

3. KURZREFERATE

GESUNDHEITSERZIEHUNG IN DER SCHULE DURCH SPORT: BEGRÜNDUNGEN UND ZIELVORSTELLUNGEN

* Pädagogische Aspekte

Prof. Dr. Dietrich Kurz

Der pädagogische Beitrag zu dieser Tagung ist dreigeteilt; jeder von uns wird sich auf wenige Aspekte konzentrieren, die ihm besonders wichtig erscheinen. Sie werden in meiner Darstellung bald feststellen, daß für mich eine pädagogische Betrachtungsweise zur Gesundheitserziehung nicht neben einer medizinischen, einer trainingswissenschaftlichen, einer psychologischen, einer soziologischen Betrachtungsweise steht, sondern diese in praktischer Absicht zum Nutzen der Heranwachsenden zu integrieren sucht.

Ich werde mich in meinen 20 Minuten auf zwei Fragestellungen konzentrieren:

1. Welchen Anteil hat die Sorge um die Gesundheit im Gesamtkatalog der pädagogischen Aufgaben des Schulsports?
(Hinter dieser Frage steht die Überzeugung, daß das Wort „Gesundheit“ nur einen unter vielen unverzichtbaren Beiträgen signalisiert, die das Fach Sport für die Entwicklung der Schüler zu leisten hat.)
2. Worin kann der spezifische Beitrag des Sports zur Gesundheitserziehung in der Schule bestehen?
(Hinter dieser Frage steht die Tatsache, daß Gesundheitserziehung auch im Aufgabenkatalog anderer Schulfächer auftaucht.)

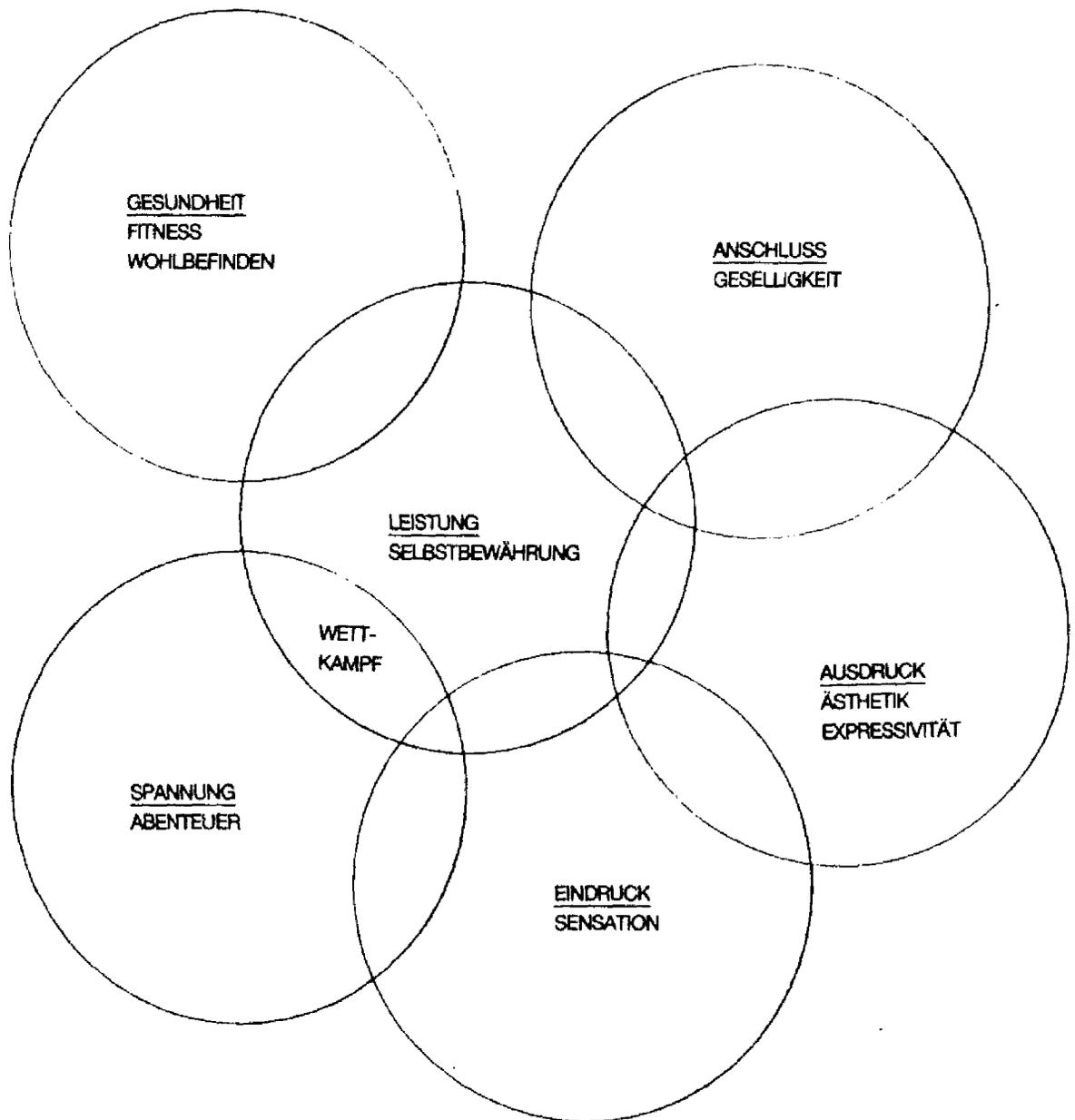
Um es vorweg zu sagen: Ich werde beide Fragen im Sinn meines Verständnisses entsprechender Formulierungen in den geltenden Richtlinien für den Sport an den Schulen Nordrhein-Westfalens beantworten. Meine Antworten sind dennoch nicht trivial. Schon ein flüchtiger Blick auf neuere Veröffentlichungen zum Thema würde zeigen, daß es auf die beiden von mir gestellten Fragen besonders unter Sportpädagogen, aber auch unter Sportmedizinern, auch andere Antworten gibt.

