, welche Verstärker ihnen nach erfolgten Handlungen dargeboten werden. Die Prinzipien, nach denen solche Verstärker gegeben werden, sind in einem gewissen Kontext über einen gewissen Zeitraum relativ stabil. Eine Turnlehrkraft gibt beispielsweise häufig nach bestimmten Kriterien Rückmeldungen an die Schülerinnen und Schüler. Das führt zu einer gewissen Unterrichtsatmosphäre. Falls diese Atmosphäre die Motivation der Schülerinnen und Schüler betrifft, wird, wie bereits oben dargelegt, vom motivationalen Klima gesprochen.

## Wichtige Rückmeldungen

Die Unterrichtsatmosphäre wird einerseits stark von der Lehrkraft geprägt, andererseits aber auch von den Mitschülerinnen und Mitschülern. Vergleichen beispielsweise Schülerinnen und Schüler ihre Leistung während des Unterrichts mit anderen Schülerinnen und Schülern, begünstigt dies ein Klima, in dem der Wettbewerb wichtig ist. Dies wird auch gefördert, wenn viele Wettkämpfe veranstaltet werden, bei denen es Gewinner und Verlierer gibt – vor allem auch dann, wenn die Lehrerin oder der Lehrer das Feedback bezüglich der Leistung auf einen Vergleich mit anderen Schülern abstützt. Bei einer solchen Unterrichtsatmosphäre spricht man von einem wettbewerbsorientierten Klima.

Ein aufgabenorientiertes Klima entsteht, wenn die Schülerinnen und Schüler Rückmeldungen bezüglich Einsatz und Lernfortschritt erhalten. Hier sind Fehler und «Niederlagen» erlaubt, ja sie gehören sogar im Lernprozess auf dem Weg zur Steigerung der individuellen Fertigkeiten dazu.

## Knaben wollen siegen

78 Prozent der Schülerinnen und Schüler, welche an der Studie teilnahmen, nehmen ein «sehr hohes» oder «eher hohes» aufgabenorientiertes Klima in ihrer Klasse wahr. 22 Prozent, also mehr als ein

Fünftel der Befragten, beurteilten das motivationale Klima jedoch als «eher nicht» oder «überhaupt nicht» aufgabenorientiert. Mädchen wie Jungen beurteilen die Wichtigkeit des individuellen Leistungsfortschritts in ihrer Klasse in etwa gleich. Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe 2 erleben das Unterrichtsklima jedoch geringfügig weniger aufgabenorientiert als die Schülerschaft der Sekundarstufe 1.

Nur gerade rund 24 Prozent der befragten Schülerinnen und Schüler, also rund ein Viertel, erleben das Unterrichtsklima als wettbewerbsorientiert. Dabei gibt es deutliche Geschlechts- und Altersunterschiede. Männliche Schüler erleben den Unterricht deutlich wettbewerbsorientierter als Mädchen (38 % zu 16 %), und für die Schülerschaft der Sekundarstufe 1 ist das «Gewinnen» im Sportunterricht geringfügig wichtiger als für ihre älteren Kolleginnen und Kollegen der Sekundarstufe 2. Offensichtlich lässt die Leistungsmotivation der älteren Schülerschaft im Sportunterricht leicht nach.

### Drei Viertel finden Unterricht «toll»

Gemäss der Studie – dies sei vorweg genommen – macht der Unterricht der überwiegenden Mehrzahl der Schülerinnen und Schüler Spass. 80 Prozent der Jugendlichen gaben in der Untersuchung an, dass sie den Sportunterricht «toll» oder «eher toll» finden sowie «Spass» oder «eher Spass» am Unterricht haben. Bei sieben Prozent ist der Spassgehalt «sehr gering» und bei 13 Prozent «gering». Bei den Befunden zum erlebten Spass im Sportunterricht treten kaum Geschlechtsunterschiede und nur geringfügige Unterschiede zwis-

schen den Schulstufen auf. Der Anteil der Schüler, welche angaben, «sehr grossen Spass» am Sportunterricht zu haben, ist jedoch deutlich grösser als derjenige ihrer Kolleginnen.

