

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

Band: 9 (2007)

Heft: 4

Rubrik: Plattform // Standpunkte

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: 12.01.2026

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



Man kann nicht nicht motiviert sein

Daniel Birrer // Mit Motivation werden allgemein alle Prozesse bezeichnet, welche körperliche und psychische Vorgänge auslösen, steuern und in Gang halten. So gesehen gibt es die oftmals beklagte fehlende Motivation gar nicht.

► Personen sind immer aktiv, und gewisse körperliche oder psychische Abläufe sind in irgendeiner Form immer in Gang. Motivation, in diesem erweiterten Sinn verstanden, ist also an und für sich wertneutral. Motivation im alltäglichen Gebrauch ist jedoch alles andere als wertfrei. Der Begriff wird nämlich häufig dann verwendet, wenn es darum geht, das Verhalten anderer Personen in eine gewünschte Richtung zu steuern und oft auch in Gang zu halten. Sportlehrer/-innen wollen beispielsweise die Schüler/-innen zu mehr und intensiverer Bewegung bringen. Und genau hier liegt oft ein grosses Problem. Das gewünschte Verhalten ist nämlich Ausdruck unserer eigenen Präferenzen, und wir gehen in der Regel stillschweigend davon aus, dass andere Menschen diese teilen. Das ist ein Trugschluss. Dabei ist das Geheimnis der Motivation eigentlich ganz einfach: Der Mensch tut etwas, um positive Gefühle anzustreben oder negative Gefühle zu vermeiden. Wenn wir also die intrinsische Motivation anregen wollen, müssen wir den Zielpersonen die Möglichkeit geben, positive Gefühle zu erleben. Wir können die Motivationslage anderer Menschen sehr gut beeinflussen – man kann nämlich nicht nicht motiviert sein. Dazu müssen jedoch die Rahmenbedingungen

so auf die Zielpersonen zugeschnitten werden, dass diese positive Gefühle erleben können. Das ist kein Votum gegen «Leistung» – auch Leisten kann Spass bereiten, eine Quelle von Befriedigung, Stolz und Wohlbefinden sein. Es ist jedoch ein Votum dafür, dass das, was Spass macht, ganz individuell ist. Und manchmal hat der Sport gegen andere Handlungsoptionen anzutreten, die vielleicht mehr positive Gefühle versprechen. Das ist eine Herausforderung. Wir müssen nämlich herausfinden, welcher Sport in welcher Durchführungsart und unter welchen Rahmenbedingungen bei ganz unterschiedlichen Personen positive Gefühle auslöst. Schüler/-innen zu mehr Bewegung zu motivieren oder Sportler/-innen zu Höchstsatz zu bringen, ist gut möglich. Dazu braucht es jedoch vermehrte Extra-Anstrengungen der «Motivatoren». Diese Herausforderung müssen wir annehmen. //

► *Daniel Birrer ist Psychologe FSP und als Leiter des Fachbereichs Sportpsychologie am BASPO tätig.
Kontakt: daniel.birrer@baspo.admin.ch*

Bewegte Schulzeit – eine Investition für die Zukunft

Michael Vogt // Sowohl die ungestümen Kinder als auch die pubertierenden Jugendlichen verbringen heute einen immer grösseren Teil ihrer Zeit im schulischen Umfeld. Neben vielen anderen Aufgaben muss die Schule deshalb immer mehr Verantwortung in der Förderung von körperlicher Aktivität übernehmen.

► Hier setzt das nationale Projekt «schule.bewegt» an. Die Idee, Sport und Bewegung zum selbstverständlichen Bestandteil im Tagesablauf zu machen, überzeugt. Zusätzliche freiwillige Sporteinheiten, aktive Pausengestaltung, bewegter Unterricht; der Kreativität der Schulklassen und Schulen für Bewegungsprojekte im Rahmen von «schule.bewegt» sind keine Grenzen gesetzt. So beteiligen sich momentan mehr als 1000 Schulklassen oder rund 20 000 Schülerinnen und Schüler an «schule.bewegt». Auf den ersten Blick eine recht stolze Zahl. Doch die durchschnittliche schweizweite Beteiligungsquote liegt damit nur bei 2,1%. Was sind Gründe dafür? Schulen müssen heute neben dem eigentlichen Kerngeschäft der Wissensvermittlung immer mehr Zusatzaufgaben übernehmen. Langjährig gewachsene Schulsysteme werden schweizweit in Frage gestellt und zwecks Harmonisierung umgebaut. Vielleicht fehlt so an vielen Schulen wegen Verunsicherung und Überbelastung schlicht Motivation und Zeit für eine nachhaltige und innovative Bewegungs- und Sportförderung.

Ich hoffe nicht! Denn Bewegungsmangel ist bei Kindern und Erwachsenen eine wichtige Ursache für gesundheitliche Probleme wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Depressionen und so weiter. Ein bewegtes Leben im Kindes- und Jugendalter verbessert nicht nur Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden, sondern hat auch nachhaltige Effekte auf das Bewegungsverhalten im Erwachsenenalter. Deshalb ist es wichtig, dass Projekte zur Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen noch grössere Beachtung und Unterstützung erhalten. In diesem Sinne gebührt den Schulen durch Bund und Kantone vor allem eine inhaltliche Unterstützung als Investition in eine bewegte, fitte und gesunde Zukunft unserer Kinder. //

► *PD Dr. Michael Vogt, Sportwissenschaftler und Projektleiter Konzept für Bewegung und Sport Kanton Basel-Landschaft.
Kontakt: vogt@ana.unibe.ch*

