

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 11 (2009)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Bessere Menschen dank Sport in der Schule?  
**Autor:** Valkanover, Stefan / Schmidt, Mirko / Conzelmann, Achim  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992018>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

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



# Bessere Menschen dank Sport in der Schule?

Forschende und Dozierende des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bern und der Pädagogischen Hochschule Bern untersuchen die Wirkungsweise von Schulsport auf die Persönlichkeitsentwicklung von Schülerinnen und Schülern der fünften Klasse.

Text: Stefan Valkanover, Mirko Schmidt, Achim Conzelmann; Fotos: Ueli Känzig

**W**ie ist der Schulsport zu gestalten, um die Sozial- und Selbstkompetenzen von Kindern und Jugendlichen positiv zu beeinflussen? Dieser Frage geht das Team unter der Leitung von Prof. Dr. Achim Conzelmann seit zwei Jahren nach. Der Ausgangspunkt der Fragestellung liegt in der inflationär und oft unkritisch verwendeten Behauptung, dass Sport an sich zur Persönlichkeitsentwicklung des Menschen beiträgt. So ist stellvertretend bei Joachim Ringelnatz in «Ruf zum Sport» nachzulesen:

«Sport macht Schwache selbstbewusster,  
Dicke dünn, und macht  
Dünne hinterher robuster,  
Gleichsam über Nacht.  
Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine,  
Kürzt die öde Zeit,  
Und er schützt uns durch Vereine  
Vor der Einsamkeit.» (Ringelnatz, 1984, S. 148-149)

Der sportlichen Aktivität wird offensichtlich eine Wirkung attestiert, die das Potential besitzt, den Menschen zum Besseren zu bilden. Dabei geht man davon aus, jedweder Sport bewirke diese Veränderungen. Umfragen zum Begriffsverständnis von Sport legen tatsächlich nahe, dass unter Sport etwas überwiegend Positives verstanden wird (z.B. Lamprecht & Stamm, 2000). Macht man sich allerdings auf die Suche nach negativen Aspekten von Sport, wird man ebenfalls rasch fündig: Dopingmissbrauch von Leistungssportlern, Gewaltexzesse in und um Sportveranstaltungen oder frühe Alkoholerfahrungen im Jugendvereinsport. Dabei liegt es auf der Hand, dass solche negativen Erfahrungen den Menschen in seiner Persönlichkeit ebenfalls beeinträchtigen können. Was ist nun richtig?

### Empirische Daten fehlen

Für die Legitimation des Schulsports finden sich fast beliebig Postulate, die eine positive Wirkung geeigneter sportlicher Aktivitäten auf die Persönlichkeitsentwicklung betonen:

- «Die Leibesübungen haben einen nicht geringen Einfluss auf die Seele. Sie machen die Kinder hart, herzhafte, geduldig, standhaft, kühn und prägen dem Gemüth, wenn sie in Ordnung geübt werden, etwas Edles ein.» (Sulzer, 1741)
- «Der Sportunterricht leistet Wesentliches zu einer ganzheitlichen Entwicklung des Menschen. Er fördert eine harmonische Ausbildung der psychomotorischen, kognitiven und sozialen Fähigkeiten und trägt damit zu einer umfassenden Persönlichkeitsbildung bei.» (Lehrplan Maturitätsausbildung des Kantons Bern, 2004)
- «Bewegungserziehung und Bewegungsförderung für alle Schülerinnen und Schüler gehören zum Bildungsauftrag der Schule. Sie leisten einen Beitrag zur Gesundheitsförderung und dienen auch der Persönlichkeitsentwicklung.» (EDK-Erklärung zur Bewegungserziehung und Bewegungsförderung in der Schule vom 28. Oktober 2005)

Sucht man nach sportpädagogischen Begründungen für diese Postulate, so stellt man fest, dass sich diese hauptsächlich auf den körperlich-motorischen Persönlichkeitsbereich konzentrieren, deren Bewährung aus trainingswissenschaftlicher Sicht weitgehend unbestritten ist. Für den psychischen Persönlichkeitsbereich steht dagegen eine bildungstheoretische Argumentation im Vordergrund, in der aufgrund der vorhandenen gesellschaftlichen Relevanz die hohe Wertigkeit dieser Bildungsziele betont wird. In Anlehnung an Prohl (2006) ist jedoch zusätzlich die Frage nach der empirischen Umsetzung und Bewährung dieses persönlichkeitsbildenden Postulats zu stellen: Ist der Sportunterricht das richtige Mittel, diese Bildungsziele auch tatsächlich zu erreichen?