Rund 75 Prozent der untersuchten Schülerinnen und Schüler geben zudem an, sich im Unterricht «sehr stark» oder «eher stark» einzusetzen. Der Anteil der Schülerinnen, welche sich stark einsetzen, ist gegenüber den Schülern geringfügig kleiner. Zudem scheinen sich ältere Schülerinnen und Schüler weniger einzusetzen als jüngere Schülerinnen (70 % gegenüber 81 %).

### Entscheidend ist die Aufgabe

Welche Rolle spielt nun das wahrgenommene motivationale Klima bezüglich Spass am Sportunterricht und dem von den Schülerinnen und Schülern angegebenen Unterrichtseinsatz? Eine entscheidende. Der Spass am Unterricht hängt signifikant von einem wahrgenommenen aufgabenorientierten Klima ab. Bei einem ausgeprägt wahrgenommenen aufgabenorientierten Klima ist nämlich auch der Spass am Unterricht am grössten. Bei einem gering ausgeprägten aufgabenorientierten Klima ist dagegen der Spass am Unterricht auch gering – auch wenn das wahrgenommene wettbewerbsorientierte Klima hoch ist.

Gleiches kann auch über den Unterrichtseinsatz ausgesagt werden (vgl. Abbildung 1). Am grössten ist er, wenn eine Kombination zwischen hoher Aufgabenorientierung und hoher Wettbewerbsorientierung besteht. Aufgaben- und Wettbewerbsorientierung müssen sich also nicht widersprechen.

### Zur Studie

- Der vorliegende Artikel präsentiert erste Ergebnisse einer Studie zum Erleben des Sportunterrichts von Schülerinnen und Schülern. Eine Veröffentlichung der Studienergebnisse ist geplant. Die dargestellten Ergebnisse können sich aufgrund von Stichprobenveränderungen geringfügig verändern. In der nächsten «mobile»-Ausgabe werden Ergebnisse im Zusammenhang mit unmittelbaren Stimmungsveränderungen näher präsentiert.
- ✿ Der Autor dankt allen Schülerinnen und Schülern, sowie den Lehrkräften, welche an der Studie teilgenommen haben.

### Literatur

- Vanden Auweele, Y.; Biddle, S.J.H.:**  
Psychology for physical educators.  
Champaign, Illinois, Human Kinetics, 1999.

### Aufgabenorientierung

Herausforderung durch:

- Lernen neuer Fertigkeiten
- Individuelle Fortschritte erzielen
- Problemlösungen
- Etwas besser verstehen
- Sein Bestes geben

Leistungsbeurteilung aufgrund:

- Persönlichen Standards
- Prozess von zeitlichen Vergleichen (habe ich mich verbessert?)

### Wettbewerbsorientierung

Herausforderung durch:

- Möglichkeit, besser zu sein als andere
- Gegen andere gewinnen
- So gut sein wie andere, jedoch mit weniger Einsatz
- Verstecken von Inkompetenz

Leistungsbeurteilung aufgrund:

- Externen Standards  
(Rang, Platzierung)
- Verhältnis von Einsatz und Rang  
(habe zwar nicht gewonnen, aber habe mich auch weniger angestrengt als die anderen)

## Das gute Gefühl danach

Untersuchungen aus dem Freizeitsport zeigen, dass Bewegung und Sport einen unmittelbaren, die Stimmung aufhellenden Effekt haben. Gilt dies auch für den Sportunterricht und spielt hier das wahrgenommene motivationale Klima auch eine Rolle? Beide Fragen können wiederum mit «Ja» beantwortet werden. Abbildung 2 zeigt diese Effekte sehr anschaulich. Bei der Wahrnehmung eines aufgabenorientierten Klimas stellen sich unmittelbare Stimmungsverbesserungen nach dem Unterricht ein (immer verglichen mit der Stimmung vor dem Unterricht). Ist jedoch die Aufgabenorientierung gering, sind die stimmungsaufhellenden Effekte geringer oder es lassen sich unmittelbar nach dem Sportunterricht sogar eher leichte Stimmungsverschlechterungen beobachten. Das könnte mit den vermehrt auftretenden Frustrationen erklärt werden, wenn durch eine zu hohe Wettbewerbsorientierung individuelle Ziele im sozialen Vergleich nicht erreicht werden können.

