

Achim Conzelmann Mirko Schmidt Stefan Valkanover

# Persönlichkeits- entwicklung durch Schulsport

Theorie, Empirie und Praxisbausteine  
der Berner Interventionsstudie  
Schulsport (BISS)



HUBER



Achim Conzelmann  
Mirko Schmidt  
Stefan Valkanover

# Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport

Theorie, Empirie und Praxisbausteine  
der Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS)

Unter Mitarbeit von Regine Berger, Sandra Crameri und Martin Joss

Mit Materialien zum Download:  
[www.ispw.unibe.ch/biss](http://www.ispw.unibe.ch/biss)

Verlag Hans Huber

*Anschrift der Autoren:*

Prof. Dr. Achim Conzelmann  
Dr. Mirko Schmidt  
Dr. Stefan Valkanover  
Institut für Sportwissenschaft  
Bremgartenstr. 145  
3012 Bern

Zeichnungen: Luzi Etter / [www.luzi.eu](http://www.luzi.eu)

Lektorat: Tino Heeg  
Herstellung: Daniel Berger  
Umschlagillustration: BASPO, Ueli Känzig  
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Basel  
Druckvorstufe: punktgenau gmbh, Bühl  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten  
Printed in Germany

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek*

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen oder Warenbezeichnungen in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen-Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

*Anregungen und Zuschriften bitte an:*

Verlag Hans Huber  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
CH-3000 Bern 9  
Tel: 0041 (0)31 300 4500  
Fax: 0041 (0)31 300 4593  
[verlag@hanshuber.com](mailto:verlag@hanshuber.com)  
[www.verlag-hanshuber.com](http://www.verlag-hanshuber.com)

1. Auflage 2011

© 2011 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN 978-3-456-94948-2)

ISBN 978-3-456-84948-5

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> (Adolf Ogi) .....	7
<b>Dank</b> .....	9
<b>Einführung</b> .....	11
<b>1. Zur Komplexität eines (vermeintlich) einfachen Problems</b> .....	15
1.1 Pädagogische Postulate zur persönlichkeitsbildenden Funktion des Sports .....	15
1.2 Sport und Persönlichkeit – ein weites Feld .....	19
1.3 Historischer Abriss der sportwissenschaftlichen Persönlichkeitsforschung .....	28
1.4 Aktueller Kenntnisstand .....	31
1.5 Theoretisch-methodische Desiderate für Studien zur Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport .....	33
<b>2. Selbstkonzept und Selbstkonzeptentwicklung</b> .....	37
2.1 Selbstkonzept – Definition .....	37
2.2 Struktur des Selbstkonzepts .....	40
2.3 Quellen des Selbstkonzepts.....	44
2.4 Selbstkonzeptentwicklung im Kindesalter .....	49
2.5 Funktionalität des Selbstkonzepts .....	53
2.6 Konsequenzen für das weitere Vorgehen .....	57

<b>3. Pädagogisch-psychologische Überlegungen zum selbstkonzeptfördernden Sportunterricht in der späten Kindheit</b> .....	61
3.1 Entwicklung und Entwicklungsthemen in der späten Kindheit ...	61
3.2 Didaktisch-methodische Prinzipien für selbstkonzeptfördernden Sportunterricht .....	64
3.3 Fazit. ....	78
<b>4. Von der sportpädagogischen Zielsetzung zur konkreten Unterrichtssituation in der Sporthalle</b> ....	81
4.1 Das Modul Spiel .....	85
4.2 Das Modul Wagnis. ....	113
4.3 Das Modul Leistung. ....	143
<b>5. Zur empirischen Evidenz des pädagogischen Postulats – Die Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS)</b> .....	177
5.1 Konzeption der Studie .....	177
5.2 Untersuchungsmethodik. ....	179
5.3 Untersuchungsdurchführung. ....	184
5.4 Befunde .....	188
5.5 Zusammenfassung und Interpretation der Befunde. ....	220
<b>6. Rückblick und Perspektiven</b> .....	225
6.1 Rückblick .....	225
6.2 Forschungsperspektiven .....	228
6.3 Konsequenzen für den Schulsport. ....	230
6.4 Konsequenzen für die Aus- und Weiterbildung von sportunterrichtenden Lehrpersonen. ....	232
<b>Literatur</b> .....	235

