

## **Sport in der beruflichen Schule – warum?**

### **Belege für die Notwendigkeit des Schulsports**

Von vielen Entscheidungsträgern in der beruflichen Bildung wird der positive Beitrag des Sportunterrichtes zum Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule *allgemein* gestützt. Sobald es allerdings um die *konkrete* Konzeption von Bildungsgängen und Ausgestaltung von Stundentafeln geht, fällt oftmals das Fach Sport „hinten runter“ bzw. wird aus fiskalischen Gründen oder der Überlastung der Lernenden (zu hoher Stundenumfang) zum Bauernopfer zugunsten vermeintlich wichtigerer Fächer. Ursache hierfür ist neben der eigenen sportlichen Sozialisation häufig auch die diffuse Kenntnis über die Wirkungen und Leistungen des Sportunterrichtes – gerade in der beruflichen Bildung.

Dabei gibt es eine Fülle von Untersuchungen, Belegen, Empfehlungen und Forderungen, die die positiven Auswirkungen des Sportunterrichtes auf die Lernenden hervorheben<sup>1</sup>. Namhafte Organisationen zeichnen dafür verantwortlich:

- die **Kultusministerkonferenz (KMK)**,
- der **Deutsche Olympische Sportbund (DOSB)**,
- die **Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs)**
- das **Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen (ZNL) an der Universität Ulm**

Die Ergebnisse lassen sich in vier Bereiche zusammenfassen:

#### **1. Wirkungen auf die Gesundheit/Fitness und die sportmotorische Entwicklung**

Sportliche Aktivität im Jugendalter wirkt sich positiv auf die physische und psychische Gesundheit sowie die individuelle Stimmung und Befindlichkeit aus. Sie hat langfristig positive Auswirkungen auf die Lebensqualität und das Verhältnis zum eigenen Körper.

Die Heranwachsenden wenden sich mit zunehmendem Alter aufgrund der veränderten Lebensumstände vermehrt von sportlicher Aktivität in ihrer Freizeit ab. Sportunterricht hat deshalb eine gesteigerte Bedeutung für die Schülerinnen und Schüler von beruflichen Schulen, um die positiven Wirkungen zu erzielen.

#### **2. Wirkungen auf die kognitive Leistungsfähigkeit**

Sportliche Aktivitäten fördern nachweislich die kognitive Gesundheit. D.h. Lern- und Gedächtnisprozesse und Konzentrationsleistungen (mentale Fitness) verbessern sich. Sportunterricht hat unmittelbar positive Auswirkungen auf die schulischen Leistungen in anderen Bereichen/Fächern. Durch die Förderung von exekutiven Funktionen<sup>2</sup> wird zudem dem Schulabbruch, Drogenmissbrauch und Burnout-Syndrom bei Lehrern vorgebeugt.

<sup>1</sup> Stellvertretend seien hier genannt:

- Empfehlung zum Sport an beruflichen Schulen der KMK (2004)
- Memorandum zum Schulsport des DOSB, DSLV und dvs (2009)
- Gemeinsamen Handlungsempfehlungen zur Weiterentwicklung des Schulsports der KMK und des DOSB (2007)
- Sprint (Sportunterricht in Deutschland) – Studie des DSB und der dsj (2004)
- Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (WIAD-AOK-DSB-Studie II (2003)
- Untersuchungen des Transferzentrums für Neurowissenschaften und Lernen (ZNL) unter der Leitung von Prof. Manfred Spitzer
- Untersuchungen zur Legitimation des Schulsports von Prof. Klaus Bös, Prof. Klaus Roth, Prof. Ulrike Ungerer-Röhrich und Dr. Ralf Sygusch (2005)
- Die Bedeutung des Schulsports für lebenslanges Sporttreiben, Gemeinsame Erklärung der KMK, des DSB und der Sportministerkonferenz (2005)
- 2. Aktionsprogramm für den Schulsport der KMK, des DSB sowie der kommunalen Spitzenverbände (1985)

<sup>2</sup> Exekutive Funktionen sind kognitive Kontrollprozesse. Zu den exekutiven Funktionen zählen das Arbeitsgedächtnis, die Inhibition (Hemmung) von Verhalten und Steuerung von Aufmerksamkeitsprozessen.

