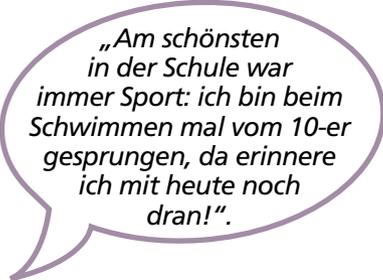


# Schulerinnerungen, Emotionen, magische Momente - oder:

## Was lerntheoretisch bedeutsame Erlebensdimensionen und mädchen-gerechte Prinzipien gemeinsam haben



„Am schönsten in der Schule war immer Sport: ich bin beim Schwimmen mal vom 10-er gesprungen, da erinnere ich mit heute noch dran!“.

Das berichtet im WDR-Podcast „Noob und Nerd“ voller Begeisterung die Mitbewohnerin Si auf die Frage, was ihr von der Schule noch in Erinnerung geblieben ist.<sup>1)</sup>

Als ähnliches Erzählhighlight galt bei

Sportstudierenden in Wien lange Zeit der „Abfaller rückwärts“ vom Dreimeterbrett, wo von panischer Angst im Vorfeld und absoluten Hochgefühlen danach berichtet wurde, wenn man es geschafft und sich auch getraut hatte. Viele erzählen, dass sie nach dem ersten Mal fast süchtig danach waren, den „Abfaller“ wieder und wieder zu springen, um dieses Hochgefühl noch einmal zu erleben.

Es sind vor allem emotional nahegehende Situationen, die in Erinnerung bleiben und gerade bei Klassentreffen zum Besten gegeben werden. Selbst ältere Menschen jenseits der 80 erzählen z. T. bis in kleinste Details von konkreten Unterrichtssituationen (Kolb & Diketmüller, 2002). Häufig enthalten diese Geschichten Witziges und Komisches, Momente besonderen Gelingens, aber auch des Versagens.

Sieht man sich Studien oder Onlineforen über Erinnerungen an den Sportunterricht an, so finden sich hierbei besonders viele negative Geschichten: Geschichten des Scheiterns, des Bloßgestellt-Werdens, des Sich-Blamierens. Situationen um das Horrorgerät „Kasten“ sind dabei nahezu schon Klassiker, dicht gefolgt von der Erfahrung, als letzteR gewählt zu werden. Bereits 1978 fasste Brück seine Erfahrungen aus seiner Arbeit mit Schulerinnerungen von Lehramtsstudierenden folgendermaßen zusammen: „Die Erinnerungen sind meistens gefühlsmäßig negativ getönt; Angst spielt eine bedeutende Rolle“ (Grundke, 1980, S. 218). Dabei sind es weniger die inhaltlich-fachlichen Kompetenzen, an denen es Lehrkräften

in diesen Erzählungen zu mangeln scheint, sondern deren sozial-emotionalen Aspekte in der Interaktion, wie auch Ruspeckhofer in seiner Diplomarbeit (1990) festgestellt hat.

Ein derartiges Image von Sportunterricht entspricht natürlich nicht den Intentionen von Unterricht und Schule. Nimmt man daher die aktuellen Bildungsstandards ernst, so gibt es darin vielfältige Ansatzpunkte, Schülerinnen und Schülern im Fach „Bewegung und Sport“ Fach-, Methoden-, Selbst- und Sozialkompetenz in einem Klima der Wertschätzung und der Bestärkung zu vermitteln (Diketmüller, 2013). Viele der lerntheoretischen Begründungen dafür spiegeln sich auch in den Prinzipien mädchen- (gender-) gerechten Unterrichtens (Diketmüller, 2002; Palzkill & Scheffel, 2007) wider und bestärken uns in unserer Zugangsweise. So können Magic Moments entstehen, die am ehesten mit dem Begriff des „Flows“ von Csikszentmihalyi (2008) zu vergleichen sind. Sie sind kaum planbar, können sich aber bei gezielter Inszenierung einstellen. Die Artikel in diesem Heft sind erprobte Beispiele dafür.

