

Matthias Blaschke

Welche positiven Effekte hat Sport in der Schulsozialarbeit?

Die Bedeutung von Sport, Bewegung und Medien
im Alltag von Jugendlichen

SOCIAL*Plus*

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis

Tabellenverzeichnis

1 Sport und Bewegung als treibende Kraft in meinem Leben

2 Theoretischer Hintergrund

2.1 Das Handlungsfeld der Schulsozialarbeit

2.1.1 Kernaufgaben der Schulsozialarbeit

2.2 Integrations- und Sozialisations-effekte durch Sport

2.2.1 Freundschaftsbeziehungen durch Sport

2.2.2 Sportengagement und die Auswirkungen auf die Bildung

2.2.3 Interkulturelles Lernen und Integration durch Sport an der Schule Ansatz der interkulturellen Bewegungserziehung

2.2.4 Erprobte didaktische Leitideen der interkulturellen Bewegungserziehung

2.2.5 Sportprojekte im Sinne der interkulturellen Erziehung

2.3 Gewaltprävention durch Sport und Bewegung

2.3.1 Begriffsannäherung – Was ist Aggression?

2.3.2 Triebtheorie nach Freud und Lorenz

2.3.3 Modelllernen nach Albert Bandura

2.3.4 Gewaltpräventive Maßnahmen der Schulsozialarbeit

2.3.5 Gewaltprävention in der Schulsozialarbeit – Wie gelingt sie?

2.4 Stress und Stressmanagement im Kindes- und Jugendalter

2.4.1 Entstehung und Auswirkung von Stress im Kindes- und Jugendalter

2.4.2 Auslöser von Stress im Kindes- und Jugendalter

2.4.3 Diagnoseverfahren für Stress im Kindes- und Jugendalter

2.4.4 Bewegungsorientierte Maßnahmen gegen Stress

2.4.5 Bewegungsorientierte Übungen zum Thema Stress

2.4.5.1 Gürtelzweikampf - Stress als Ungleichgewichtszustand

2.4.6 Memory-Staffel - Kognitive Stressreaktionen

2.4.7 Jenga-Staffel - In Drucksituationen die Ruhe bewahren zu können

2.5 Fragestellung der eigenen Untersuchung

3 Methode

3.1 Durchführung der Untersuchung

3.2 Der schulische Kontext der Befragung

3.2.1 Einwilligung der Eltern

3.2.2 Der eingesetzte Fragebogen

4 Ergebnisse

4.1 Die generelle Bedeutung von Sport und Bewegung für die befragten Jugendlichen

4.1.1 Zeit für Sport in der Freizeit

4.1.2 Sport als Sozialisationsleistung

4.1.3 Sport und familiäre Einflüsse

4.1.4 Emotionale Ebene

4.1.4.1 Frust und Wut

4.1.4.2 Traurigkeit

4.1.5 Bedeutung von Sport und Bewegung im Umgang mit Stress

4.1.6 Sport und Bewegung im Kontext von Schule

4.1.7 Wünsche der Befragten

5 Diskussion

5.1 Ziel der Untersuchung

5.2 Ergebnisse der Untersuchung

5.3 Stärken und Limitierungen der Arbeit

5.4 Implikationen für die Praxis

5.5 Integration

5.6 Gewaltprävention

5.7 Stressmanagement

Literaturverzeichnis

Onlinequellen:

Anlagen

Anlage 1: Elternbrief

Anlage 2: Fragebogen

Abkürzungsverzeichnis

Abb.	Abbildung
Art.	Artikel
bspw.	beispielsweise
et al.	et alii
SSA	Schulsozialarbeit
SGB	Sozialgesetzbuch
Tab.	Tabelle
u.U.	unter Umständen

Abbildungsverzeichnis

[Abbildung 1: Verteilung der Schülerzahlen](#)

[Abbildung 2: Freizeitgestaltung](#)

[Abbildung 3: Sportort](#)

[Abbildung 4: Mediennutzung in der Freizeit](#)