**3. Wirkungen auf die Teamfähigkeit, das soziale Verhalten bzw. die Handlungsfähigkeit**

Die soziale Kompetenz der Schülerinnen und Schüler der beruflichen Schulen wird durch den Sportunterricht gefördert. D.h. neben einem vertrauteren und besseren Blick auf sich selbst (positiveres Selbstwertgefühl) erweitern die Heranwachsenden vor allem das Verständnis und die Wahrnehmung ihrer unmittelbaren Außenwelt. Konflikte innerhalb eines Teams oder der Klasse werden eher erkannt und konstruktiver gelöst. Die Lernenden haben ihre Aggressionen besser unter Kontrolle, was im Zuge der Gewaltprävention auch eine Unterstützung der Arbeit der Schulsozialarbeiter u.ä. ist.

**4. Neue Anforderungen in der beruflichen Bildung (besondere Belastungen und Kompensationsbedarf)**

Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen erfahren mit dem Besuch einer beruflichen Schule i.d.R. eine stark veränderte persönliche Lebenssituation mit ungewohnten körperlichen, emotionalen aber auch zeitlichen Belastungen. Der Sportunterricht bietet hier die erste aber oftmals auch letzte Möglichkeit, die Auswirkungen von sportlichen Aktivitäten im Zusammenhang mit den besonderen Beanspruchungen der schulischen und betrieblichen Ausbildung sowie den veränderten Lebensbedingungen zu erfahren und zu reflektieren.

Moderner Sportunterricht, wie er im aktuellen Berliner Rahmenplan Sport für Berufsbildende Schulen formuliert ist, ermöglicht die dargestellten Wirkungen bei den Schülerinnen und Schülern!

**Die Ergebnisse und die Leistungen des Faches Sport im Einzelnen:****1. Wirkungen auf die Gesundheit/Fitness und die sportmotorische Entwicklung**

Neuere Untersuchungen zum Bewegungsstatus und sportmotorischen Können von Jugendlichen kommen zu folgenden Ergebnissen:

- Es ist ein signifikanter Rückgang der Leistungsfähigkeit zu konstatieren. Bei jungen Frauen noch deutlicher als bei jungen Männern.
- Die Jugendlichen verlassen in der Zeit der Berufsausbildung immer häufiger die Sportvereine, nicht nur weil sie weniger freie Zeit haben, sondern auch, weil die Angebote und Strukturen der Vereine die Jugendlichen nicht halten können.
- Mit höherem Jugendalter ab 15 Jahren findet bei Jungen wie Mädchen ein regelrechter Einbruch der sportlichen Aktivität statt. Mehr als die Hälfte (53%) dieser Altersgruppe treibt höchstens ein Mal in der Woche oder sogar überhaupt keinen Sport mehr. Anderweitige Interessen und neu hinzukommende berufliche Orientierungen bilden den Hintergrund dafür, dass ein Einstieg in ein Leben nach der Schule häufig gleichbedeutend ist mit einem Ausstieg aus dem Sport.
- Sportaktivität sinkt ab dem 13. Lebensjahr – Sportunterricht nimmt deshalb mit zunehmendem Jugendalter einen höheren Anteil am Gesamtbewegungsumfang ein.
- 45% der Kinder und Jugendlichen möchten künftig gerne mehr Sport treiben, als sie es derzeit tun, und dies umso mehr, je nötiger sie es haben. Insbesondere diejenigen, deren körperliche Fitness zu wünschen übrig lässt, sowie Schüler mit nur wenig Schulsport äußern überdurchschnittlich häufig den Wunsch, sportlich aktiver zu sein. Dies gilt insbesondere für Berufsschüler (61%) oder Jugendliche, die nicht in einem Sportverein organisiert sind (50%) ebenso wie für ältere Jugendliche beiderlei Geschlechts (57% der über 15-Jährigen).
- Eine schlechte körperliche Fitness hat nicht nur häufig lebenslange negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Sie beeinträchtigt auch die Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen.
- Sportliche Aktivität korreliert mit psychischer Gesundheit, Schulsport verbessert Stimmung und Befindlichkeit.
- Bewegung und Sport im Jugendalter kommt eine unmittelbare, mittel- und langfristige Bedeutung zu, die über das Fach Sport, seinen biologischen Nutzen sowie seiner Funktion für lebenslange Aktivität hinaus reicht.
- Sportlich aktive Jugendliche sind gesünder als nicht aktive, insbesondere in den Bereichen Fitness und subjektiver Gesundheitszustand.
- Sportler rauchen weniger