Ich bitte Sie noch ein für allemal um Verzeihung für den Thesencharakter meiner folgenden Aussagen. Die Kürze der Zeit erlaubt kaum Begründungen, keine Belege und Beispiele. Ich liefere gern alles in den wenigen Pausen dieser Tagung nach.

Zur Frage 1:

Nach einer didaktischen Position, die seit etwa zehn Jahren in der Fachdiskussion der Bundesrepublik verbreitet Zustimmung findet, ist der Schulsport an der Leitidee einer Vermittlung und Erweiterung von Handlungsfähigkeit im Sport zu orientieren. Für unseren Zusammenhang ist an dieser Leitidee dies wesentlich: Im Sport handlungsfähig ist ein Mensch, der aufgrund exemplarischer Erfahrungen weiß, welche verschiedenen Erwartungen man an den Sport herantragen kann, welche davon ihm besonders wichtig sind, wie sie sich für ihn in welchen Formen des Sports erfüllen können und welchen Stellenwert der Sport demnach in welchen Formen in seinem Leben einnehmen soll. Das ist eine anspruchsvolle, aber – wie ich meine – vertretbare Leitidee. Schulsport hätte nach ihr entscheidend mit der individuellen Suche nach Sinn zu tun. Sie muß der Lehrer unterstützen. Sinnvoll – und das heißt hier je nach Sichtweise auch: „motivierend“ bzw. „pädagogisch wertvoll“ – kann Sport in seinen vielen Formen jedoch in ganz unterschiedlicher Hinsicht sein.

SINNGEBUNGEN IM SPORT



Die Abbildung gibt Ihnen blasse Worte für sechs Felder von Sinngebungen, die ich zu unterscheiden und allesamt im Schulsport zu berücksichtigen vorschlage. Gesundheit ist eine unter ihnen. Nach meiner festen Überzeugung würde der Schulsport an Reiz und Wert entscheidend verlieren, wenn sich Auswahl der Inhalte und methodische Gestaltung einseitig an einer unter ihnen – welcher auch immer – orientierten. Zum Glück heißt das zwar nicht, daß für die Gesundheit nur 1/6 der Zeit bleibt (denn der gute Sport erfüllt immer mehrere Sinngebungen zugleich), aber es heißt doch, daß Schulsport nicht ausschließlich unter der Perspektive Gesundheit veranstaltet werden darf.

Wer von Ihnen noch die Entwürfe für unser Fach aus bildungstheoretischer Zeit kennt (hier insbesondere PASCHEN und SCHMITZ), der weiß auch, daß die Einschränkungen sogar noch weiter gehen: Sport bewußt unter der Perspektive Gesundheit zu betreiben und zu gestalten, entspricht – zumindest für Kinder und Jugendliche – nicht seinem Sinn. Ein Tagungsthema „Gesundheitserziehung in der Schule durch Sport“ verdient ein Fragezeichen. Die genaueren Kenntnisse über

Prozesse der Motivierung im Sport, die wir heute haben, bestätigen diese Skepsis nachhaltig – sogar für viele Erwachsene.

Ich gehe sogar soweit: Wer auf die Frage, warum er Sport treibt, nur antworten kann, „meiner Gesundheit wegen“, ist – selbst wenn er dies z.B. mit präzisen Kenntnissen über die Wirkung der Ausdauerbelastung auf Herz-Kreislauf- und Stoffwechselsystem untermauern könnte – nicht handlungsfähig, denn er kennt sich und den Sport nicht – oder macht sich etwas vor.