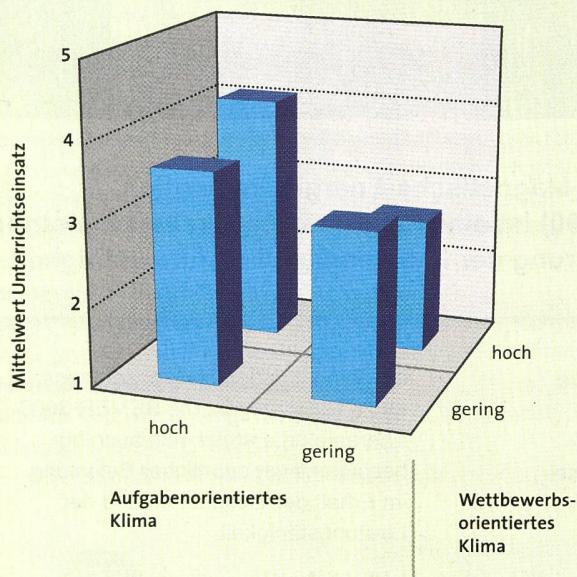
## Der Drang, Neues zu lernen

Die alten Griechen wussten es ja schon (fast) immer: Mitmachen ist wichtiger als gewinnen – auf alle Fälle wenn man die Leistungsbeurteilung aufgrund von eigenen Standards und nicht im Vergleich mit anderen vornimmt. Wollen wir in Zukunft (noch) mehr Schülerinnen und Schüler im Unterricht begeistern, muss es uns gelingen, die individuelle Bezugsnorm stärker in unserem Schulsystem, unserem Unterrichtsstil und damit auch in den Köpfen der Schülerinnen und Schüler zu verankern. Der Drang immer Neues zu lernen, sich

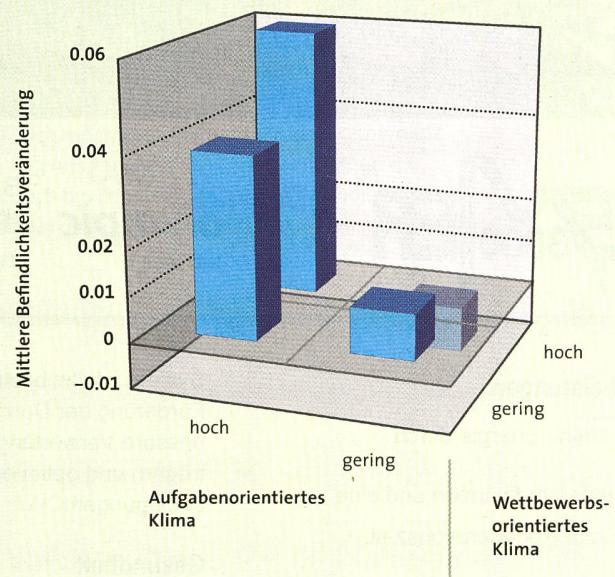
immer wieder zu verbessern und sein Bestes zu geben, so zeigt die Studie der EHSM, ist im Sportunterricht eng mit Spass und Einsatz verbunden. Beides sind Faktoren, die die Bindung an lebenslanges Sport treiben, oder zumindest an ein bewegtes Leben, begünstigen sollten. Dies ist eines der wichtigsten Ziele des Sportunterrichts.

Eine hohe Aufgabenorientierung sollte, insbesondere auch beim Unterricht von Mädchen, stärker berücksichtigt werden. Zudem gilt es vermehrt zu beachten, dass auf der Sekundarstufe 2 die Motivation zur Leistung etwas nachlässt. Dem könnte durch klarere und vor allem individuell Sinn machende Lernziele begegnet werden. Der Einbezug der Schülerinnen und Schüler bei der Bestimmung von gewissen Unterrichtsinhalten könnte hier eine stärkere Identifikation mit dem Unterricht bewirken und unter Umständen die Aufgabenorientierung erhöhen. //

› Daniel Birrer ist Leiter des Fachbereichs Sportpsychologie und Sozialwissenschaften des Ressorts Leistungssport der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen.  
Kontakt: daniel.birrer@baspo.admin.ch



› Abb. 1:  
Wenn Schülerinnen und Schüler ein hohes aufgabenorientiertes Klima wahrnehmen, ist ihr Unterrichtseinsatz relativ hoch. Ist das wahrgenommene aufgabenorientierte Klima gering, ist auch der Einsatz im Unterricht gering, und zwar unabhängig davon, ob das wettbewerbsorientierte Klima als hoch oder gering wahrgenommen wird.