## 2. Wirkungen auf die kognitive Leistungsfähigkeit

Mehr als 200 Untersuchungen zum Einfluss körperlich-sportlicher Aktivitäten auf kognitives Lernen zeigen fast durchgängig positive Wirkungen. Fitness stärkt nicht nur die physische Gesundheit sondern auch die kognitive Gesundheit.

Körperlich sportliche Aktivitäten verbessern demnach:

- die Einstellung zum Lernen, die allgemeine Leistungsmotivation
  - das Selbstkonzept
  - das Selbstbewusstsein
  - die Schulleistungen
  - die mentale Fitness (Konzentration)
  - die Kontaktfreudigkeit
  - die schulische Disziplin
  - den Gesundheitsstatus (weniger Fehltag)
- Neuere Untersuchungen aus der Neurowissenschaft<sup>3</sup> belegen, dass dauerhafte Beanspruchungen und Aktivitäten – besonders allgemeine aerobe Ausdauerbelastungen und koordinativ anspruchsvolle Tätigkeiten – als stimulierende Faktoren für die Hirnplastizität wirken.
  - Sportunterricht fördert die Lern- und Gedächtnisprozesse sowie die Aufmerksamkeit.  
Bewegung verbessert die Hirndurchblutung, unterstützt die neuronale Vernetzung und dadurch die optimale Nutzung des Gehirns. Bewegung stimuliert außerdem direkt die hippocampale Neurogenese und fördert dadurch Lernprozesse und die Anpassungsfähigkeit des Gehirns.  
Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung sind Fähigkeiten, die für das Lernen grundlegend sind. Diese sog. *exekutiven Funktionen* werden bis zum Erwachsenenalter durch gesteigerte körperliche Fitness gefördert. Die exekutiven Funktionen des Gehirns sollten kognitiv und motorisch trainiert werden.
  - Schlecht ausgebildete exekutive Funktionen der Schüler gehen mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen, mit Schulabbruch, Drogenmissbrauch und Kriminalität einher und fördern dadurch in hohem Maß das Burnout Syndrom von Lehrern. (*Kubesch/Walk, Sportwissenschaft, erscheint Anfang 2010*)
  - Beim Angebot von mehr Sportunterricht und entsprechend weniger Unterricht in anderen Fächern – auch Hauptfächern - (um bis 26%) zeigen sich zumeist bessere oder gleich bleibende Leistungen in diesen Fächern.
  - Über körperliche Aktivität wird die Konzentration der Neurotransmitter Serotonin, Noradrenalin und Dopamin gesteigert, die sich positiv auf Wohlbefinden, Selbstbewusstsein und Motivationsprozesse auswirken.
  - Körperlich sportliche Aktivitäten besitzen eine strukturelle und funktionale Bedeutung für die (lebenslange) Gehirnentwicklung.
  - Langfristige Bewegungsprogramme sind tendenziell mit besseren Schulleistungen verbunden, d.h. Bewegungspausen, Sportstunden oder andere körperliche Aktivitäten sind keine verschwendete Zeit!
  - Eine schlechte körperliche Fitness beeinträchtigt das Lernvermögen von Kindern und Jugendlichen

---

<sup>3</sup> R. Reinhardt: „Laufen macht schlau“, Studie der Uni Ulm 2008;  
S. Kubesch: „Lernprozesse durch Schulsport fördern“, in: Die Grundschulzeitschrift 212.213/2008;  
S. Kubesch: „Sportunterricht: Training für Körper und Geist“ in: Nervenheilkunde 9/2002;  
Hillmann/ Buck/ Themanson/ Pontifex/ Castelli; *Developmental Psychology* 45/2009;  
Themanson/ Hillmann; *Neuroscience* 2/2006