## Vorwort

Phokion Henry Clias (1782–1854), eigentlich Heinrich Käslin aus Beckenried, ein Mitbegründer des Turnunterrichtes in der Schweiz und übrigens auch erster Hochschulsportlehrer an der Universität Bern, war dank seiner vielfältigen Erfahrungen überzeugt, dass turnerisches Handeln zwar mit patriotischen sowie militärischen Anliegen eng zusammenhänge, doch weit mehr in *pädagogischer* Hinsicht bedeutungsvoll sei. Auch ich habe, vorerst als Sportfunktionär und danach als Bundesrat und Sportminister des VBS, erkennen können, welch enorme *erzieherische Kraft* in einem *fair* betriebenen Sport stecken kann. Als UNO-Sonderbeauftragter für Sport im Dienste von Entwicklung und Frieden ist mir noch klarer geworden, wie sinnvoll inszenierter, d. h. *verantwortungsvoll* begleiteter sowie *wissenschaftlich* unterstützter Sportunterricht, eine buchstäblich maßgebende *bildungsrelevante* Funktion erfüllen kann!

Dem seit 2005 am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern erfolgreich wirkenden Prof. Dr. Achim Conzelmann und seinem kompetenten Mitarbeiter- und Autoren-Team ist es mit der hier vorliegenden – und wie ich überzeugt bin – *wegweisenden* Publikation eindrücklich gelungen, das ewigklassische Thema *Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport* grundlegend neu aufzurollen. Mit bemerkenswertem Spürsinn nehmen sie zur nach wie vor faszinierenden Frage Stellung, *ob* überhaupt und wenn, dann *inwiefern* der Schulsport aus unseren Kindern sogenannten *bessere* Menschen machen könne. Nur eine systematische Überprüfung der behaupteten Zusammenhänge kann schließlich zu einem fruchtbar aufzubereitenden Terrain beitragen, auf dem auch aufgezeigt werden kann, auf welche Art und Weise *persönlichkeitsbildende Ziele* im Sportunterricht erreicht werden können. Dazu braucht es zwingend entsprechend profund ausgebildete Lehrpersonen, die in ihrer Vorbildfunktion überzeugen, um jene günstigen Voraussetzungen und Rahmenbedingungen schaffen zu können, die es sowohl in einer Erziehung *zum* Sport als auch in einer Erziehung *durch* Sport pädagogisch-ethisch zu nutzen gilt.

Auch als Ehrendoktor der philosophisch-humanwissenschaftlichen Fakultät der Universität Bern bin ich irgendwie *stolz* auf diese Publikation, deren Autoren großen Dank und viel Anerkennung verdienen! Dem *richtungsweisenden* Werk wünsche ich die ihm gebührende Verbreitung und eine interessierte Leserschaft!

*Adolf Ogi*, Dr. h. c.; alt Bundesrat

# Dank

Die vorliegende Publikation fasst die Ergebnisse eines mehrjährigen Forschungsprojekts zusammen, das von der Abteilung Sportwissenschaft I des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bern in Zusammenarbeit mit Dozierenden der Pädagogischen Hochschule Bern durchgeführt wurde. Ohne die tatkräftige Mitarbeit der beteiligten Personen hätte unsere *Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS)* nicht in dieser Form durchgeführt und mit dem nun vorliegenden Bericht abgeschlossen werden können:

Unsere beiden Kolleginnen und unser Kollege von der Pädagogischen Hochschule Bern, Regine Berger, Sandra Crameri und Martin Joss, haben die BISS von Anfang an intensiv begleitet. Sie haben entscheidenden Anteil an der gelungenen Übersetzung der theoretischen Überlegungen in konkrete Unterrichtsentwürfe, waren maßgeblich an der Fortbildung der Primarlehrerinnen und -lehrer beteiligt und zeichnen mitverantwortlich für Kapitel 4 dieses Buches.

In einzelnen Phasen der Projektplanung und -durchführung haben uns Dorothee Anders und Dr. Erin Gerlach als Assistierende sowie unsere Hilfsassistenten Ruedi Beck, Renate Bickel und Vanessa Stürmlin tatkräftig unterstützt.

