



## Angst im Sportunterricht

# Der Mut wird grösser als die Angst

Daniel H. Friederich

### Schülerängste im Sport – Wie lernen künftige Lehrerinnen und Lehrer damit umzugehen?

Gedankensplitter aus einem Gespräch mit Annemarie Hunziker, Dozentin für Sport am Institut Vorschulstufe und Primarstufe NMS in Bern.

### Angst – ein Signal für eine möglicherweise bevorstehende Gefahrensituation

Beim Sprung vom 10-Meter-Turm ist die Unfallgefahr objektiv vorhanden. Beim Salto rückwärts, gesichert mit einem Gurt und einer Leine, ist sie aber höchstens subjektiv gegeben. Wie gefährlich eine Situation eingeschätzt wird, hängt entscheidend von früheren Erfahrungen ab. Kleine Kinder haben viele Erfahrungen noch nicht gemacht, deshalb sind sie oft sehr mutig und manchmal sogar etwas übermutig bzw. übermütig.

### Angst – Wann wird sie während der Grundausbildung der Lehrpersonen thematisiert?

Das ist vor allem dann der Fall, wenn folgende drei Themen behandelt werden:

#### 1. Unterrichtsstörungen und Motivation

Eine typische Erscheinung im Sportunterricht ist das Krank- oder Verletztsein. Es ist häufig zu beobachten, dass sich Schülerinnen und Schüler kurzfristig vor den Sportstunden nicht wohl fühlen und dann entweder am Unterricht nicht teilnehmen oder nur als Zuschauende beiwohnen. Kinder kennen in der Regel noch kaum Techniken, um Angst aktiv zu bekämpfen. Sie wissen nicht, wie sie mit der eigenen Angst umgehen können, und reagieren oft mit Rückzug oder Aggression und stören damit den Unterricht.

#### 2. Unfallprophylaxe

Sportliche Lehrerstudентinnen und -studenten haben sich meist wenig mit dem Thema Angst beschäftigt, da sie über eine grosse Kompetenz und Selbstsicherheit im Bewegungsbereich verfügen. Sie müssen deshalb Angstprobleme der Schülerinnen

und Schüler in den Sportlektionen erst erkennen lernen. Angst erkennt man an sprachlichen Äusserungen (Unlust, Bedrohtsein usw.), an körperlichen Symptomen (Pulsfrequenz, Zittern, Angstschweiss, Blässe usw.), an ungewohnten Verhaltensweisen (abseits stehen, sich zurückziehen usw.).

Fast alle Schülerinnen und Schüler reagieren ängstlich, wenn sie eine Bewegung rückwärts ausführen müssen, z.B. wenn sie rückwärts über einen Baumstamm gehen müssen. Ähnliche Reaktionen gibt es auch bei Sprüngen über Geräte oder Rotationen um die Längs- und Breitachse. Solche Ängste können abgebaut werden, wenn Bewegungsfolgen in Teilschritten geübt werden. Wenn Schülerinnen und Schüler mutiger werden, sinkt das Unfallrisiko. Sich etwas zutrauen, verringert die Unfallgefahr.

#### 3. Bei der Arbeit mit Lehrmitteln z.B. «Mut tut gut»

##### » Eingeständnis der Angst und Auseinandersetzung damit:

Angst sollte als eine natürliche Reaktion verstanden werden, derer man sich nicht schämen





muss! Erst wenn dem Schüler, der Schülerin die Angst klar bewusst ist, wenn der Grund für die Angst erkannt ist, können auch Massnahmen zur Vermeidung ergriffen werden.

#### » Sportunterricht in der Kleingruppe

In der Gruppe ist der Einzelne weniger ausgestellt als alleine vor der Klasse und traut sich somit mehr zu.

#### » Körperkontakt

Unmittelbarer Körperkontakt hat eine angstreduzierende Wirkung. Sobald die Schülerin oder der Schüler den Griffansatz des Helfers spürt, kann dies Sicherheit geben.

#### » Verstehen der genauen Bewegungsabfolge

Nur mit dem nötigen Fachwissen über die genauen Bewegungsabfolgen kann die Lehrperson die richtigen Teilschritte einer Bewegung definieren, richtige Hilfestellungen geben und Ratschläge erteilen.

#### Angst – Konfrontation erwünscht

Es ist falsch, im Sportunterricht angstbesetzte Übungen und Leistungsanforderungen grundsätzlich zu vermeiden. Schülerinnen und Schülern soll klar werden, dass die Angst eine völlig normale Sache ist. Angst, die aus einer Unsicherheit ent-

steht, erfüllt eine Schutzfunktion. Bewegungen werden entweder verweigert oder mit einer erhöhten Konzentration ausgeführt, was einen gesteigerten Schutz vor möglichen körperlichen Verletzungen zur Folge hat. Wird Angst als negatives Gefühl empfunden, verbunden mit einer Situation, die als nicht zu bewältigen erscheint, kann sie jede weitere körperliche Aktivität blockieren.

Bewegungsarme Kinder haben u.a. wenig Erfahrung in elementaren Bereichen, wie etwa dem Stürzen, dem Anstossen, dem Zusammenstossen, dem Herunterfallen usw. Sie müssen dies erst üben.

**Auf angstausslösende Inhalte im Sportunterricht soll nicht verzichtet werden. Das Ziel muss vielmehr sein, die Rahmenbedingungen anders zu gestalten. Primär muss die Lehrperson die eigenen Ängste kennen und Erfahrungen damit gemacht haben. Dann sollte sie über Strategien verfügen, wie Ängste minimiert werden können. Dies ist nur möglich, wenn das Fachwissen vorhanden ist und somit professionell reagiert werden kann.**

**Das sagen Studierende vom Institut Vor- und Primarstufe der NMS in Bern zum Thema Angst im Sportunterricht:**

#### Rebecca Dobler

Ich mag Sport. Dennoch habe ich Schwächen. Geräteturnen ist mein absolutes Horrorfach. Ich möchte meine Ängste und Sorgen nicht auf meine Schülerinnen und Schüler übertragen, das gibt mir oft zu denken.

#### Fabienne Rickenbacher

Es wäre gut, den Sportunterricht an Fachlehrerinnen und Fachlehrer abtreten zu können, damit die Kinder optimal gefördert werden können.

#### Katharina Christa Kramer

Um Sicherheit zu gewährleisten, würde ich ein Teamteaching im Sportunterricht sinnvoll finden. Für alle Schülerinnen und Schüler sollten sportliche Aktivitäten innerhalb der Schule ermöglicht werden wie z.B. der Schulsport über den Mittag oder nach der Schule.

#### Annelise Blaser

Beim Gedanken daran, dass ich mit Kindern ins Schwimmbad gehen sollte, bekomme ich ein mulmiges Gefühl, da ich mich wenig kompetent fühle, obschon ich den SLRG-Rettungsschwimmkurs besucht und bestanden habe.

#### Sabrina Läuchli

Ist die Lehrperson kompetent genug, fallen viele Ängste weg!

#### Jael Marti

Oft wäre Teamteaching im Sportunterricht sehr entlastend.

#### Tonja Kopp

Als Junglehrerin habe ich tatsächlich Angst, dass im Sportunterricht einmal etwas Ernsthaftes passiert.

#### Michèle Simone Deluc

Kinder haben allgemein Angst zuzugeben, dass sie Angst haben.