Die Sportpsychologie ihrerseits ist seit mehr als einem halben Jahrhundert bestrebt, die positiven Wirkungen von Sport auf die Persönlichkeit zu belegen. Die empirische Befundlage kann trotz diesen Forschungsbemühungen jedoch als nach wie vor uneinheitlich bezeichnet werden (Conzelmann, 2001, 2008). In Anbetracht der aktuellen bildungspolitischen Diskussion – unter anderem über die Wirksamkeit des Schulsports – erscheint eine systematische Überprüfung der Zusammenhänge von sportlicher Aktivität und Persönlichkeitsentwicklung im schulischen Kontext zwingend: Einerseits leistet sie einen Beitrag zu einer empirisch fundierten Legitimation des Schulsports, andererseits können konkrete Handlungsempfehlungen zum Erreichen der formulierten persönlichkeitsbildenden Ziele entwickelt werden. Im Nachklang an diese grundsätzlichen Überlegungen bleiben einige Fragen offen, die einer Erörterung bedürfen.

### Welcher Sport ist mit Sport gemeint?

Sport ist in der heutigen Zeit ein so komplexes und uneinheitliches Phänomen und wird in so vielfältigen Realisierungsformen betrieben, dass sich kaum übergreifende Rahmenbedingungen und Anforderungsstrukturen angeben lassen (Singer, 2000). Von dem Sport zu sprechen, ist folgerichtig nicht zulässig. «Gebt den Kindern einen Ball, und sie lernen den sozialen Umgang im Spiel!» So verlockend diese Kurzformel auch klingt, das Sportgerät, die Sportart oder die Organisationsform alleine sind keine hinreichenden Bedingungen für den Aufbau von sozialen oder selbstbezogenen Kompetenzen: Für die Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung im Bereich des Sports sind ausgebildete Expertinnen und Experten der Sportvermittlung notwendig, die zielgerichtet unterrichten. Falls Wirkungen von sportlichen Aktivitäten abgeleitet werden, muss demnach genau erläutert werden, welcher Sport wann und wie inszeniert werden soll.

### Welche Persönlichkeitsfacetten sind veränderbar?

Persönlichkeit bezeichnet in der Psychologie ein Konstrukt, das jedem Menschen einzigartige, über einen bestimmten Zeitraum relativ stabile Verhaltenseigenschaften zuweist (Herrmann, 1991). Die Persönlichkeitsbereiche sind dabei vielfältig und können die körperliche Erscheinung, Temperamenteigenschaften (z.B. Extraversion), spezifische Leistungsmerkmale (z.B. Intelligenz, motorische Fertigkeiten) oder selbst- und umweltbezogene Einschätzungen und Bewertungen (kognitive Persönlichkeitsvariablen wie z.B. Selbstkonzept) umfassen.

### Sag mir, wer ich bin

Das Selbstkonzept einer Person kann als «die Gesamtheit der Einstellungen zur eigenen Person» (Mummendey, 2006) angesehen werden. Die Herausbildung eines differenzierten, realistischen, aber dennoch positiv gefärbten Selbstkonzepts wird als Grundlage für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung angesehen.