### **3. Wirkungen auf die Teamfähigkeit, das soziale Verhalten bzw. die Handlungsfähigkeit**

- Sportler erfahren mehr sozialen Rückhalt und haben ein positiveres Selbstwertgefühl.
- Eine schlechte körperliche Fitness beeinträchtigt das Sozialverhalten von Kindern und Jugendlichen.
- Im Sportunterricht kann ein Beitrag zur Sozialerziehung geleistet werden, d.h. die Lernenden sind sozial kompetenter bzw. setzen ihre soziale Kompetenz häufiger ein, wenn im Unterricht konkrete soziale Lernziele mit geeigneten Maßnahmen angesteuert werden.
- Speziell konzipierter Sportunterricht fördert<sup>4</sup>:
  - sowohl die sportbezogene Selbstwirksamkeit (Beispiel: „*Im Sportunterricht fällt es mir leicht, mit neuen und schwierigen Übungen zurechtzukommen.*“) als auch die soziale Selbstwirksamkeit (Beispiel: „*Auch bei schwierigen Konflikten mit Mitschülern kann ich eine Lösung finden.*“). D.h. die Schüler trauten sich eher zu, in schwierigen sozialen Situationen kompetent zu handeln.
  - die Entwicklung der Teamfähigkeit (Beispiel: „*Auch mit Schülern, die ich nicht mag, kann ich in einer Mannschaft zusammenspielen.*“). Das soziale Klima innerhalb einer Klassengemeinschaft entwickelt sich positiv, gerade wenn Schüler zuvor eher von Problemen berichteten.
  - die Aggressionskontrolle, d.h. die Schüler verstehen es besser ihre Aggressionen angesichts von Provokation und Ärger im Zaum zu halten bzw. konstruktiv damit umzugehen.

### **4. Neue Anforderungen in der beruflichen Bildung (besondere Belastungen und Kompensationsbedarf)**

Jugendliche erleben mit dem Eintritt in die Berufsausbildung bzw. in die Berufsschule eine starke Veränderung ihrer persönlichen Lebenssituation. Sie werden mit bisher ungewohnten Belastungen konfrontiert, erleben aber auch neue Freiheiten innerhalb derer sie nun selbst entscheiden und Verantwortung tragen müssen. In dieser Lebensphase müssen sie sich neu orientieren. Ihre persönlichen Werte müssen sich als Grundlage für zu treffende Entscheidungen bewähren.

Als Auszubildende müssen sie u.a.

- Verantwortung für sich, für andere und aufgabenbezogen auch für ein Produkt oder eine Dienstleistung übernehmen
- Konsequenz, Entschiedenheit und Verbindlichkeit im eigenen Handeln bei zunächst abnehmenden persönlichen Freiräumen zeigen und
- gestiegene Anforderungen an Zeitdispositionen und individuelle Planungen erfüllen.

Neben psychomentalen und emotionalen Belastungen werden mit dem Beginn der Berufsausbildung auch besondere Anforderungen an die körperliche Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler gestellt. Häufig erleben sie erstmals eine einseitige, körperlich und psychisch belastende Arbeitswelt. Diese Entwicklung ist bedeutsam im Zusammenhang mit der sozial- und gesundheitspolitischen Diskussion, die verstärkt eine Gesundheitsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport bei Jugendlichen und in der Berufsausbildung in den Vordergrund stellt. Bewegungshindernde oder gar bewegungsfeindliche Lebens- und Umweltbedingungen erfordern deshalb, dass junge Erwachsene Verantwortung für sich selbst übernehmen. Verantwortungsübernahme ist aber auch vor dem Hintergrund arbeitsmedizinischer Untersuchungen gefordert, die belegen, dass eine Vielzahl von Arbeitnehmern durch Erkrankungen des Herz – Kreislauf – Systems und/oder durch Beeinträchtigungen des Bewegungsapparats arbeitsunfähig werden und somit auch die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit gemindert wird.

