

Trauma Sportunterricht

Quelle: Zeitschrift Spektrum der Wissenschaft; Gehirn & Geist, Nr. 09/2022, S. 36-41. Siehe auch www.spektrum.de/artikel/2037262. Diese Zeitschrift befasst sich mit Psychologie, Hirnforschung und Medizin.

Die Autorin A. Röcker zeigt in diesem Artikel, auf der Basis mehrerer Studien in Europa und den USA, dass ca. 30-40% der Schüler, den Schulsport nicht sehr mögen, vielleicht sogar Angst davor haben. Über 80% von 5.000 befragten Erwachsenen gaben an, dass sie aufgrund schlechter Erlebnisse im Schulsport immer noch nicht gerne Sport treiben.

Woran liegt das? Passiert das unter Umständen auch im Kinder- und Jugendtraining Aikido? Was passiert denn da?

Zusammenfassend lesen wir: Auf einen Blick: **Frust statt Lust**

1. Motorisch unbeholfene Kinder und Jugendliche machen im Sportunterricht ... **demütigende Erfahrungen**. Sie fühlen sich etwa in Spielteams unerwünscht oder werden beim Vorturnen ausgelacht.
2. Statt **Bewegungsfreude** zu entwickeln, zementiert sich dadurch die Überzeugung, **unsportlich** zu sein. Als Erwachsene neigen Betroffene zu einer bewegungsarmen Lebensweise und negativen Einstellung zum Sport.
3. Für das Ziel, sportschwächere Kinder an Bewegung heranzuführen, erweist sich ein an **Wettbewerb und Leistung** orientierter Unterricht als **kontraproduktiv**.

Insbesondere in der Pubertät gibt es offensichtlich Umbauprozesse im Gehirn, die es begünstigen, dass sich Demütigungen besonders tief einprägen. Gelegenheiten dafür gibt es genug: beim Vorturnen, beim Wettbewerb usw. Anscheinend unterscheiden sich auch die Auffassungen von Lehrern und Schülern über die Ziele des Sportunterrichts. Lehrer sehen in dieser Studie an erster Stelle, dass Fairness gelehrt wird. Schüler dagegen, dass die Leistungen in der entsprechenden Disziplin verbessert werden sollen. Das passt nicht zusammen. A. Röcker beschreibt in ihrem Artikel auch, wie dies verbessert werden kann. Nämlich unter anderem durch die Förderung der persönlichen Kompetenzen und des sozialen Miteinanders. Es komme darauf an, monotones Üben langweiliger Boden- und Geräteturnabläufe und Formen der Leichtathletik durch Abwechslungsvielfalt zu ersetzen. Klettern, Kämpfen, Tanzen etc. Zudem sei eine individuelle Förderung erforderlich, bei der die Stärken eines jeden einzelnen gestärkt werden.

Hört, hört. Kommt mir das nicht irgendwie bekannt vor? Sind das nicht die Grundlagen der Pädagogik, ist das nicht etwa sogar das, was mit dem japanischen *Do* gemeint ist.

Klar, Budo/Aikido ist schon nochmal was anderes als Schulsport. Und dennoch gilt auch in einem Dojo die Grundregel der individuellen Förderung, des Respekts und der Achtung der Würde der Schüler. Vorausgesetzt, wir wollen unsere Schüler behalten.

Stelle ihre Fehler zur Schau, erlaube, dass gelacht wird, wenn einer etwas falsch macht oder nicht kann, lass einen Schüler in entwürdigender Art durch eine Prüfung rasseln, quäle ihn, mit monotonem Prüfungsdrill, sag Max, dass Moritz immer alles besser macht usw. dann bist du sie schnell alle los. Und nicht nur das, du kannst sicher sein, dass sie nie wieder kommen und vermutlich auch keinen anderen Sport mehr anfangen. Jugendliche vertreibst du am besten, wenn du ihrem wachsenden Bedürfnis nach Eigenständigkeit und Individualität einen Strich durch die Rechnung machst, indem du Gruppenbildung, Kreativität und Initiativen im Keim unterbindest und den dominanten, allwissenden Senseimacker raushängen lässt. Mach dein Ding und kümmere dich keinesfalls um die Bedürfnisse deiner Schüler. Nimm ihnen die Bewegungsfreude, nichts ausprobieren lassen, ständig auf Ruhe und Ordnung bestehen hilft auch. Keinesfalls mal diskutieren oder über einen Fehler lachen. Bestens bewährt hat sich auch, wenn du die Kinder zu einer Prüfung drängst, sie gegeneinander ausspielst, knappe Termine setzt und richtig Leistung forderst. Es ist ganz einfach: demütigen eben. Wenn Gretels Beine zurzeit fast doppelt so lang sind wie ihre Arme, Pech gehabt, wenn Hänselfs Schultern kaum breiter sind als sein Kopf, sag ihm einfach, dass er unsportlich ist. So ist Budo halt: knallhart, es wird einem nichts geschenkt.

So aber leeren sich die Dojos und die Trainer, Lehrer, Sensei stehen alleine in den kalten Turnhallen, kratzen sich am Kopf und wissen nicht wie ihnen geschieht. Jugendliche haben halt andere Interessen, oder liegt`s an Corona, an der allgemeinen Bewegungsmüdigkeit der Bevölkerung, am Gesundheitsminister, am Überangebot? Sollen wir nochmal Flyer verteilen?

Nein! Es liegt an uns Trainerinnen und Trainern! Kinder kommen zu *uns*, Aikido ist dabei gar nicht so wichtig, wie wir uns einreden. Vergiss doch mal die Aikido-Techniken und Prüfungsordnung und kümmere dich um das Kind, den Jugendlichen, der zu dir kommt mit seinen Bedürfnissen, Fähigkeiten und seiner menschlichen Unvollkommenheit. Ishin-denshin (von Herz zu Herz)

Nix für Ungut

Leo Beck