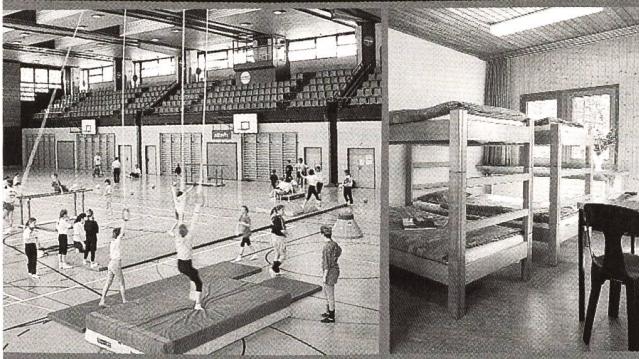
› Abb. 2:  
Bei der Wahrnehmung eines aufgabenorientierten Klimas stellen sich unmittelbare Stimmungsverbesserungen nach dem Unterricht ein (immer verglichen mit der Stimmung vor dem Unterricht). Ist jedoch die Aufgabenorientierung gering, sind die stimmungsaufhellenden Effekte geringer oder es lassen sich unmittelbar nach dem Sportunterricht sogar eher leichte Stimmungsverschlechterungen beobachten.

# Trainingslager im Wallis

**1 Tag schon ab Fr. 40.50 pro Person\* inkl. Vollpension**

(\*für Gruppen ab 15 Personen)

Gratis Benützung Dreifachturnhalle, Aussenplätze (Hart- und Weichbelag), Hallenbad, Kletterwand, Fussballplatz, Tennis- und Badmintonplätze, Schulungs- und Theorieräume u.s.w. Unterkunft in Mehrbettzimmern. Gegen Aufpreis: Fitness, Sauna, Dampfbad.



**SPORTFERIEN CENTER FIESCH**

3984 Fiesch/Wallis  
Tel. 027 970 15 15  
Fax 027 970 15 00  
[www.sport-feriencenter.ch](http://www.sport-feriencenter.ch)  
[info@sport-feriencenter.ch](mailto:info@sport-feriencenter.ch)

100% NORDIC WALKING - NUR MIT TRIGGER



STÖCKE IN FIXLÄNGE ODER TELESKOP -  
**CLICK AND GO**

MIT DEM INNOVATIVEN SCHLAUFENSYSTEM

The Trigger

**LEKI**  
LOWA Schuhe AG, 3800 Interlaken, [info@lowa.ch](mailto:info@lowa.ch)  
[www.leki.ch](http://www.leki.ch)



**BEMER**  
3000®

**swiss olympic**  
partner

Bio-Elektro-Magnetische-Energie-Regulation  
(BEMER 3000) ist eine legale biophysikalische Methode  
zur Optimierung der individuellen Leistungsfähigkeit.

## Höchstleistungen

Schone deine Energie durch

- effizientes Aufwärmen und eine
- verkürzte Regenerationszeit.

Diese zwei entscheidenden Leistungsfaktoren werden mit dem BEMER 3000-

System positiv beeinflusst über die Förderung der Durchblutung, die bessere Verwertung von Energieträgern und optimierte Stoffwechselbedingungen.

## Gesundheit

Beuge Sportschäden vor, reduziere das Verletzungsrisiko und

beschleunige den Heilungsprozess nach Verletzungen: die BEMER 3000-Therapie unterstützt dich auch bei hochintensiver sportlicher Belastung im Erhalt der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit.



## Vertrauen

Warum Dr. med. Beat Villiger, Leiter des Swiss Olympic Medical Team, dieses System nutzt: „Vorsprung der BEMER-Therapie durch wissenschaftliche Belegung!“

**Wir informieren gerne über unser BEMERkenswertes Test- und Kaufangebot**

BEMER Medizintechnik

Schiessla 12 - FL 9495 Triesen

Tel.: 00423 - 399 39 70

Fax: 00423 - 399 39 79

E-Mail: [info@be-mt.li](mailto:info@be-mt.li)



[www.bemer3000.com](http://www.bemer3000.com)