Die Gesundheit zu erhalten und zu fördern ist implizit Teil jeden Bildungs- und Erziehungsauftrags der Schule. In der Berufsausbildung bekommt dieser Auftrag durch den Paradigmenwechsel<sup>5</sup> im

---

<sup>4</sup> vgl. FOSIS-Sport (Förderung von Schutzfaktoren im Sportunterricht) ein Kooperationsprojekt zwischen der Unfallkasse Berlin und dem Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie an der Humboldt-Universität zu Berlin unterstützt von der Senatsverwaltung für Bildung, Wissenschaft und Forschung.

Sportunterricht eine besondere Bedeutung. Im Kontext des Bildungsauftrags der Berufsschule wird dies nicht nur über die Hinweise zur Sicherheit (u.a. Arbeitsschutzgesetz) und Gesundheit am Arbeitsplatz aufgegriffen. Überall dort, wo z.B. über die Bildungsziele der Berufsschule Anschluss an Konzepte betrieblicher Gesundheitsförderung gefunden wird, ist dieses Thema aktuell.

Die neuesten Lehrpläne reflektieren die Situation der Berufsschüler. Fast durchgehend werden im Sportunterricht die beruflichen Beanspruchungen und Belastungen thematisiert und die Möglichkeiten der Gesundheitsförderung durch sportliche Aktivitäten erarbeitet.

Ältere Schüler schätzen vor allem die kompensatorische Wirkung des Sports im „kognitiven“ Schulalltag.

### **Leistungen des Faches Sport**

Das Fach Sport in der Berufsschule schafft neben der Qualifizierung im Fach Handlungssituationen im Beruf, um die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport für das Handeln im Beruf und für eine gesundheitsfördernde Lebensweise zu unterstreichen.

Durch diesen Doppelauftrag des Erziehenden Sportunterrichts wird ein wichtiger und unaustauschbarer Beitrag zum Bildungsauftrag beruflicher Schulen geleistet, indem der Sportunterricht Lernprozesse ganzheitlich und bewegungsorientiert initiiert und arrangiert.

**Pädagogisch orientierter Sportunterricht**<sup>6</sup> an beruflichen Schulen unterrichtet und erzieht damit

- **zum Sport:** durch Vermittlung fachlicher Kompetenzen, die die Teilhabe an der existierenden Sport- und Bewegungskultur sichern,
- **im Sport:** durch das Erschließen unterschiedlicher Perspektiven, unter denen er betrieben werden kann, wie z.B. Gesundheit, Kommunikation, Kooperation, Leistung, Erlebnis, Gestaltung,
- **durch Sport:** indem er zu einer erfüllten, gesundheitsorientierten und selbstverantworteten Lebensführung beiträgt.

In diesem Kontext steht auch der Erwerb von Schlüsselqualifikationen, wie z.B. Teamfähigkeit, Kooperation, Kritikfähigkeit, Leistungsbereitschaft, Belastbarkeit, Verantwortungsbewusstsein, die Fähigkeit, gesundheitsbewusst zu lernen, zu arbeiten und zu leben etc. Die Bezüge zwischen diesen Schlüsselqualifikationen und sportlichen Anforderungssituationen sind evident.

Erzieherische Herausforderungen in den Bereichen Bewegung und Gesundheit, Ernährung und Suchtverhalten, Mediennutzung und Freizeitgestaltung, Koedukation und interkulturelle Kompetenz (und dies auch auf nonverbale Art) und nicht zuletzt in der Gewaltprävention können in hervorragender Weise von einem Sportunterricht angenommen werden, der Wissens- und Könnensvermittlung mit Entwicklungsförderung und Wertekommunikation verbindet.

Ein **handlungsorientierter Sportunterricht**<sup>7</sup> bedeutet für Schülerinnen und Schüler konkret, dass sie z.B.