### Was bleibt also in Erinnerung und wie erfolgen Lernprozesse?

#### Grundannahme

Erfolgreiches Lernen erfordert Situationen des Wohlfühlens.

Beim Lernen und Sich-Erinnern laufen neuronale Wachstumsprozesse ab, indem sich im Gehirn unter Endorphinausschüttung Neuronen verbinden und sogenannte Brücken (Synapsen) bilden. Endorphine werden (neben Schockzuständen) vor allem in Situationen des Wohlbefindens ausgeschüttet. Es ist daher nachvollziehbar, dass für übliche Lernprozesse vor allem positive Rahmenbedingungen wichtig sind, da auch emotionale Zustände Einfluss auf die Lernmotivation haben.

#### 1. AHA-Situationen als Lernauslöser ...

Aus der Lerntheorie ist auch bekannt, dass sogenannte AHA-Erlebnisse häufig am Beginn von Lernprozessen stehen. Dem Sprachpsychologen Karl Bühler (Clauss, 1995) zufolge ist ein AHA-Erlebnis „Ein eigenartiges im Denkverlauf auftretendes-

<sup>1)</sup> <http://www1.wdr.de/radiopodcasts/1live/noobundnerd106.html> (Download vom 1. August 2014)



*lustbetontes Erlebnis, das sich bei plötzlicher Einsicht in einen zuerst undurchsichtigen Zusammenhang einstellt“*, das gezielt ausgelöst werden kann:

1. Durch persönliche Zuwendung (z. B. durch Vorbilder)
2. Durch Medien mit hohem Faszinations- und Aufforderungscharakter
3. Durch Optimismus und Erfolgszuversicht.

Wie das Beispiel von Göttinger zum Thema „Hochleistung“ in diesem Heft zeigt, geht es auch darum, Lerninhalte mit innovativen Methoden so aufzubereiten, dass sie auch am eigenen Körper wahrnehmbar und spürbar werden und so besser verinnerlicht werden können.

#### ... Prinzip „Alltagsbezug“

Sieht man sich die Prinzipien geschlechtersensiblen Unterrichtens und Mädchenspezifischer Zugänge (Diketmüller, 2002, Palzkill & Scheffel, 2007) an, so findet sich in Analogie zum lerntheoretischen „AHA-Prinzip“ die Vorgabe des Alltagsbezugs. Dabei soll der Sportunterricht an der Lebenswelt der Mädchen orientiert sein. Die Themen und Methoden sind so gewählt, dass Mädchen einen Bezug zu ihrer eigenen Lebensgeschichte herstellen und neues Wissen und Erfahrungen besser einordnen können. Gerade die Erfahrbarmachung von Leistung am eigenen Körper ist ein wichtiges Thema für Mädchen und ermöglicht vor allem auch leistungsfernen Mädchen einen ersten spürbaren Zugang zum Thema.

Schülerinnen sollen in sportlichen Situationen sicher und verantwortungsbewusst ihre eigenen Fähigkeiten erleben. Inhalt und Umsetzung sollen so gewählt werden, dass Mädchen in Lernprozessen einen Bezug zu ihrer Lebensgeschichte herstellen können.

#### ... Prinzip „Erfahrungsoffenheit“

Das Beispiel von Mrazek in diesem Heft über die Möglichkeit, Skispringen und Skisprungwettkämpfe in den Sportunterricht einzubinden, setzt an einem ähnlichen Prinzip, dem der Erfahrungsoffenheit an.

Hier wird davon ausgegangen, dass Mädchen sozialisationsbedingt weniger Risikoerfahrungen mit dem eigenen Körper zugestanden werden. Mädchen sind in Folge weniger in Mut erfordernden Bewegungsformen sichtbar, trauen sich häufig weniger zu und reduzieren so ihre Möglichkeiten des Sporttreibens. Bezogen auf die Bildungsstandards (Amesberger & Stadler, 2012; BMUKK, 2011) und das Prinzip „Erfahrungsoffenheit“ gilt:

Schülerinnen sollen in sportlichen Situationen Risiko und Wagnis in Relation zu den eigenen Fähigkeiten abschätzen lernen.



