



Magisterstudiengang Sportwissenschaft/Pädagogik
MAGISTERARBEIT

**Bewegungssozialisation
zwischen Kindheit und Arbeitsleben
Eine explorative Untersuchung**

Vorgelegt von:

Lars Focke

Betreuender Gutachter: Prof. Dr. Bero Rigauer

Zweiter Gutachter: Prof. Dr. Matthias Schierz

Oldenburg, Oktober 2007

Inhalt

Vorwort 4

I Explikation und Spezifizierung der Fragestellung 6

<u>Bearbeitung der Fragestellung und Aufbau</u>	<u>6</u>
<u>Sozialisation</u>	<u>8</u>
<u>Bedingungen der Sozialisation</u>	<u>10</u>

II Stand der Forschung 13

<u>ACSM</u>	<u>13</u>
<u>Universität Augsburg</u>	<u>14</u>
<u>Dissertation AHNERT</u>	<u>15</u>
<u>Vitalität und Arbeit</u>	<u>16</u>
<u>Universität Kassel</u>	<u>17</u>
<u>Crossfit</u>	<u>18</u>
<u>Forenrich</u>	<u>19</u>
<u>Wundermittel Bewegung</u>	<u>19</u>

III Explikation des Theoriehintergrunds 20

<u>Sportwissenschaft</u>	<u>20</u>
<u>Bewegungswesen</u>	<u>20</u>
<u>Bewegungsgefühl</u>	<u>22</u>
<u>Sinn von Sport und Bewegung</u>	<u>24</u>
<u>Das sensomotorische Prinzip</u>	<u>25</u>
<u>Pädagogik</u>	<u>27</u>
<u>Bewegungslernen</u>	<u>27</u>
<u>Prozessorientiertes Lernen</u>	<u>27</u>
<u>Motorische Behinderungen</u>	<u>28</u>
<u>Psychologie</u>	<u>29</u>
<u>Der optimale Leistungszustand</u>	<u>29</u>
<u>Bewusstheit durch Bewegung</u>	<u>29</u>
<u>Mindset</u>	<u>30</u>
<u>Attributionstheorie</u>	<u>30</u>
<u>Soziologie & Philosophie</u>	<u>32</u>
<u>Wissenschaft vom menschlichen Körper</u>	<u>32</u>
<u>Gemeinschaft</u>	<u>33</u>
<u>Optimierungsdruck von Leistungen</u>	<u>34</u>
<u>Essentielle Bedürfnisse</u>	<u>35</u>
<u>Wissenschaft der Lebenskunst</u>	<u>36</u>
<u>Theorieansatz</u>	<u>37</u>

IV Methodischer Ansatz 39

<u>Qualitative Methoden nach MAYRING</u>	<u>39</u>
<u>Qualitative Absicherung</u>	<u>39</u>

<u>Einzelfallanalyse</u>	<u>40</u>
<u>Problemzentriertes Interview</u>	<u>41</u>
<u>Sechs Gütekriterien qualitativer Forschung</u>	<u>42</u>
<u>Qualitative Methoden nach FLICK</u>	<u>44</u>

<u>Zirkuläres Modell des Forschungsprozesses</u>	44
<u>Methoden-Mix</u>	45
<u>Perspektiven-Triangulation</u>	46
<u>Fragestellungen</u>	46
<u>Zugang zu Institutionen</u>	47
<u>Vom Text zur Theorie</u>	48
<u>Ermittlung der passenden Interviewmethode</u>	49
<u>Der Interviewleitfaden</u>	56
<u>Entwicklung des Fragebogens</u>	58
<u>Fragebogen Schüler</u>	60
<u>Fragebogen Erwachsene</u>	62
<u>V Durchführung der Untersuchung</u>	63
<u>Selektive Protokolle der Interviews</u>	66
<u>Interview 1 vom 03.09.2007</u>	66
<u>Interview 2 vom 03.09.2007</u>	67
<u>Interview 3 vom 07.09.2007</u>	69
<u>Interview 4 vom 23.09.2007</u>	72
<u>Interview 5 vom 25.09.2007</u>	74
<u>Interview 6 vom 07.10.2007</u>	75
<u>VI Darstellung und Diskussion</u>	79
<u>Darstellung der Interviews</u>	79
<u>Darstellung der Schülerfragebögen</u>	83
<u>Die dritte Perspektive</u>	85
<u>Diskussion</u>	87
<u>VII Zusammenfassung und Perspektiven</u>	90
<u>Zusammenfassung</u>	90
<u>Perspektiven</u>	93
<u>Paradigmenwechsel in der Sportwissenschaft</u>	93
<u>Die neue Aufgabe der Sportwissenschaft</u>	94
<u>Entwicklung einer Bewegungskultur</u>	96
<u>Visualisierungen</u>	98
<u>Literatur- und Quellenverzeichnis</u>	103
<u>Erklärung</u>	105

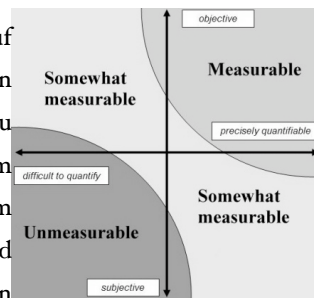
Vorwort

Die Sportwissenschaft hat Rechtfertigungsprobleme, der Sportunterricht in den Schulen wird immer mehr gekürzt. Woran liegt das? Offensichtlich gibt es große Schwierigkeiten bei der Umsetzung und sinnvollen Aktivierung vorhandenen Wissens der Bereiche Gesundheit und Bewegung. Nach mehreren Jahren des