Esther Oswald (Assistentin in unserer Abteilung) hat beim Kapitel 3 mitgearbeitet und unterstützte uns, wie auch Fabienne Egger (Hilfsassistentin), bei redaktionellen Arbeiten.

23 Primarlehrerinnen und -lehrer haben sich bereit erklärt, mit ihren Schulklassen an der Studie teilzunehmen. Diejenigen, die Experimentalklassen betreuten, haben zudem mehrere Schulungen besucht und die von uns konzipierten Unterrichtsbausteine engagiert umgesetzt.

Insgesamt waren 446 Schülerinnen und Schüler in die Studie involviert und haben umfangreiche Befragungen und sportmotorische Testungen (mit großer Freude!) über sich ergehen lassen. Letztendlich waren sie (und ihre Persönlichkeitsentwicklung) die Hauptpersonen (die Hauptsache) bei unserer Studie!

All den genannten, direkt am Projekt oder an der Publikation beteiligten Personen, gilt unser herzlicher Dank!

Schulsportinterventionen bedürfen der Genehmigung und Unterstützung verschiedener Personen und Institutionen:

In erster Linie danken wir den Eltern, die ihren Kindern erlaubt haben, an der Studie teilzunehmen. Einen weiteren Dank möchten wir der Erziehungsdirektion des Kantons Bern, namentlich Markus Christen vom Amt für Kindergarten, Volksschule und Beratung sowie den verschiedenen involvierten kommunalen Schulbehörden im Kanton Bern aussprechen: Ein Merçi nach Belp, Köniz (Wabern, Spiegel), Münchenbuchsee, Münsingen, Ostermündigen, Wohlen, Zollikofen, Interlaken und Hindelbank. Für die frühe Unterstützung des Projekts bedanken wir uns bei Irene Hänsenberger, Leiterin des Schulamts der Stadt Bern. Und schließlich gebührt ein Dank den Schulleitungen der beteiligten Schulen, dass sie uns die Durchführung der Intervention ermöglicht haben.

Ohne finanzielle Unterstützung sind breit angelegte Interventionsstudien nicht möglich. Unser Projekt wurde in den Jahren 2007 bis 2009 von der Eidgenössischen Sportkommission (ESK; Präsident: Hans Höhener) gefördert. Unser besonderer Dank gilt dabei der Arbeitsgruppe Forschung ESK (Präsident: Prof. Dr. Thomas Zeltner), die das Forschungsvorhaben (Conzelmann & Valkanover, 2006) als förderungswürdig eingestuft hat.

Bedanken möchten wir uns auch beim Verlag Hans Huber, der uns die Möglichkeit geboten hat, unsere Ideen in einem renommierten Verlag zu publizieren. Ein besonderer Dank gilt dabei unserem Lektor, Herrn Tino Heeg, der uns stets hilfsbereit und sachkundig unterstützt hat.

Und schließlich bedanken wir uns bei Adolf Ogi, alt Bundesrat und von 2001 bis 2007 UNO-Sonderbeauftragter für Sport im Dienste von Entwicklung und Frieden im Auftrag der Vereinten Nationen, der seit vielen Jahren auf die Bedeutung sportlicher Aktivitäten für die Persönlichkeitsentwicklung verweist. Er hat es sich als Ehrendoktor der Philosophisch-humanwissenschaftlichen Fakultät der Universität Bern nicht nehmen lassen, ein Vorwort für unsere Publikation zu verfassen.

Bern und Hamilton, im März 2011

Achim Conzelmann, Mirko Schmidt & Stefan Valkanover

# Einführung

Macht Schulsport «bessere» Menschen aus unseren Kindern? Mit dieser Frage, bei der es um die Möglichkeiten und Grenzen der Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport<sup>1</sup> geht, beschäftigt sich die vorliegende Publikation. Die Thematik *Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport* hat nicht nur in der Theorie der Leibeserziehung bzw. der Sportpädagogik eine lange Tradition, sondern war und ist auch sport- und bildungspolitisch von enormer Bedeutung.