## 2. Lernen mit allen Sinnen ...

Aus der Lerntheorie ist zudem bekannt, dass Menschen einerseits unterschiedliche Lernmethoden und Informationskanäle bevorzugen, andererseits multimethodische Lernzugänge und ein Lernen mit vielen Sinnen erfolgreicher sind als eindimensionale Zugänge.

Die Phantasiereise „Farbenergie“ von Wiesinger-Russ in diesem Heft greift diesen Ansatz auf, ermöglicht Schülerinnen, ihren Körper mit allen Sinnen in positiver Weise wahrzunehmen und Instrumente kennenzulernen, ihr Wohlbefinden zu steigern.

### ... Prinzip: Problemorientierung und Konfliktfähigkeit

Dieses Prinzip zielt neben der Thematisierung und dem Umgang mit Problemsituationen auch darauf ab, Möglichkeiten in den Unterricht einzubringen, wie man mit Gefühlen konstruktiv umgehen kann. Für den Mädchenunterricht im Fach „Bewegung und Sport“ bedeutet dies:

Schülerinnen sollen Möglichkeiten geboten werden, über vielfältige Sinne zu erfahren, wie man mit Gefühlen wie Wut, Ärger, Hass umgehen kann und Instrumente kennenlernen, ihr Wohlbefinden zu steigern.

## 3. Emotional bedeutsame Situationen ...

Besondere Situationen stellen lerntheoretisch ideale Lerngelegenheiten dar. Die Beispiele von Bauer-Pauderer in diesem Heft über Wintersportwochen oder Tanz zeigen dies sehr deutlich. Andere Rahmenbedingungen wie neue Orte, andere Personen, andere Lernwege und -methoden erhöhen die Aufmerksamkeit und motivieren zur Teilnahme. Dieses „Erleben“ wird im Kompetenzmodell der österreichischen Bildungsstandards als wesentliches Lernfeld angesehen. Im Hinblick auf die Erfordernisse eines mädchengerechten Unterrichts findet sich analog dazu das

### ... Prinzip: „Selbstbestimmung und Selbsttätigkeit“

Dieses Prinzip ist darauf fokussiert, Erfahrungsräume bereitzustellen, in denen Mädchen lernen, eigene Absichten und Handlungspläne zu entwickeln. Im Beispiel Tanz lässt sich dies besonders gut umsetzen. Als typische Mädchensportart in der Schule bietet es nämlich auch vielfältige Inszenierungsmöglichkeiten jenseits der traditionellen Geschlechterrolle.

Schülerinnen sollen abwechslungsreiche Situationen geboten werden, in denen eine positive Einstellung zum eigenen Körper erfahrbar wird und Emotionen selbsttätig kreativ ausgelebt und ausgedrückt werden können.

## 4. Motivation durch selbstbewusstseinsstärkende Situationen ...

Wichtig für den Erhalt von Lernmotivation ist es, die Rahmenbedingungen des Lernens so zu gestalten, dass Erfolgserlebnisse möglich werden, die wiederum das Selbstbewusstsein stärken. Aus Theorien der Leistungsmotivation weiß man, dass dies mit

- Lob und kritischer Anerkennung der Leistungen sowie durch
- Interesse an der persönlichen Entwicklung

möglich ist (Saladin, 1991). Die Entwicklung einer positiven und selbstwertsteigernden Leistungseinstellung („Hoffnung auf Erfolg“) ist dabei dadurch möglich, dass Schülerinnen einerseits ihr Leistungslevel realistisch einschätzen können, wissen, wie sie ihre Leistung verbessern können und worauf sie Erfolg bzw. Misserfolg zurückführen (attribuieren) können. Da Mädchen im Vergleich zu Buben deutlich stärker misserfolgsorientiert attribuieren und ihre Leistungen per se

kritischer bewerten und unterschätzen (Bernard, Schlaffer & Gauss, 2003), sind Bestärkungen besonders wichtig.

### ... Prinzip: Wertschätzung und Empowerment

Dieses Prinzip kann als Grundprinzip der Mädchenarbeit (Diketmüller, 2010) gesehen werden. Griessel und Wiesinger-Russ & Bauer zeigen in ihren Beiträgen sehr deutlich, wie wichtig es ist, positive Emotionen zu ermöglichen und Mädchen in ihrem Tun zu bestärken.