praxisbegleiteten Studiums glaube ich, den Gründen hierfür näher gekommen zu sein. Die aktuell gültige, allgemein anerkannte Definition von Sport ist nicht dafür geeignet, den Menschen das Wissen zu vermitteln, dass sie für ein langes und gesundes Leben benötigen. Es ist ein altes, funktionierendes Wissen, dass durch ein angeblich besseres und mit modernen Marketing-Methoden vermitteltem Trend-Wissen überlagert wird. In den Medien lassen sich dafür nahezu täglich Beispiele finden. Die aktuelle Diskussion um die Einrichtung einer Jugend-Olympiade ist nur eins davon. Eine solche Olympiade richtet das Augenmerk auf Ergebnisse in hoch spezialisierten Disziplinen (Quantität) und liefert damit Signale für den Großteil der Jugend: „Ich bin nicht dabei, ich bin zu schlecht...“ (u.a. Attributionstheorie: Zielerreichungsdiskrepanz zu hoch). Ich werde auf diese Mechanismen in meiner Arbeit mehrfach Bezug nehmen und sie erläutern. Letztendlich prallen in den unterschiedlichsten Lebensbereichen menschliche Entwicklung und wirtschaftliche Verwertbarkeit aufeinander. Erstmals können Kinder ohne das für die Gesundheit notwendige Minimum an Bewegung aufwachsen. Ein funktionsfähiger, für ein erfülltes Leben notwendiger Körper ist nicht mehr selbstverständlich. Es liegt in der Verantwortung der Eltern, direkt und indirekt Erziehenden, die Kinder und Jugendlichen auf einen Weg zu bringen, der zu einem Körper und einer Einstellung verhilft, der ihnen ein Leben ermöglicht, welches sie sich als Erwachsene wünschen könnten. Oder anders formuliert: Einen Weg, der die Kinder in einem Körper (inkl. Geist und Seele) heranwachsen lässt, der ihnen und ihren zukünftigen Wünschen nicht im Wege steht. Nicht nur für das Studium, auch aus privatem Interesse und für die professionelle Tätigkeit als Clubinhaber, Gruppen- und Personal Trainer habe ich die unterschiedlichsten auf den ersten Blick gar nicht mit der Thematik zusammenhängenden Quellen durchgearbeitet und die jeweilige für mich verwendbare Wissensessenz verinnerlicht. Diejenigen, die mir bisher begegnet und für diese Ar

beit relevant sind, habe ich in dieser Arbeit aufgeführt. Zum Teil sind es schwer in Worten zu vermittelnde, nicht oder nur aufwändig wissenschaftlich beweisbare, nicht in einer festgelegten Zeit aber von jedem zu erlernende, jedoch nicht für den Verkauf und den Konsum geeignete Hinweise auf Regeln für ein körperlich, geistig und seelisch erfülltes Leben. Regeln, mit denen sich manchmal die Wissenschaft, fast immer die Religionen und die Esoterik beschäftigen, die sich meiner Ansicht nach aber nur im Kontrast, im Vergleich der unterschiedlichen Bereiche erkennen lassen, da sie sich in einem Bereich befinden, der nicht messbar und nur subjektiv

zugänglich ist (siehe Grafik'). Die Konzentration auf einen oder zu wenige dieser kontrastierenden Vergleiche macht das Erkennen dieser Regeln nahezu unmöglich und erzeugt den wenig zu verwendbarem Wissen führenden Aufbau von unmöglich in einem Leben begreifbaren Wissens- und Informationsvolumen. Zu einem erfüllten Leben führende Regeln müssen also in Form einer begreifbaren, vorlebbaeren Essenz vorliegen. Eine Essenz, die schon seit langer Zeit bekannt ist, aber fast vergessen wurde. Nicht ohne Grund befindet sich die Soziologie in einem *body turn*: Wie in der Bewegung und im Sport die notwendigen körperlichen und mentalen Voraussetzungen, lassen sich diese auch für lebenswerte Gesellschaften notwendigen Bedingungen nicht konsumieren oder anlesen, sondern müssen mit der Zeit und den Erfahrungen reifen. Mit dieser Arbeit, setze ich für mich persönlich einen größeren Meilenstein hinter viele Jahre intensiver Suche nach einer von messbaren Werten unabhängigen Bedeutung der Bewegung. Es ist kein Schlusspunkt, sondern ein neues ‚Basislager‘ für die anschließende Umsetzung und gleichzeitige Erweiterung der gewonnenen Erkenntnisse.



5

„Komplexität bezeichnet den Sachverhalt, dass nicht alle Elemente einer Einheit zugleich miteinander verbunden werden können.“
(LUHMANN)



I Explikation und Spezifizierung der Fragestellung

Die offene und weit gefasste Form der Fragestellung macht es notwendig, an dieser Stelle auf mein Verständnis von Bewegungssozialisation einzugehen.

Bearbeitung der Fragestellung und Aufbau

Einer der Auslöser für meine Suche nach sinnvoller Anwendung von Sportwissenschaft ist sind die Theorien von KLAFFKI. Als allgemeinbildungsrelevante epochal-typische Schlüsselprobleme identifiziert er (KLAFFKI 1996, S. 56 ff.) u.a. die Umweltfrage, die Friedensfrage, die gesellschaftlich produzierte Ungleichheit, Gefahren und Möglichkeiten der neuen technischen Steuerungs-, Informations- und Kommunikationsmedien, die Subjektivität des Einzelnen und das Phänomen der Ich-Du-Beziehungen. Die Vermittlung der Sekundärtugenden (instrumentelle Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten: Lesen, Schreiben, Rechnen) in Zusammenhang mit emanzipatorischen Zielsetzungen, Inhalten und Fähigkeiten (Tugen

6

Explikation und Spezifizierung der Fragestellung

den: Selbstdisziplin, Konzentration, Anstrengungsbereitschaft, Rücksichtnahme), sieht er nicht losgelöst von begründbaren, humanen und demokratischen Prinzipien. Es fällt leicht, den Zusammenhang mit Sport und Bewegung einfach zu übersehen und zu vergessen. Aber mit einer modifizierten Definition von Sport und einer aktualisierten Herangehensweise an die Vermittlung von Bewegung lassen sich viele der von KLAFFKI aufgeführten Primär- und Sekundärtugenden erfolgreich vermitteln. Mehr als einmal habe ich mir aber auch schon die Frage gestellt, ob dieses Wissen um die erfolgreiche Vermittlung von Tugenden nicht bewusst weitläufig und fast unauffindbar verteilt wurde, um den in der Geschichte zu beobachtenden Missbrauch (z.B. Körperkultur im Dritten Reich) in der Zukunft zu verhindern. Die Herleitung und Begründung der Bedeutung von Bewegung vertiefe ich im ersten Teil dieser Arbeit im Kapitel *Explikation und Spezifizierung der Fragestellung*. Den Einfluss der von mir bearbeiteten Bücher und Quellen zu diesem Thema beschreibe ich unter *Explikation des Theoriehintergrunds*. Unter der Überschrift *Methodischer Ansatz* habe ich eine Kombination aus Fragebogen und Interviews für Schüler und Erwachsene entwickelt, um individuelle Erfahrungen der Sozialisation in Schule und Beruf und deren Auswirkungen auf die Motivation zu gesundheitlich ausgerichteter Bewegung nachzuvollziehen und bearbeiten zu können. Mit diesen Informationen hoffe ich, Ursachen mittlerweile unerwünschter