- unterschiedliche Sinnperspektiven erfahren und lernen, ein Leben lang selbstverantwortlich Sport zu treiben,
- die Ziele und Inhalte des Unterrichts kennen und den Unterrichtsprozess gemeinsam abgesprochen haben,
- an der existierenden und sich weiterentwickelnden Sport- und Bewegungskultur aktiv teilhaben,

<sup>5</sup> vom reinen Sportartenkonzept zum kompetenzorientierten Sportunterricht unter Berücksichtigung der Mehrperspektivität

<sup>6</sup> vgl. Vorläufiger Rahmenplan für Unterricht und Erziehung in der Berliner Schule – Berufsbildende Schulen - Fach Sport, gültig ab dem Schuljahr 2004/2005

<sup>7</sup> vgl. Vorläufiger Rahmenplan für Unterricht und Erziehung in der Berliner Schule – Berufsbildende Schulen - Fach Sport, gültig ab dem Schuljahr 2004/2005

- Unterschiede in der Begabung, der Leistungsfähigkeit und der Lernvoraussetzungen anerkennen und Andersartigkeit und damit das Gefühl der Akzeptanz und Zugehörigkeit zur Lerngruppe erleben können,
- Erfahrungen und Erwartungen gleichermaßen respektieren und nutzen,
- die zukünftig zu erwartenden unterschiedlichen Lebenssituationen in der Freizeit- und Arbeitswelt reflektieren.

Mit dieser didaktischen Ausrichtung leistet das Fach Sport nicht nur einen wesentlichen Beitrag zum fachübergreifenden Unterricht, z.B. in Lernfeldern, sondern eröffnet zusätzlich Möglichkeiten, kognitive, affektive und soziale Lernprozesse in anderen Fächern zu fördern, indem die im Sport erworbenen fachlichen, methodischen, personalen und sozialen Kompetenzen eingebracht werden.

### **Berufsorientierung**

Neben den benannten Qualifizierungen ist auf die direkt berufsqualifizierenden Beiträge des Faches (z.B. für sozialpädagogische Berufe, Berufe im technisch-gewerblichen Bereich, Gesundheitsberufe, Berufe im Umfeld des Sports) hinzuweisen.

Der besondere Bildungsauftrag des Faches Sport leitet sich nicht nur daraus ab, dass es gilt, junge Menschen in ihrer Ganzheitlichkeit zu stärken und zu fördern, sondern auch aus der spezifischen Lebenssituation der Schülerinnen und Schüler in der Berufsausbildung. Dabei dürfen sich die Ziele des Unterrichts nicht nur auf die Qualifikation für berufliche Handlungssituationen beschränken.

Eine so verstandene Akzentuierung besteht vor allem in der

- Vorbereitung auf die Anforderungen der Arbeits- und Berufswelt durch den Erwerb von Schlüsselqualifikationen wie z.B. Teamfähigkeit, Fairness, Kritikfähigkeit und Verantwortungsbewusstsein,
- Anleitung zur gesunden Lebensführung, Erwerb von Kenntnissen und Einstellungen für eine berufsbezogene Gesundheitsförderung, Prävention und Kompensation schulischer und/oder beruflicher Belastungen,
- Förderung selbständigen Lernens und Arbeitens (auch mittel- und längerfristig) durch Aufbau einer Methodenkompetenz,
- Befähigung, sachkompetent und wertebewusst in sozialer Verantwortung für sich und andere zu handeln.

Im Sinne lebenslangen Lernens und nachhaltiger Ressourcenstärkung trägt das Fach insbesondere zur Stärkung individueller Gesundheitsressourcen bei, indem es individuelles "Könnenserleben" für jeden Schüler bewegungsorientiert erschließt, damit Selbstbewusstsein und Entwicklung von Leistungsmotiv und Selbstkonzept konstruktiv unterstützt und dazu beiträgt, individuelle Lern- und Berufserfahrungen im Sinne der Salutogenese<sup>8</sup> als sinnvoll und kohärent zu erleben.

für die Sportkommission:

*Lars Schröder*  
(Sprecher)

---

<sup>8</sup> Das Konzept der Salutogenese (salus = Unversehrtheit; genese = Entstehung) geht auf Aron Antonovsky zurück. Er fragt nicht nach den Ursachen von Erkrankungen (Warum werden Menschen krank?), sondern nach den Gründen, warum Menschen gesund bleiben oder es wieder werden. Damit löst er sich vom klassischen medizinischen Verständnis, dass pathogenetisch geprägt ist und nach der Entstehung und den Bedingungen von Krankheit fragt.