Zur Frage 2:

Wenn Sie die beschriebenen Einschränkungen mit mir teilen, müssen Sie auch darin folgen, daß Schulsport nur einen begrenzten Beitrag zur Gesundheitserziehung in der Schule leisten kann und daß es – wenn man überhaupt etwas erreichen will – unabdingbar ist, diese Grenze präzise und bescheiden zu bestimmen. Dazu will ich Ihnen jetzt einige Überlegungen anbieten. Mit diesen Überlegungen trauere ich übrigens nicht – wie manche meiner Kollegen – um das Faktum, daß wir an den Schulen der Bundesrepublik kein umfassendes Fach Gesundheitserziehung haben und daß ein solches Fach bildungspolitisch zumindest auf mittlere Sicht keine Chance hat. Ich denke nämlich, daß es nicht nur für die unterrichtenden Lehrer ein undankbares Fach wäre, sondern auch das Gesundheitsverhalten der Schüler kaum prägen könnte.

Daher also zum begrenzten, aber – wie ich meine – aussichtsreicheren Gesundheitsauftrag des Schulsports.

Seine besondere Chance läßt sich m.E. auf zwei Tatsachen zurückführen:

1. Im Gegensatz zu anderen Unterrichtsfächern, insbesondere dem Fach Biologie, braucht Gesundheit nicht nur Thema theoretischer Behandlung zu bleiben. Bewegung als Pharmakon – Arznei und Gift – kann praktisch erfahren, die individuell angemessene Dosierung unter Anleitung herausgefunden werden. Auch die Tatsache kann Erfahrung werden, daß die individuelle Wirkung eines Pharmakons neben der Dosierung auch von bestimmten Faktoren der Lebensführung, der *diata* (und das ist mehr als nur die Ernährung!) abhängt.
2. Diese praktischen Selbsterfahrungen mit Bewegung als Pharmakon müssen Schüler nicht nur mit dem Hinweis auf „Gesundheit“ nahegelegt werden – einem Hinweis, den die wenigsten unter ihnen mit einem aktuell bedeutsamen Lebenssinn verbinden können! (Sie fühlen sich ja meistens gesund.) Es gibt schülernähere Beweggründe für gesunde Praktiken: das Bemühen um die Verbesserung von Bewegungsgestalten und sportlichen Leistungen, die Sorge um Fitneß und eine attraktive Figur, unter Umständen sogar das Ausleben aktueller Stimmungen in der Bewegung (z.B. in den vielen Varianten des „Sich-Austobens“). Das Pharmakon Bewegung muß keine bittere Arznei sein, deren Wirksamkeit man daraus erschließt, daß sie schlecht schmeckt.

Ich kann mir vorstellen, daß Sie mir bis hier gern folgen; denn die Botschaft klingt sympathisch. Aber die ihr entsprechende Praxis ist es offenbar nicht.

Um das deutlich zu machen, müßte ich nun ausführen, welche körperlichen Belastungen, die für eine gesunde Entwicklung notwendig sind, der Schulsport regelmäßig enthalten sollte, und welchen gesundheitsgefährdenden Bewegungsausführungen, Dosierungsgewohnheiten und Lebenspraktiken er entgegenzuwirken hätte. Dazu reicht die Zeit nicht. Für meine weiteren Überlegungen muß die Behauptung genügen, daß Sportlehrer heute vieles, was für die Gesundheit ihrer Schüler dringend notwendig wäre, nicht tun, obwohl es sich mit schülernäheren Sinngebun-

gen als der der Gesundheitsvorsorge verbinden ließe. Einige Thesen, besonders mit dem Blick auf die Sekundarstufe I:

- Ausdauerbelastungen haben zwar an Beachtung gewonnen; dagegen wird jedoch für Kraft und Beweglichkeit – vor allem im Bereich des Rumpfes und der oberen Extremitäten – viel zu wenig getan. Die Entwicklung unserer Sportpraxis zum Fußgängersport und der Verfall von Turnen und Gymnastik bilden den Rahmen dafür.
- Schüler, die nicht im Verein sind, haben viel zu wenig Gelegenheit, zu erfahren, daß erkennbare Trainingswirkungen – gleichgültig, ob für Gesundheit, sportliche Leistung oder Figur – Regelmäßigkeit zur Voraussetzung haben. Körperliche Belastung im Schulsport wird nach dem Prinzip „zwar selten, aber dann heftig“ dosiert, obwohl dies besonders für leistungsschwächere Schüler ineffektiv und demotivierend ist.
- Jede einzelne Sportstunde kann, manche sollte wenigstens ein Modell für eine wohltuende Abfolge von Belastungen mit verschiedenen Schwerpunkten, aber auch von Belastung und Pause, Spannung und Entspannung sein. Entsprechende Prinzipien zur Gliederung der Unterrichtsstunde, die in der Methodik unseres Faches eine lange Tradition haben, werden jedoch heute kaum mehr geschätzt, jüngere Lehrer kennen sie gar nicht.
- Der Unterricht findet viel zu selbstverständlich fast nur noch in der Halle statt; draußen allenfalls einmal bei sogenanntem schönen Wetter.