Bei sportpädagogischen Begründungen hinsichtlich der positiven Wirkungen des Schulsports auf die Persönlichkeitsentwicklung stand seit jeher die normativ orientierte bildungstheoretische Argumentation im Vordergrund. Demgegenüber wurde der Frage nach der empirischen Bewährung der normativen Aussagen zu den (vermeintlich) positiven Wirkungen des Sportunterrichts bislang zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Angesichts der aktuellen bildungspolitischen Diskussion um den Schulsport (z. B. 3-Stundenobligatorium an Schweizer Schulen) und dessen persönlichkeitsbildenden Intentionen<sup>2</sup> ist allerdings die systematische Überprüfung der Zusammenhänge zwischen Schulsport und Persönlichkeitsentwicklung in zweifacher Hinsicht zwingend: erstens für eine empirisch fundierte (evidenzbasierte) Legitimation des Schulsports und zweitens für die Erarbeitung konkreter Handlungsempfehlungen zum Erreichen der formulierten persönlichkeitsbildenden Ziele.

Was dürfen die Leserinnen und Leser von diesem Band erwarten? Sicherlich kann keine erschöpfende Antwort auf die eingangs gestellte Frage gegeben

- 
- 1 Wenn im Folgenden von Schulsport die Rede ist, so ist immer der von Lehrpersonen angeleitete, obligatorische Sportunterricht gemeint.
  - 2 In der sportpädagogischen Literatur, in bildungspolitischen Rahmenordnungen und in unterschiedlichsten Lehrplänen finden sich verschiedene Begründungslinien für den Schulsport bzw. für den Sportunterricht, die sich im Wesentlichen zu drei Kernthemen zusammenfassen lassen: (1) körperliche Gesundheit und motorische Entwicklung fördern, (2) Sport- und Bewegungskultur erschließen und (3) die Persönlichkeit entwickeln (vgl. Kapitel 1.1). Die beiden erstgenannten Begründungen sind wichtig und unbestritten, da sie aber nicht Gegenstand dieser Publikation sind, werden sie im Folgenden nicht weiter thematisiert.

werden. Dafür handelt es sich um eine zu komplexe Fragestellung, wie Kapitel 1 zeigen wird. Andererseits verfolgen wir eine breitere Zielsetzung. Es geht nicht nur um eine Ja-Nein-Antwort hinsichtlich der persönlichkeitsbildenden Wirkung des Schulsports. Vielmehr steht das *Wie* im Zentrum des Interesses, also die Frage, auf welche Weise im Sportunterricht persönlichkeitsbildende Ziele erreicht werden können.

Was ist das Spezifische am vorliegenden Band? Wir haben uns zum Ziel gesetzt, die Ob- und die Wie-Frage der Möglichkeiten des Schulsports für die Persönlichkeitsentwicklung aus *verschiedenen Perspektiven* und auf *unterschiedlichen Abstraktionsniveaus* zu bearbeiten. Mit einer ausführlichen Problembeschreibung auf einer theoretischen Ebene beginnend, wird der Gegenstand zunehmend konkretisiert und bis auf die Ebene der praktischen Umsetzung persönlichkeitsbildender Lehr-/Lerninhalte in der einzelnen Schulstunde bearbeitet. Damit soll auch ein exemplarischer Beitrag zur Überbrückung des in der sportwissenschaftlichen Diskussion vielfach beklagten «Theorie-Praxis-Grabens» geliefert werden.

Mit Blick auf die berechtigte Forderung nach evidenzbasierten Aussagen für die persönlichkeitsbildende Funktion des Schulsports darf schließlich die empirische Überprüfung der Wirksamkeit der ausgearbeiteten Lehrinhalte im Rahmen einer quasiexperimentellen Interventionsstudie nicht fehlen. Diese Studie liefert auch wichtige Befunde für die realistischen Möglichkeiten der positiven Beeinflussung der Persönlichkeit im Rahmen des Sportunterrichts.