Ausrichtungen identifizieren zu können und in den *Zusammenfassung & Perspektiven* darauf aufbauend mögliche Wege aufzuzeigen, diese Ausrichtungen in gewünschter Richtung beeinflussen zu können. Das Thema *Bewegungssozialisation zwischen Kindheit und Berufsleben* weist kurz und prägnant auf den von mir als ‚Bewegungskorridor‘ oder dreidimensional ‚Bewegungstunnel‘ (siehe *Visualisierungen* unter *Perspektiven*) bezeichneten wünschenswerten Verlauf dieses Prozesses hin. Bewegungssozialisation findet statt und kann nicht verhindert, aber gelenkt werden. Bewusst wähle ich dabei zwei Blickrichtungen: Von ‚oben‘, aus Sicht des Erwachsenen und von weiter ‚unten‘, aus Sicht des Kindes und jungen Erwachsenen. Letztere ist interessant für Eltern, Kindergarten, Schule, Universität etc., erstere für Fitness-Clubs, Vereine und Krankenkassen. Es geht mir also nicht um die Bewegungssozialisation an sich oder ob Bewegung notwendig ist oder nicht. Beides steht außer Frage. Gefragt ist vielmehr, in welcher Form und Intensität Bewegung in welchem Körperzustand gut ist (Dosis), um den Körper lebensstüchtig zu halten und wie Menschen in Erziehung und Sozialisation

7

Explication und Spezifizierung der Fragestellung

dazu bewegt werden können, sich immer wieder eigenmotiviert diese individuell unterschiedliche Dosis zu verschaffen, ohne sich von außen zur Über- oder Unterdosierung verführen zu lassen. Die auf das Thema aufbauende, erweiterte Fragestellungen dieser Arbeit lauten daher:

1. Auf welche Bedingungen müssen in ihrer bisherigen Bewegungssozialisation aus eigener Sicht unerwünscht sozialisierte Erwachsene treffen, um ihren z.B. aufgrund körperlicher Notwendigkeiten gefassten Entschluss, wieder in Bewegung zu kommen, dauerhaft und bis an ihr Lebensende umzusetzen?
2. Wie können unerwünschte Ausrichtungen der Bewegungssozialisation in der Kindheit, besonders Kindergarten und Schule vermieden oder minimiert werden?

In dieser explorativen Untersuchung habe ich ein intensives Literaturstudium mit exemplarischen und qualitativ ausgerichteten Interviews verbunden. Mit diesen habe ich versucht, auf subjektive und schwer messbare Daten und Informationen zurückzugreifen. Eine große Rolle bei der Bearbeitung der Fragestellung spielt sicher meine jahrelange Erfahrung als Gruppen- und Personaltrainer. Diese Erfahrung habe ich in unzähligen Stunden im Umgang mit Menschen in Bewegungs- und Sportkontexten erworben. Sie versetzt mich subjektiv in die Lage, ‚hochzurechnen‘ und qualitativ zu beurteilen, wie bestimmte Verhaltens- und Denkweisen zusammenhängen.

Sozialisation

Sozialisation setzt sich aus Interaktion/Kommunikation und Interpenetration (strukturelle Kopplung von Systemen, die sich in wechselseitiger Ko-Evolution entwickeln) zusammen. Das Individuum kann im Rahmen der Kommunikation mit anderen Individuen oder kommunikativen Systemen der Gesellschaft, bestimmte Verhaltensweisen annehmen oder ablehnen (In- und Exklusion) und sich damit selbst erschaffen (Autopoiesis: Selbsterzeugung/-organisation). Ein soziales System kommt zustande, wenn ein autopoietischer Kommunikationszusammenhang ent

8

Explication und Spezifizierung der Fragestellung

steht und sich durch Einschränkung der geeigneten Kommunikation gegen eine Umwelt abgrenzt.

Soziale Systeme bestehen aus Kommunikationen (LUHMANN 1986: 269). Als Sozialisation wird der Vorgang bezeichnet, der das psychische System und das dadurch kontrollierte Körperverhalten des Menschen durch Interpenetration formt. Sozialisation ist ein Prozess ohne Erfolgserwartung (LUHMANN 1984: 326). Sozialisation ist immer Selbstsozialisation, dessen Grundvorgang die selbstreferenzielle Reproduktion des Systems ist. Es ist keine Übertragung eines Sinnmusters von einem System auf das andere. Mit der Selbstsozialisation wird die Sozialisation an sich selbst bewirkt und erfahren. Sozialisation ist nur mit Kontrasten (Differenzschemata) möglich. Das psychische System kann diese der Umwelt zuordnen und auf sich beziehen (Beispiel: Zuwendung oder Abwendung einer Bezugsperson, Verstehen oder Nichtverstehen, Konformität oder Abweichung, Erfolg oder Misserfolg). Bei jeder Realisierung von Interpenetrationsverhältnissen werden solche Schematismen erzeugt. „Komplexität bezeichnet den Sachverhalt, dass nicht alle Elemente einer Einheit zugleich miteinander verbunden werden können“ und „dass eine Selektion notwendig ist, um Relationen zwischen Elementen zu aktualisieren.“ (BARALDI u.a. 1997: 93)²

Soziabilisierung und Enkulturation

Beim Sozialisationsprozess wird überwiegend die primäre und die sekundäre Sozialisation unterschieden. Die primäre Sozialisation (Soziabilisierung) findet vor allem in der Familie, aber auch in Beziehungen zu Gleichaltrigen statt und wird mit der Herausbildung einer personalen Identität des Individuums abgeschlossen. Ein Kind entwickelt unter normalen Umständen (liebevoller Zuwendung durch die Familie) in der primären Sozialisation das so genannte Urvertrauen. Damit wird es

ihm erst ermöglicht, sozial handlungsfähig zu werden und offen für weitere Sozialisationsschritte zu sein. In der sekundären Sozialisation, auch als Enkulturation bezeichneten zweiten Phase, findet die "Menschwerdung in einer Gesellschaft", also der Prozess der Vergesellschaftung statt. Alle Normen, Techniken, Regeln und Fähigkeiten