Bestärkung im Tun und ein vielfältiges Angebot selbstwertsteigernder Situationen im Fach Bewegung und Sport motivieren Mädchen und tragen zu ihrer Leistungsmotivation bei.

### Resümee

Vielfältige, bestärkende Erlebnismomente zu inszenieren, damit sich Mädchen freudvoll bewegen wollen, ist eine der zentralen Genderkompetenzen, die Lehrkräfte in ihren Unterricht einbringen müssen. Wie schwierig dies oftmals ist, hat Brandfellner in diesem Heft sehr anschaulich beschrieben und auch die Studien über Schulerinnerungen legen nahe, wie wichtig gerade der Aufbau einer persönlichen Beziehung mit wertschätzenden Kommunikationsformen ist.

### Literatur

- Amesberger, G. & Stadler, R. (2012). Bildungsstandards für das Unterrichtsfach „Bewegung und Sport“. In K. Kleiner (Hrsg.), *Fachdidaktik „Bewegung und Sport“ im Kontext. Zwischen Orientierung und Positionierung*. (S.111-119). Purkersdorf: Verlag Brüder Hollinek.
- Benard, Ch., Schlaffer, E. & Gauss, E. (2003). *Mädchen bleiben am Ball. Motivationsstrukturen von Mädchen im Teamsport*. Unveröfftl. Projektbericht: Wien. Zugriff am 12.8.2013 online unter: <http://www.sportministerium.at/files/doc/Studien/maedchen-am-ball.pdf>
- BMUJK. (2011). *Kompetenzorientiertes Unterrichten. Grundlagenpapier*. Zugriff am 12.8.2013 online unter: [http://www.bildungsstandards.berufsbildendeschulen.at/fileadmin/content/bbs/KU/KU-Grundlagenpapier\\_16.7.2012.pdf](http://www.bildungsstandards.berufsbildendeschulen.at/fileadmin/content/bbs/KU/KU-Grundlagenpapier_16.7.2012.pdf)
- Brück, H. (1978). Die Angst des Schülers vor seinem Schüler. Reinbek: Rowohlt.
- Clauss, G. (1995). *Fachlexikon ABC Psychologie*.
- Csikszetmihalyi, M. (2008). *Flow*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Diketmüller, R. (2002). Mädchen stärken – Selbst verteidigen. *Mädchen im Turnsaal*, 7–9.
- Diketmüller, R. (2010). Mädchenarbeit und Empowerment. *Mädchen im Turnsaal*, 6–9.
- Diketmüller, R. (2013). Bildungsstandards und Kompetenzorientierung als Chance für die Mädchen (und Buben) im Unterrichtsfach Bewegung und Sport. *Mädchen im Turnsaal*, 6–11.
- Grundke, P. (1980). Schulerinnerungen in der Lehrerbildung. *Gruppendynamik*, 11(3), 217–228.
- Kolb, M. & Diketmüller, R. (2002). „Was bleibt?“ Erinnerungen älterer Wienerinnen und Wiener an ihren „Turnunterricht“. In G. Friedrich (Hrsg.), *Sportpädagogische Forschung. Konzepte – Ergebnisse – Perspektiven*. (Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, 126, S. 281–286). Hamburg: Czwalina.
- Saladin, W. (1991). *Kausalattribution von Schülerinnen im Sport. Eine empirisch – experimentelle Untersuchung zur Änderung von Attributionstendenzen bei einem Selbstkonzept mangelnder Begabung*. Dissertation: Saarbrücken-Scheidt.
- Ruspeckhofer, R. (1990). *Retrospektive Analyse von Schulerinnerungen unter besonderer Berücksichtigung des Unterrichts „Leibesübungen“: Beziehungs- und Interaktionsaspekte (Schule – Lehrerverhalten) zur Diskussion gestellt*. Unveröfftl. Diplomarbeit: Universität Wien.
- Spitzer, M. (2006). *Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.