[Abbildung 5: Zeit für Sport in der Freizeit](#)

[Abbildung 6: Sport mit Freunden](#)

[Abbildung 7: Erfahren von Respekt und Selbstbewusstsein durch Sport](#)

[Abbildung 8: Kompensation von Frust](#)

[Abbildung 9: Kompensation von Traurigkeit](#)

[Abbildung 10: Kompensation von Stress](#)

[Abbildung 11: Sport im Kontext von Schule](#)

[Abbildung 12: Gewünschte Sportarten](#)

Tabellenverzeichnis

[Tabelle 1: Freizeitgestaltung der Befragten](#)

[Tabelle 2: Kennenlernen neuer Freunde durch Sport](#)

[Tabelle 3: Sportliche Interessen der Eltern](#)

[Tabelle 4: Körperliche Aktivität gegen Wut](#)

[Tabelle 5: Gewünschte Sportangebote und -Zeiten](#)

1 Sport und Bewegung als treibende Kraft in meinem Leben

Sport und Bewegung hatten schon immer einen hohen Stellenwert in meinem Leben. Dabei war meine Motivation nie, durch den Sport etwas zu erreichen, seien es körperliche Ergebnisse oder Erfolge in Wettkämpfen. Vielmehr mache ich Sport, weil es mir Spaß macht, weil ich unvergessliche Erlebnisse erfahren und diese mit Gleichgesinnten teilen kann. Ich habe schon die verschiedensten Sportarten ausprobiert, letztendlich betreibe ich aber nur jene konsequent, die mir persönlich die meiste Freude bereiten und die nach wie vor für Glücksgefühle sorgen. Für mich stand schon früh fest, dass Sport und Bewegung auch in meinem zukünftigen Berufsalltag eine Rolle spielen müssen. Daher entschied ich mich für das Lehramtsstudium mit Sport in der Fächerkombination. Ich lernte hier eine neue Facette des Sportes kennen, die mir Spaß machte: anderen die Freude an Sport und Bewegung zu vermitteln und mit ihnen gemeinsam Erfolgserlebnisse zu erfahren. In meinem ersten Praktikum für das Lehramtsstudium hatte ich ein prägendes Schlüsselerlebnis, das mir deutlich zeigte, welche positiven Effekte man durch sportliche Betätigung erreichen kann. Es ereignete sich während einer klassischen Stunde zum Bodenturnen, in der die Schüler den Handstand üben sollten. Ein etwas untersetzter Junge hatte offensichtlich Schwierigkeiten damit, auch nur annähernd in eine handstandartige Position zu finden, was auch den ihn belächelnden Mitschülern nicht entging. Ich ging zu diesem Jungen und bot ihm meine Hilfestellung an. Ich musste zugegebenermaßen einen erheblichen Kraftaufwand leisten, um ihn in den Handstand zu ziehen,

doch das Resultat war mehr als lohnend. Der Schüler stand tatsächlich im Handstand, was nicht nur ihn selbst immens freute, sondern auch seine Mitschüler so sehr beeindruckte, dass ihm ein ehrlicher Applaus gespendet wurde. Diese eine Bewegung in den Handstand ist für mich bis heute ein Sinnbild dafür, welche positiven Effekte, weit über gesundheitliche Aspekte hinaus, Sport haben kann. Mein Bildungsweg führte mich vom Lehramt weg in ein neues Handlungsfeld an der Schule. Während meines Masterstudiums zur Schulsozialarbeit lernte ich den Facettenreichtum dieser Profession kennen und entwickelte die Idee, dass Sport in bestimmten Handlungsfeldern der Schulsozialarbeit für positive Effekte sorgen könnte.