9

Explication und Spezifizierung der Fragestellung

der eigenen Kultur (durch Familie, Schule, Freunde, Medien...) werden in der Zeit verinnerlicht oder nicht verinnerlicht (In-/Exklusion). Von besonderer Bedeutung ist auch das Erlernen der eigenen Sprache (einschließlich der Symbolsprache). Die in dieser Phase inkludierten Normen, Werte und Verhaltensweisen gelten als stabil, können sich aber in einer tertiären Sozialisation noch ändern (z.B. bei Kontakt mit anderen Wertgemeinschaften). (Vgl. BERGER und LUCKMANN 1994)

Ein großer Anteil der aktuellen Generation scheint auf Nicht-Bewegung sozialisiert zu sein. Die Menschen in diesem Anteil haben sich daran angepasst, Bewegung zu vermeiden und sehen keinen Zusammenhang mit dem oft sehr unzulänglichen Zustand ihres Körpers. Muss bald von einer Generation der Degeneration gesprochen werden? Was muss getan werden, um eine Umkehr dieser Entwicklung einzuleiten?

Bedingungen der Sozialisation

Für die Charakterisierung und eventuelle Beeinflussung von Bewegungssozialisation müssen die verschiedenen Faktoren identifiziert werden. Bei jeder Form der Sozialisation ist dies schwer, da es sich um einen lebenslangen und permanenten Prozess handelt. Sozialisation ist nach LUHMANN immer eine Selbstsozialisation. Beobachtet und identifiziert werden können die Bedingungen, unter denen Sozialisation stattfindet. Obwohl soziale Systeme an sich nur aus Kommunikation (verbale/nonverbale Informationen) bestehen, also nicht immer sichtbar sind³. Die Bedingungen müssen über die Sinne Einfluss auf den Menschen haben (vgl. sensomotorisches Prinzip). Die durch die Bedingungen ausgesendeten Informationen finden über die in der Neurophysiologie definierten Eingänge Zugang in das Gehirn, wo es zu „funktionalen und strukturalen Anschlüssen“ kommen kann und sie mit „selbstreflexiven Operationen“ in das System ausdifferenzierend (neue Nervenwege bahnend, bildend oder ausfasernd) oder stabilisierend (bestehende Nervenwege festigend) integriert werden können. Sozialisation und demnach auch Bewegungssozialisation findet auf jeden Fall statt. Die Frage ist nur, ob dies mit für das Individuum

und der Gemeinschaft wünschenswerten Folgen geschieht. Diese Folgen lassen sich auf mindestens zwei Arten beeinflussen:

1. Veränderung und Kontrolle der Informationen, die auf die Sinne wirken
2. Veränderung und Kontrolle über die Verarbeitung der einfließenden Informationen, ob In- oder Exklusion, ob ausdifferenzierend oder stabilisierend, also subjektive Kontrolle über die Selbsterzeugung (Autopoiesis)

Viele der aktuellen Aktivitäten im Bereich der Gesundheitsvorsorge und Prävention zielen auf den ersten Punkt. Viel Geld wird investiert, um die äußeren Bedingungen dahin gehend zu verändern, dass die Bevölkerung und besonders die Arbeitnehmer gesund und leistungsfähig bleiben. Aktivitäten, die ohne Berücksichtigung des zweiten Punkts nur in wenigen Fällen zum Erfolg führen dürften. Die Anzahl der auf Menschen einwirkenden Informationen ist nahezu unendlich. Mein Versuch, im Rahmen dieser Arbeit Studien zum Thema Bewegungssozialisation, Zivilisationskrankheiten, Bewegung und Fitness zu sichten, lieferte mir eine große Anzahl von Hinweisen auf Studien und Werke, die sich zwar ähnlich positionierten, jedoch auf den ersten Blick überwiegend auf Punkt eins zielten (siehe *Stand der Forschung*). Hauptaugenmerk sollte also schon ab frühester Kindheit auf Punkt zwei liegen: Nicht die Vermittlung von Routinen, sondern die Selektion und Zuordnung von einfließenden Informationen im eigenen System mit dem Ziel der individuell zufriedenstellenden Autopoiesis. Letztendlich ist dies die Einstellung des Humanismus. Als einfaches Beispiel seien hier nur die Warnhinweise auf Zigarettenschachteln genannt. Nur wenige Raucher lassen sich dadurch von ihrer Sucht abhalten. Sie sind einfach nicht bereit, die einfließenden Informationen entsprechend Punkt zwei zu ihrem gesundheitlichen Nutzen in ihr System einzubauen. Nicht unbedingt, weil sie nicht wollen, sondern weil sie nicht daran glauben oder einfach nicht wissen, dass sie mit Zeit und Energie die bestehenden Gewohnheiten (Nervenbahnen) verändern können. Sie wählen den einfachen, gewohnten Weg und nehmen die negativen Folgen in Kauf. An dieser Stelle bekommt der Bezug zur Neurophysiologie und Bewegung besondere Bedeutung: die Bahnung von neuen

Nervenzweige ist aufwändiger als der Ausbau bestehender, aber sie ist eine Voraussetzung für eine erfolgreiche Autopoiesis (die Ähnlichkeit mit der Beschreibung des *Mindset* von DWECK ist erstaunlich). Das Gehirn muss so früh wie möglich daran gewöhnt werden, mit immer wieder neuen, andersartigen Informationen umzugehen und diese wie vom Geist gewünscht, zu vernetzen. Routinen jeglicher Art sind manchmal notwendig und nützlich, müssen aber immer wieder aktiv hinterfragt und durch neue Denkwege ergänzt oder ersetzt werden. Da das Gehirn als Teil des Nervensystems in erster Linie damit beschäftigt ist, die Bewegung zu planen und zu kontrollieren (FELDENKRAIS 2004: 58 ff.), gewinnt Bewegung aus diesem Blickwinkel in jeder Lebensphase eine ganz neue Dimension. Die in der primären und sekundären Sozialisation selbst bewirkten Muster folgen also einer kulturell nahegelegte Attribution. Das Kind lernt (inkludiert oder exkludiert) zunächst ohne groß zu reflektieren, wie etwas einzuordnen ist. Es lernt heutzutage leider oft auch, dass Bewegung unnötig ist. Von besonderer Wichtigkeit ist also die frühestmögliche Vermittlung von Selbstreflexion und Hinterfragung der empfangenen Informationen und die Art, sich diese zuzuschreiben (DWECK: *Mindset*).