Der Band gliedert sich in sechs Kapitel:

- In Kapitel 1 werden zunächst sportpädagogische Postulate zu den positiven Wirkungen des (Schul-)Sports diskutiert. Dabei zeigt sich ein konsistentes Bild dahingehend, dass dem Schulsport unisono entsprechende Wirkungen nachgesagt werden. Allerdings wird erstens in den Postulaten mit unterschiedlichen Begrifflichkeiten operiert, was bereits Hinweise auf die Komplexität und Inhomogenität der Thematik gibt. Zweitens ist die empirische Basis für die jeweils postulierten Wirkungen dünn und zwar insofern, als den Positionen meist persönliche Erfahrungen und nur vereinzelt dezidierte wissenschaftliche Befunde zugrunde liegen. Im weiteren Verlauf von Kapitel 1 wird deshalb der Gegenstand *Sport und Persönlichkeit* präzisiert und es wird eine Kurzübersicht über den Stand der sportpsychologischen Persönlichkeitsforschung gegeben. Dabei ergibt sich, um ein Ergebnis vorwegzunehmen, eine unbefriedigende Bilanz bisheriger Forschungsaktivitäten, die sich durch wenig konsistente Befunde und durch nicht gelöste theoretisch-methodische Probleme auszeichnet. Das

Kapitel schließt daher mit Empfehlungen für die theoretische Behandlung und die forschungsmethodische Umsetzung des Gegenstands Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport. Eine Empfehlung hierbei lautet, die (positive) Beeinflussung *kognitiver* Persönlichkeitsvariablen (z. B. Selbstkonzept) im Sportunterricht anzustreben, da diese (1) einen großen Einfluss für unser alltägliches Handeln haben und (2) – im Vergleich zu zeitlich relativ stabilen Traits – durch kurz- bis mittelfristige Interventionen eher veränderbar sind.

- An dieser Stelle setzt Kapitel 2 ein und konzeptualisiert den nun mit Blick auf die einleitend gestellte Frage zwar eingeschränkten, gleichzeitig aber besser fassbaren Gegenstand *Selbstkonzeptförderung durch Schulsport*. Zuerst wird das Konstrukt Selbstkonzept begrifflich gefasst und ausdifferenziert. Damit ergibt sich die Möglichkeit, konkrete Angaben darüber zu machen, welche Selbstkonzeptdimension jeweils gefördert werden soll. Zudem wird besprochen, welche Quellen die Entwicklung des Selbstkonzepts speisen. Diese Überlegungen, wie auch die Überlegungen zur Funktionalität des Selbstkonzepts, liefern wichtige Anhaltspunkte für die spätere Konzeptualisierung eines selbstkonzeptfördernden Sportunterrichts.
- In Kapitel 3 wird zunächst aus einer entwicklungspsychologischen Perspektive das späte Kindesalter beleuchtet. Darauf aufbauend werden aus den Quellen des Selbstkonzepts methodisch-didaktische Ansatzpunkte für selbstkonzeptfördernden Sportunterricht im besagten Entwicklungsabschnitt abgeleitet.
- Kapitel 4 stellt drei Schulsportinterventionen vor, die sich an diesen methodisch-didaktischen Ansatzpunkten orientieren. Zu den drei konzipierten Modulen Spiel, Wagnis und Leistung, bei denen es (in dieser Reihenfolge) um die Förderung des sozialen, des emotionalen und des physischen Selbstkonzepts geht, wird der Weg vom Unterrichtsziel über die Inhalte zu den Methoden aufgezeigt. Quasi als «Endprodukt» werden schließlich konkrete Unterrichtsbausteine, einschließlich der Hinweise zu angemessenen Inszenierungsformen, vorgelegt.
- Mit Blick auf die empirische Evidenz einer solchen persönlichkeitsbildenden Zielsetzung stellt sich schließlich die Frage, ob die angestrebten Ziele auch tatsächlich im Sportunterricht erreichbar sind. Dieser Frage widmet sich Kapitel 5, in welchem der theoretisch-methodische Ansatz und die wichtigsten Befunde der von der Eidgenössischen Sportkommission in den Jahren 2007 bis 2009 geförderten Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS) referiert werden. Die Verbindung zu den konzeptionellen Teilen des Buches ergibt sich dadurch, dass die herausgearbeiteten Zielsetzungen in die empirische Studie als A-priori-Hypothesen, d. h. aus den theoretischen Überlegungen abgeleitete Annahmen, eingehen.