Der Mensch sammelt im Laufe seines Lebens eine Vielzahl von Wissensbeständen über die eigene Person, die er in konkreten Situationen abrufen kann. Dabei wird angenommen, dass diese Fülle an Informationen in hierarchisch strukturierter Form in unserem Gedächtnis gespeichert wird (Shavelson, Hubner & Stanton, 1976). Auf der obersten Ebene des Modells steht das allgemeine Selbstkonzept oder Selbstwertgefühl, das vorwiegend bewertende Komponenten des Selbst enthält («Das meiste, was ich mache, mache ich auch gut»). Dieses allgemeine Selbstkonzept teilt sich in das akademische und das nichtakademische Selbstkonzept. Der hier interessierende nichtakademische Aspekt des Selbstkonzepts lässt sich wiederum in eine soziale («Ich bin bei meinen Freunden sehr beliebt»), eine emotionale («Ich habe kaum Angst») und eine physische Dimension («Ich bin körperlich stark») unterteilen. Da das Selbstkonzept entwicklungsfähig ist, kann es nicht altersunabhängig betrachtet werden. Gemäss Harter (1999) ist gerade der Übergang von der Kindheit zum Jugendalter bei der Ausdifferenzierung der Selbstkonzeptdimensionen von zentraler Bedeutung.

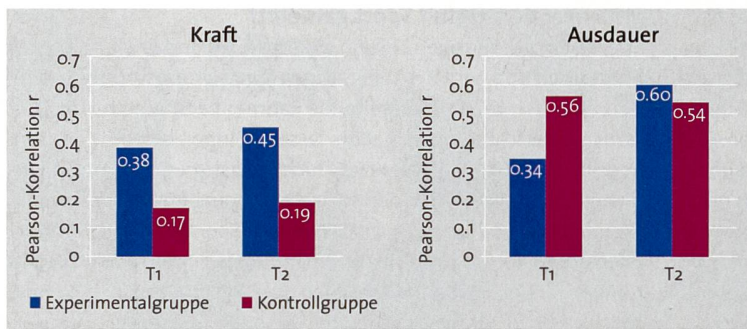


Abb. 1: Korrelationen zwischen Selbsteinschätzung und motorischer Testleistung bei Schülerinnen und Schülern der 5. Klasse (Experimentalgruppe: 6 Klassen; n=114/Kontrollgruppe: 6 Klassen; n=115).

Wirft man einen Blick auf die sportwissenschaftlichen Erkenntnisse im Bereich der Persönlichkeitsforschung, sind folgende Fakten festzuhalten:

- Die Sportlerpersönlichkeit gibt es nicht: Die These der besonderen «Sportlerpersönlichkeit» ist bezogen auf langfristig stabile Persönlichkeitsmerkmale (Traits) nicht gesichert zu belegen.
- Es gibt kaum gesichertes Wissen darüber, ob sportliche Aktivitäten massgeblich zur Persönlichkeitsbildung beitragen: Die erfahrungswissenschaftliche Bestätigung des Postulats, Sport trage zur Persönlichkeits- beziehungsweise zur Charakterbildung bei, konnte nicht belegt werden.
- Persönlichkeit ist am ehesten im Bereich der selbst- und umweltbezogenen Einschätzungen und Bewertungen veränderbar: Kognitive Persönlichkeitsvariablen weisen eine mittelfristige Stabilität auf, obwohl sie langfristig durchaus veränderbar sind. Damit sind sie deutlich beeinflussbarer als Traits, wie beispielsweise die Charaktereigenschaft «Offenheit für Erfahrungen».

### Wie kann das Selbstkonzept entwickelt werden?

Mehrperspektivisch Sport zu unterrichten bedeutet, Schülerinnen und Schülern eine Vielfalt von verschiedenen Sinnangeboten zu unterbreiten (Bucher, 1997). Damit sind Lehrkräfte herausgefordert, nicht im engen Sinne nur Sportarten zu vermitteln, sondern entsprechend den kantonalen Lehrplänen und Lehrmittel die Sporterziehung als ganzheitliche Bildung von Schülerinnen und Schülern in den Vordergrund zu stellen. Mit den drei inhaltlichen Modulen im vorliegenden Projekt (siehe S. 11–14) werden verschiedenste Sinnrichtungen angesprochen.