„Der Feind heißt Routine. Halte die Trainingseinheiten kurz und intensiv. Lerne und spiele regelmäßig neue Sportarten.“ (CROSSFIT)



II Stand der Forschung

Die Bibliothekskataloge diverser deutschsprachiger Universitäten liefern mit dem Suchbegriff Bewegungssozialisation eine überschaubare Anzahl von Ergebnissen (Baur 1985, Rose 1992, Multerer 1994). Eine Internet-Suche mit verschiedenen Suchmaschinen lieferte im deutschsprachigen Raum immerhin über 300 Ergebnisse. Die Recherche beim Online-Buchhändler Amazon liefert kein Werk, das dieses Wort im Titel hat. Zum Thema Sozialisation gibt es zwar über 1300 Bücher, keines der ersten 100 davon scheint sich jedoch mit der Bedeutung von Bewegung auseinanderzusetzen. In diesem Kapitel beschäftige ich mit einer Auswahl themenverwandter wissenschaftlicher oder wissenschaftsnaher (Crossfit, Forenrich) Aktivitäten.

ACSM

Den ACSM⁴ „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ liegen u.a. die folgenden wissenschaftlich abgesicherten Erkenntnisse zugrunde:

- Körperliche Inaktivität ist eines der größten Gesundheitsprobleme in den USA. Mehr als 60% der erwachsenen Amerikaner sind nicht regelmäßig körperlich aktiv. Tatsächlich bewegen sich 25% so gut wie gar nicht
- Menschen jeden Alters und Geschlechts können von körperlicher Bewegung profitieren

- Körperliche Bewegung ist sehr wirkungsvoll bei der Behandlung von Menschen

mit chronischen Krankheiten und Behinderungen

- Menschen die gewohnheitsmäßig sitzen, können ihre Gesundheit, ihre Fitness und ihr Wohlbefinden schon durch moderate Aktivitäten verbessern
- Körperliche Bewegung muss nicht intensiv sein, um gesundheitliche Vorteile zu erlangen
- Größere gesundheitliche Vorteile können durch Erhöhung des Umfangs (Intensität, Frequenz, Dauer) der körperlichen Aktivität erreicht werden
- Körperliche Aktivität verbessert die mentale Verfassung und ist wichtig für die Gesundheit von Muskeln, Knochen und Gelenken
- Bewegungstests liefern unbezahlbare Informationen für die Einschätzung der funktionalen Kapazität, die Sicherheit der körperlichen Anstrengung und die Effekte verschiedener Beeinträchtigungen. Zudem erlauben die Ergebnisse Langzeit-Vorhersagen in Bezug auf Morbidität- und Sterblichkeit
- Hoch intensives körperliches Training kann bei bestimmten Individuen Komplikationen des Muskel-Skelett-Systems, des Herz-Kreislauf-Systems und andere nachteilige Reaktionen hervorrufen

Universität Augsburg

Am 13.03.2003 wurde das Symposium „Zukunftssicherung durch Bewegung & Spiel im Kindesalter“ vom Lehrstuhl für Sportpädagogik der Universität Augsburg in Kooperation mit dem Staatsinstitut für Frühpädagogik und Familienforschung, München und dem Turnbezirk Schwaben durchgeführt. Der Bericht liefert eine Anzahl von Referenten, die sich mit der Thematik beschäftigen. Das Hauptziel der Veranstaltung war es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die großen Entwicklungspotentiale aufzuzeigen, die durch motivierende Spiel- und Bewegungsangebote bereits im frühen Kindesalter genutzt werden könnten.

- Prof. Dr. Volker Scheid: Bedeutung, Konzeption und Qualitätsentwicklung von Bewegungserziehung im Kindergarten

- Karin Schaffner: Aufgaben der Elternarbeit zur Förderung der Bewegungserziehung im Vorschulalter und in der Grundschule. Ein wichtiger Aspekt dabei war die Förderung der geistigen, körperlichen und seelischen Entwicklung des Kindes
- Priv. Doz. Dr. Manfred Wenger: "Bewegungssozialisation in der Familie -

Modelle der Bewegungsförderung im Vor- und Grundschulalter"

- Dr. Harald Schmid: "Kinder stark machen", eine Kampagne der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zur Suchtvorbeugung. Ziel dieser Kampagne ist es, das Selbstvertrauen der Kinder und Jugendlichen, ihr Selbstwertgefühl, ihre Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit zu fördern
- Klaus Ruhsam: Unfallproblematik in Kindertageseinrichtungen und Schulen
- Prof. Dr. Ulrike Ungerer-Röhrich: "Vom Kindergarten zum bewegten Kindergarten und von der Grundschule zur bewegten Grundschule"
- Manfred Odendahl: Bewegung und Spiel im Vorschulalter
- Marion Dräger: Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsstörungen. Genese, Erscheinungsbild und Häufigkeit des Syndroms (ADHS)
- Dr. Martin Scholz: "Erlebnispädagogische Spiel- und Bewegungsformen mit Kindern"

Dissertation AHNERT

Die Aktualität des Themas dieser Arbeit belegt auch das Thema der Dissertation von AHNERT aus dem Jahr 2005. Auf über 400 Seiten beschäftigt sie sich mit dem Thema: „Motorische Entwicklung vom Vorschule bis ins frühe Erwachsenenalter - Einflussfaktoren und Prognostizierbarkeit“. Im letzten Absatz der Einführung ist zu lesen:

„Zentrales Anliegen der Arbeit ist das Beschreiben und Erklären der Entwicklung motorischer (koordinativer) Fähigkeiten vom Vorschul- bis ins frühe Erwachsenenalter: dies beinhaltet u.a. die Stabilitätsfrage motorischer Leistungen über das Jugendalter sowie die Aufklärung inter-individueller Entwicklungsunterschiede in den verschiedenen motorischen Leistungsbereichen. Das angemessene Untersuchungsdesign zur Beantwortung dieser komplexen Fragestellungen kann nur eine Längsschnittstudie darstellen, in der die motorische Entwicklung mit all ihren möglichen Einflussfaktoren vom Vorschulalter bis ins frühe Erwachsenenalter regelmäßig erfasst wird. Dieser Ansatz ermöglicht sowohl eine diachronische als auch eine synchronische Betrachtung