Aus meiner Tätigkeit als Lehrkraft für Deutsch als Zweitsprache weiß ich um die Schwierigkeiten im Leben junger Menschen mit Migrationshintergrund und deren Eltern. In den letzten Jahren konnte ein deutlicher Zuwachs an Migranten beobachtet werden, die in Deutschland Freiheit und Sicherheit finden wollen. Gerade neu zugewandene Menschen sehen sich mit einer starken Sprachbarriere und einer sozial eher schwachen Stellung konfrontiert. Hart trifft dies gerade auch die Kinder mit Migrationshintergrund, die sich nicht nur in ein neues Schulsystem, sondern in eine gänzlich neue Gesellschaft eingliedern müssen. Ich sehe es als wichtige Aufgabe der Schulsozialarbeit, sich der Integration dieser Kinder anzunehmen. Aus diesem Grund werden in dieser Arbeit sowohl im theoretischen, als auch im praktischen Teil, die Sozialisations- und Integrationseffekte von Sport untersucht und dargelegt, wie eine interkulturelle Erziehung durch bewegungsorientierte Projekte gelingen

kann. Nicht nur das Leben junger Migranten kann dynamisch und belastend sein. Kinder aus allen sozialen Schichten müssen mit den Herausforderungen des Lebens umgehen. Die Überforderung durch bestimmte Herausforderungen kann sich in vielerlei Hinsicht äußern. So ist es bspw. nicht selten der Fall, dass sich Überforderung durch aggressive Verhaltensweisen äußert. Wie man Aggressivität und damit verbundener Gewalt im schulischen Alltag entgegenwirken kann und welche Potenziale Sport und Bewegung dabei bieten können werden zunächst theoretisch dargestellt und anschließend mit den Erkenntnissen aus der Praxis in Bezug gesetzt. Überforderung muss sich nicht zwangsläufig in Gewalt äußern. Studien belegen, dass Schüler der heutigen Generation durch gewisse gesellschaftliche Veränderungen einem erhöhten Leistungsdruck und damit verbundenem Stress ausgesetzt sind. Dauerhafter Stress schränkt nicht nur die Lebensqualität junger Menschen ein, sondern kann langfristig gesehen gesundheitliche Probleme nach sich ziehen. Ähnlich wie in der Gewaltprävention ist es wichtig, möglichst frühzeitige Präventionsarbeit zu leisten, um Kinder im Bereich des Stressmanagements zu schulen. Im praktischen Teil wird untersucht, inwieweit Sport und Bewegungsformen für Jugendliche eine erwünschte bzw. praktizierte Methode zur Stressbewältigung darstellen. Im Theorieteil wird passend dazu erläutert, wie Stress entsteht und in welcher Form Sport und Bewegung ihren Beitrag zu einem gelungenen Stressmanagement leisten können.

Ziel der Arbeit ist es, die potenziellen Effekte von Sport in den bereits genannten Handlungsfeldern der Schulsozialarbeit *Integration, Gewaltprävention* und

Stressmanagement kritisch zu beleuchten. Darüber hinaus soll mit Hilfe einer Befragung der gesamten Sekundarstufe der Schule geklärt werden, inwiefern sich Jugendliche in den Jahrgangsstufen 5 bis 10 mit Sport und Bewegung identifizieren können. Die Befragung in Form eines Fragebogens zielt darauf ab, Erkenntnisse über den Einfluss von Sport auf die Bewältigungsstrategien Jugendlicher in ihrem herausfordernden (Schul-)alltag zu gewinnen. Dabei werden passend zum theoretischen Erkenntnisstand Daten in Bezug auf den Umgang mit Emotionen, Sozialisationseffekte und das Stressmanagement erhoben. Da Medien ohne Frage eine große Rolle im Leben von Jugendlichen spielen, wird als alternatives Konzept zu Sport die Mediennutzung zur Kompensation von Herausforderungen miteinbezogen. Zudem lässt sich durch den Fragebogen feststellen, welche Arten von Bewegung (ruhig, actionreich etc.) die Jugendlichen der Schule bevorzugen. Die Erkenntnisse der Befragung bieten dann das Potenzial, den Schulalltag im Sinne der Schüler weiter zu optimieren und falls gewünscht bewegungsorientiert zu gestalten.