Im Modul «Leistung» wird mit Lauf- und Krafttraining die Leistungskomponente thematisiert. Damit werden die Sinnrichtungen «Üben und Leisten» und «Sich wohl und gesund fühlen» akzentuiert. Positive Entwicklungen sollten sich in einer realitätsangemesseneren Wahrnehmung der physischen Leistungsfähigkeiten abbilden (Physisches Selbstkonzept). Erste Resultate zeigen, dass nach einer 10-wöchigen Programmdurchführung die Lernenden ihre Selbsteinschätzung, insbesondere im Bereich der Ausdauer, verbessern konnten (vgl. Abb. 1).

Im Modul «Spiel» stehen mit Unterrichtseinheiten zur Spielentwicklung hin zum Streetball soziale Lerngelegenheiten im Vordergrund. «Dabei sein und Dazugehören» sowie «Herausfordern und Wetteifern» sind Sinnrichtungen, die mit diesem Modul angemessen abgedeckt werden können und in Aspekten des sozialen Selbstkonzepts positive Veränderungen zeigen sollten.

Im Modul «Wagnis» werden Schwerpunkte im Bereich des Geräte- und Bodenturnens gesetzt. Zudem werden die Schülerinnen und Schüler herausgefordert ihre Erfahrungen mit speziellen Körperlagen (z.B. Klettern oder Fallen) zu erweitern, die den Umgang mit Angst und Mut erfordern. Die Sinnrichtungen «Erfahren und Entdecken» sowie «Herausfordern und Wetteifern» stehen dabei im Zentrum dieses Sportunterrichts. Bezogen auf Selbstwahrnehmungen, kann in diesem Modul im Bereich des emotionalen Selbstkonzepts eine Sensibilisierung erwartet werden.

Die ersten, in weiteren Studien noch zu prüfenden Befunde, geben Anlass zur Annahme, dass die anvisierten Ziele des Sportunterrichts zumindest für einen kognitiven Persönlichkeitsbereich erreicht werden konnten. Dabei zeigt sich die Bedeutung der spezifischen Unterrichtsgestaltung und der gezielten Inszenierung von Lernsituationen zur Erreichung von gesetzten Bildungszielen. ■

*Literaturnachweise können bei den Autoren erfragt werden:*

*Kontakt: stefan.valkanover@ispw.unibe.ch*

## Wissenswert

### Fokus auf individuelle Lernentwicklung

Um Sozial- und Selbstkompetenzen nachhaltig positiv zu verändern, reichen inhaltliche Schwerpunkte nicht aus. Die Art und Weise, wie unterrichtet wird, ist genau so wichtig (siehe S. 11–14):

- Obwohl die Persönlichkeitsentwicklung im Vordergrund steht, ist die Entwicklung der sportlichen Kompetenzen nach wie vor zentral. Das Üben und Trainieren im Sportunterricht ist wichtig, da erst die Erweiterung der sportlichen Fähigkeiten zu einer Erweiterung von individuellen Kompetenzerfahrungen führen.
- Werden die individuellen Lernfortschritte von sportlich schwächeren Kindern immer an der Entwicklung der anderen gemessen (soziale Bezugsnormorientierung), besteht die Gefahr, dass diese Kinder ihren Lernfortschritt nicht in ihre Selbstwahrnehmung integrieren können. Aus diesem Grund ist von einem Leistungsvergleich innerhalb der Klasse dringend abzuraten. Anstelle dessen sind die Lernenden auf die individuelle Lernentwicklung zu fokussieren, die sogenannte individuelle Bezugsnorm.
- Die sportunterrichtende Lehrkraft kann mit einer bewussten Feedbackkultur die Kinder ihrer Klasse anregen, ihre Leistungsfähigkeit realistisch einzuschätzen. Durch wohlwollend-optimistische Rückmeldungen seitens der Lehrkraft, aber auch der Klassenkameraden können die Kinder ihr Selbstkonzept wesentlich verfeinern.
- Währenddem die Kinder beispielsweise einen Eintrag in ihr Sportheft vornehmen und über Bewegungsabläufe, Spielformen oder ihr Wohlbefinden nachdenken, werden reflexive Momente in der Sporthalle geschaffen. In diesen Unterrichtssequenzen, die oft nur wenige Minuten in Anspruch nehmen, kann massgeblich die Selbstwahrnehmung geschult werden.