15

Stand der Forschung

weise, indem die Entwicklungsverläufe der erhobenen Merkmale, die Struktur der Beziehungen zwischen diesen Merkmalen, die Veränderung der Strukturen und differentielle Aspekte erfasst werden können.“

Kurz später schreibt AHNERT:

„Für die vorliegende Arbeit lassen sich aufgrund der vorangegangenen Überlegungen folgende zentrale Forschungsfragen formulieren:

- Wie entwickeln sich motorische (insbesondere koordinative) Fähigkeiten vom Vorschul- bis ins frühe Erwachsenenalter in Abhängigkeit von sozio-demographischen Faktoren (Geschlecht, sozio-ökonomischer Status, Schulbildung)? Wie sieht der Kurvenverlauf aus (Stagnation oder Leistungsabfall im frühen Erwachsenenalter)?
- Wie stabil sind die motorischen Leistungen über einen Zeitraum von fast 20 Jahren und ab

welchem Alter sind valide Prognosen der sport-motorischen Leistungsfähigkeit möglich?

- Welchen Effekt hat sportliche Aktivität auf die Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit und inwiefern garantiert eine sportlich aktive Kindheit die Aufrechterhaltung eines regelmäßigen sportlichen Engagements im frühen Erwachsenenalter?
- Welchen Einfluss haben kognitive, somatische und persönlichkeitsbezogene Merkmale sowie auch die Umstände der kindlichen Bewegungssozialisation auf die sportliche Aktivität vom Kindes- bis ins Erwachsenenalter?
- Welche personinternen (kognitiv, somatisch und persönlichkeitsbezogen) und personexternen (z.B. soziale Schicht, familiäre Bewegungssozialisation, Schulsportunterricht, Sportverein) Variablen stehen im Zusammenhang mit dem motorischen Entwicklungsprozess und inwiefern können sie die Vorhersage des zukünftigen motorischen Leistungsniveaus verbessern?“

Vitalität und Arbeit

Die Europäische Vereinigung für Aktives Anti-Aging (EVAAA) e.V., mit den Vorstandsmitgliedern Priv.-Doz. Dr. med. Meißner-Pöthig (Fachärztin für Innere Medizin/Sportmedizin), Dr. med. Marschall und Dr. Thonack, liefert sehr interessante Anregungen zum Thema. Sie sehen auf das Expertensystem ‚Gesundheitswesen‘ einen Paradigmenwechsel zukommen, der einer Kopernikanischen Wende in den Handlungsfeldern und Rahmenbedingungen der Akteure gleichkommt. Werde in den derzeitigen Denk- und Systemstrukturen des medizinischen Expertensystems bei Lebensstil bedingten Gesundheitsstörungen noch von einem ‚Materialfehler‘ ausgegangen, müsse man in Zukunft an einen ‚Bedienungsfehler‘ denken. Der

16

Stand der Forschung

Patient müsse zum Versicherungsnehmer mit Rechten und auch Pflichten als mündiger, eigenverantwortlicher Manager seiner Gesundheit werden. Lösungen und ein enormes Zukunftspotenzial sieht EVAAA heute in Ansätzen in den Aus- und Weiterbildungsinhalten, den Klassifikations-, Diagnose- und Behandlungsalgorithmen, in der Forschungslandschaft, in Technologien und Dienstleistungen, Angebots- und Versorgungsstrukturen wie auch in den ökonomischen und ethischen Anreiz- und Wertesystemen. Weitere Schlagworte der EVAAA Hintergrundinformationen:

- kluge Nutzung klassischer Marktmechanismen
- weg von der Nachfragemanipulation des Marktes nach Krankheitsreparatur, hin zu einer transparenten und seriösen Nachfrageerzeugung nach Gesundheitserhalt und Vitalisierung
- weg von der Kaskomentalität vieler Versicherten und Mitarbeiter in

Gesundheitsfragen, hin zur Belohnung von Eigenverantwortung

- weg von ausschließlich medizinischen ‚Versorgungs-‘, hin zu innovativen und kundenorientierten Dienstleistungsstrukturen mit qualitätsgesicherten präventiven Angeboten.
- vom selektiven Reparaturansatz bei Lebensstil-bedingten Volkskrankheiten zur Integrativen Präventionsmedizin und Versorgung ist für unser Land geradezu lebenswichtig
- Kostenersparnis durch eine durchgängige und konsequente präventive Intervention (primäre, sekundäre und tertiäre Prävention) bei Volkskrankheiten bei bis zu 90% unseres jetzigen selektiven Reparaturbetriebes an (Federschmidt).
- Präventionsmedizin als strategische, volkswirtschaftliche, Innovations- und betriebliche Ressource

Universität Kassel

Eine Studie zur Bewegungssozialisation von Kindern im Fokus von Familienform und sozialer Lage. Ausgangspunkte für das Forschungsprojekt sind die Ergebnisse der PISA-Studien 2000 und 2003, in denen festgestellt wurde, dass die soziale Herkunft von Kindern mit großem Anteil den Schulerfolg in Deutschland mitbe

17

Stand der Forschung

stimmt. Durch die Gegenüberstellung der Daten aus der Fragebogenuntersuchung und dem motorischen Test sollen folgende Fragen beantwortet werden:

- Welchen Einfluss hat die Ein-Eltern-Familie auf die Bewegungssozialisation von Kindern im Vergleich zu Familien mit beiden Elternteilen?
- In welcher Weise spielt die soziale Herkunft der Ein-Eltern-Familie eine wesentliche Rolle für die Bewegungssozialisation von Kindern?