Hier müßte nun die Klage kommen, daß die meisten Lehrer dies nicht tun, vielleicht noch nicht einmal wissen können, daß es wichtig wäre, weil Ausbildung, Fortbildung und gängige, praxisnahe Literatur ihnen hierzu wenig oder nichts bieten. Ich kann das abkürzen, weil Ihnen dazu ein Text, den ich für die Kommission „Gesundheit“ von DSB/DSÄB vorbereitet habe, mit den Tagungsunterlagen zugesandt worden ist¹. (vgl. „Handlungsprogramm zur Förderung der Gesundheitserziehung in der Schule durch Sport im Land Nordrhein-Westfalen“, Seiten 5–7).

Auch die Sportmedizin hat sich bisher zum Thema „Gesundheit im Schulsport“ vornehm zurückgehalten; sie hat offenbar wichtigere Themen. Den einzigen umfassenden Versuch, ausgehend von den Fragen der Unterrichtspraxis begründete Hinweise für die Gestaltung eines gesunden Schulsports zu geben, hat ein Trainingswissenschaftler unternommen: GÜNTER FREY. Sein Buch „Training im Schulsport“² ist zwar hier und da Examenslektüre geworden, aber es gibt viele Vorbehalte, seinen Hinweisen zu folgen. Diese Vorbehalte rechtfertigt man mit zwei allgemeinen Einwänden, einem haltlosen und einem bedeutsamen.

Der eine Einwand lautet: Wenn wir das tun, was FREY empfiehlt, haben wir für alle anderen Ziele des Schulsports keine Zeit mehr. Wer diesen Einwand vorbringt, hat das Buch wohl gar nicht gelesen, zumindest aber nicht verstanden. Denn er unterstellt ja, daß eine bestimmte Phase des Unterrichts immer nur entweder präventives Training oder etwas anderes sein könne. Dies gilt nur für schlechten Unterricht.

Der andere Einwand lautet: Selbst wenn wir das tun, ist das für die Gesundheit der meisten Schüler nicht genug.

Diesen Einwand empfehle ich sehr ernst zu nehmen. Er besagt nämlich, daß wir alles dafür tun müssen, daß das, was Schüler an gesunden Praktiken im Sportunterricht erfahren, auch ihr Leben, insbesondere ihr Bewegungsleben, außerhalb der Schule prägt. Dies nicht erst nach, sondern schon während der Schulzeit. Wie

können wir darauf hinwirken? Zwei generelle Empfehlungen gibt die aktuelle sportpädagogische Diskussion:

1. Wir müssen für den Sportunterricht nach solchen gesunden Elementen des Sports suchen, die die Schüler auch aktuell mit Sinn erfüllen können. Wem in diesem Zusammenhang die Kategorie „Spaß“ geläufiger ist, kann es auch so ausdrücken: Schüler müssen Spaß an gesunden Belastungen gewinnen – aber bitte nicht: Spaß anstelle von gesunden Belastungen!
2. Es genügt nicht, mit Schülern Gesundes zu veranstalten. Sie müssen auch begreifen lernen, wovon es abhängt, ob Bewegungsausführungen funktional, Trainingsprogramme effektiv und vielleicht auch gesund sind. Wir müssen sie in die Lage versetzen, unter den vielen Formen des Sports die selbst auszuwählen, die ihnen körperlich gut tun. Zu diesem kognitiven Anteil einer Gesundheitserziehung des Sportunterrichts wird Herr Brodtmann noch etwas sagen. Doch auch hier wieder meine Warnung: nicht Reflexion statt Erfahrung, sondern Reflexion über das Erfahrene.

Beide Empfehlungen setzen etwas voraus, was man leider nicht einfach voraussetzen kann: daß die Lehrer, die das vermitteln sollen, selbst aus dem Sport in ihrem Leben eine gesunde Praxis gemacht haben. Nur dann können sie nämlich eine Einheit von Handeln, Wollen und Reflexion glaubwürdig vermitteln, um die es hier geht.

Literatur:

- ¹ Deutscher Sportbund (Hg): Deutscher Sportbund 1982–1986. Bericht des Präsidiums. Frankfurt 1986, 287–290.
- ² G. FREY: Training im Schulsport. Schorndorf 1981.