Crossfit

Eine interessante Entwicklung ausgehend von den USA, mit Hilfe des Internets aber wohl schon ein globales Phänomen ist das Open-Source Trainingsprogramm Crossfit (www.crossfit.com). Eine Trainingsform, die auf empirischem Wissen basiert, teilweise noch aktuelle sportwissenschaftliche Erkenntnisse einfach ignoriert und dennoch oder deswegen ihre Wirksamkeit mit eindrucksvollen Ergebnisse belegt. Fast vollständig ohne aufwändiges Equipment und damit in jeder Garage durchführbar, ist das Training einfach, in der Gruppe möglich, jedem zugänglich, problemlos an verschiedene Fitness-Level zu adaptieren und integriert Wissen aus unterschiedlichen Bereichen. Mittlerweile engagiert sich die Crossfit-

Gemeinschaft auch dafür, körperliches Training unabhängig von speziellen Sportarten wieder mehr in die Erziehung aufzunehmen (CROSSFIT Journal 5/2007, Artikel von KILGORE, Ph.D. associate professor for kinesiology: Putting the Physical back into Education). CROSSFIT hat es meiner Ansicht nach geschafft, Trainingswissen in eine komprimierte Bewegungs-Essenz zu pressen, die durchführbar und erlebbar ist. Die täglichen WODs (Workout of the day, mit Web-Videos) belegen, dass es wirkt. Weltklasse-Fitness in 100 Worten nach CROSSFIT:

„Iss Fleisch und Gemüse, Nüsse und Samen, ein wenig Obst, wenig Stärke und keinen Zucker. Halte die Nahrungsaufnahme in den Grenzen, die Dein Training aber nicht Dein Körperfett unterstützen. Übe und trainiere die Haupt-Hebeübungen: Deadlift, Clean, Squat, Presses, Clean & Jerk und den Snatch. Ähnlich verfahren mit den Basics des Turnens: Klimmzüge, Dips, Seilklettern, Liegestütze, Sit-ups, Handstand-Stütz, Pirouettes, Flips, Splits und Stemmen. Fahre Rad, laufe, schwimme, rudere, hart und schnell. Mixe diese Elemente fünf bis sechs Tage pro Woche mit so vielen Kombinationen und Variationen, wie es Deine Kreativität erlaubt. Der Feind heißt Routine. Halte die Trainingseinheiten kurz und intensiv. Lerne und spiele regelmäßig neue Sportarten.“

18

Stand der Forschung

Forencich

Auf seiner Homepage <http://exuberantanimal.com> präsentiert Frank FORENCICH seine interessante Bewegungsphilosophie. Schlagworte sind

- Ausgelassen: freudvoll, kreativ, neugierig, leidenschaftlich, spielerisch
- Animal: ursprünglich, kraftvoll, agil, ausdauernd, anpassungsfähig

Ausgelassenheit und „Animalhood“ sind nach FORENCICH natürlich verbunden und voneinander abhängig. Sein Ziel ist es, einen Kreislauf herzustellen, in dem beide sich gegenseitig zuspieren. Er sieht einen Zusammenhang zwischen Ausgelassenheit und glücklichem Körper, tierischer Vitalität und Begeisterungsfähigkeit und Leidenschaft.

Wundermittel Bewegung

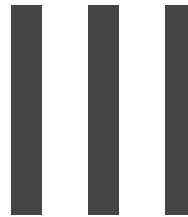
„Bezogen auf Training und Bewegung ist dieser Wendepunkt noch nicht überschritten, der Paradigmenwechsel ist im Fluss, konnte jedoch innerhalb dieser kurzen Zeitspanne noch nicht realisiert werden“. Und es gibt Anzeichen dafür, dass der Umbruch noch dauern könnte. Ein Medizinstudium dauert viele Jahre, doch nur wenige Stunden davon sind für die Lehre darüber reserviert, wie regelmäßige Aktivität, Fitness und Krankheit eigentlich zusammenhängen.“ (Zitat Hamburger Arzt im Artikel)

Ein Spiegelartikel vom 27.9.2007 „Wundermittel Bewegung“ verdeutlicht ebenfalls die Aktualität dieser Arbeit (siehe Quellen). Dort wird der Bewegung endlich auch aus dem Blickwinkel der Medizin der Stellenwert zugewiesen, den sie

sich schon lange, bisher nur weniger ‚geadelt‘ verdient hat. Aber die Aussagen verdeutlichen die Notwendigkeit, auch in der Sportwissenschaft und Pädagogik umzudenken und die Sichtweise und Definition von Sport und Bewegung den Bedürfnissen der Gesellschaft anzupassen. Mediziner der Universität Kopenhagen stellen fest, „dass ein Wendepunkt der Heilkunde erreicht sei und das Wissen um den Segen der Bewegung nun so umfangreich sei, dass es angewendet werden müsse.“

19

„But at the same time, they also teach athletes to train through pain and to suppress subtle symptoms that give them vital feedback about the condition of their bodies.“
(FORENCICH)



III Explikation des Theoriehintergrunds

In diesem Kapitel erörtere ich die zu Anfang beschriebenen Essenzen aus dem Blickwinkel der unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen in Hinblick auf eine der Bewegungssozialisation dienlichen Ausrichtung. Dabei kann es zu Überschneidungen und Ähnlichkeiten kommen. Diese sind beabsichtigt und verdeutlichen, dass die Thematik in allen Bereichen präsent ist.

Sportwissenschaft

Bewegungswesen

Der Mensch ist ein Bewegungswesen. Er ist dafür geschaffen, um nahezu ununterbrochen mit wechselnden Intensitäten, in Bewegung zu sein. Dies wird

allgemein anerkannt. Würde es auch verinnerlicht und gelebt werden, ließen sich viele individuelle und soziale Probleme der heutigen Zeit auf jeweils spezielle Art mit entsprechend dosierter Bewegung lösen und gar nicht erst auftreten. Es ist heutzutage keinesfalls ein sportliches Phänomen die Extreme zu bevorzugen. Das von KUHN als

Parallelität bezeichnete Phänomen ist in den unterschiedlichsten Bereichen zu beobachten: Medizin, Ernährung, Luxus und Armut, Tourismus, alle Bereiche des Lebens, selbst die Wissenschaften (KUHN 1.3 und 1.6) sind derzeit von Extremen und den entsprechenden Effekten geprägt. Aber am Beispiel des Sports werden die Auswirkungen besonders deutlich. Es steht außer Frage, dass zu wenig Bewegung nicht gut für den Körper ist. Aber auch zu viel Bewegung hat negative Auswirkungen. Doch genau hier bewegt sich der Extrem- und Leistungssport. Denn während zu wenig Bewegung sich schnell negativ sichtbar äußert, sind die Auswirkungen des anderen Extrems kurz- bis mittelfristig betrachtet eher positiv. Ein durchtrainierter Körper gilt als attraktiv. Die spür- und sichtbaren negativen Auswirkungen verschieben sich, nicht zuletzt aufgrund der hohen Anpassungsfähigkeit des menschlichen Körpers, eher auf einen Zeitpunkt, der je nach Intensität der Belastung Tage, Wochen oder Jahre nach Reizsetzung liegen kann. Oftmals werden diese Effekte gar nicht mehr in Zusammenhang mit den Reizen gesehen und scheinen aus dem Nichts zu kommen. Der Körper ist dann nicht mehr so belastbar, er ist müde, von Verschleißerscheinungen geprägt oder er stellt einfach ein paar Jahre früher seinen Dienst ein.

Das Wissen um die Art der Durchführung von leistungsunabhängiger und langfristig der Gesundheit förderlicher Bewegung ist seit Jahrtausenden bekannt (Yoga, Pilates, Qigong etc.). Es wird nur nicht mehr auf breiter Basis vermittelt, nicht beworben und ist daher fast verloren gegangen. Dabei lassen sich Menschen ohne großen Aufwand in Bewegung bringen. Ich denke dabei an mehr natürliche Bewegungsräume in sozialen Brennpunkten, neu gestaltete Kinderspielplätze, offene Trainings-, Spiel-Plätze für Erwachsene, kostenlose Leihfahrräder (z.B. möglich in Kopenhagen), Bewegungsaufforderungen bzw. -alternativen auf öffentlichen Plätzen, in Bürogebäuden, Schulen und Universitäten. Solche Vorhaben sind nicht immer mit einem direktem finanziellem Gewinn verbunden. Sie müssen gesponsert, finanziert oder ehrenamtlich betreut werden. Würden sie ausschließlich von der Kaufkraft abhängig gemacht werden (wie in Fitness-Clubs), können sie mit dem Ausschluss- und Selektionskriterium ‚Geld‘ nur schwer ihre ganze Wirkung entfalten. Der Einstieg in die langfristig ausgelegte Veränderung der

Betrachtung von Bewegung kann meines Erachtens nur über die Schule (für die Heranwachsenden) und andere öffentliche Einrichtungen (für Erwachsene, die nicht Mitglied in einem

21

Explikation des Theoriehintergrunds

Club sind) in Zusammenarbeit mit ausgewählten kommerziellen Anbietern (für Erwachsene, die Mitglied in einem Club sind) erfolgreich initiiert werden. Sie muss bei jedem Menschen einzeln ansetzen. Die Vermittlung kann aber nach meiner Ansicht nur scheitern, wenn sie Leistungen abverlangt, die verglichen oder bewertet werden können. (vgl. CHIA: Tao Yoga)

Bewegungsgefühl

Die vorherrschenden gesellschaftlichen und sportwissenschaftlichen Sichtweisen von Bewegung und Sport führen zu unübersehbaren Problemen. Sorgt nicht erst die in sich versunkene vom Leistungsgedanken abgewandte Ausrichtung zu einer Verfeinerung des Bewegungsgefühls? Ist nicht das Gefühl für den Zustand und die harmonische Belastung des Körpers Bestandteil des Bewegungsgefühls? Erzieht der Leistungssport zu einer Betäubung des Körpergefühls zugunsten objektiver, extern erwarteter Leistung, die subjektiv nur Schmerz bedeutet? Die bearbeiteten Texte deuten den notwendigen Wechsel, bzw. die Integration eines anderen Blickwinkels unübersehbar an. Leistungssport und Gesundheit, Bewegungsgefühl und messbare Ergebnisse sind Beschreibungen der Ausschläge des Phänomens Bewegung. Wie so oft kommt es auf die Dosis und den Wechsel von Anspannung und Entspannung an. Es sollte also nicht darum gehen, den Leistungssport oder messbare Ergebnisse abzuschaffen, sondern vielmehr darum, die anderen Erscheinungsweisen und Erlebnisqualitäten von Bewegung genauso ernst zu nehmen und nicht einfach als weniger wichtig oder unattraktiv abzutun. FORENCICH (S.42 oben) beschreibt diese extremen Pole sehr treffend:

„From the physical educator's point of view, competitive athletics actually teaches us some extremely bad habits about our bodies. Yes, sporting competitions can promote vitality, strength, speed and endurance - characteristics that are desirable for any body in any situation. But at the same time, they also teach athletes to train through pain and to suppress subtle symptoms that give them vital feedback about the condition of their bodies.“

In der Sportwissenschaft sollte es also nicht nur um die Analyse und Perfektionierung von körperlichen Leistungen gehen. Vielmehr sollte die Vermittlung von Fähigkeiten im Vordergrund stehen, die schon junge Menschen in die Lage verset

22

zen, ihren Körper selbständig und in der Gruppe spielerisch und genussvoll mit den Trainingsreizen zu versorgen. Die Reize, die der Körper für eine lebenslange, über die gesamte Zeitspanne gleichmäßig abrufbare Funktionsfähigkeit benötigt und mit Wohlbefinden und Lebensqualität honoriert. Was passiert, wenn dies nicht geschieht, lässt sich an den Zivilisationskrankheiten der heutigen Zeit schnell erkennen: Schmerzen, Depressionen, Übergewicht, fehlende Körperbeherrschung (die wiederum zu Verletzungen führen kann) sowie die Abhängigkeit von technischen Hilfsmitteln und Medikamenten. Über die Führung und Pflege ihres Autos machen sich viele Menschen mehr Gedanken, als über die richtige ‚Wartung‘ und Nutzung ihres Körpers. Und das, obwohl dieser uns ein Leben lang begleitet und nicht austauschbar ist. Zu lernen, mit dem eigenen Körper umzugehen, sollte ein spielerischer und genussvoller Prozess sein. Das klingt wie eine Utopie und ist doch die offenbar vergessene Grundlage menschlichen und tierischen Lernens. Vergessen, weil der medial präsente Leistungssport mit seinem polarisierenden Sieg-Niederlage-Code den Eindruck vermittelt, dass Bewegung nur dann gut sei, wenn sie zum Sieg oder einem erstrebenswerten und messbaren Ziel führt. Profisport, allein schon Wettkampfsport ist als alleiniges Vorbild ungeeignet. Denn das so vermittelte Bild von Sport und Bewegung führt ausschließlich zu einer Selektion möglich machende Unterscheidung in besser und schlechter, in Teilnehmer und Beobachter, Agierende und passive Konsumenten. Das Bewegungsgefühl und abwechslungsreiches Erleben sollte im Vordergrund stehen. Das Eins-Sein mit dem Körper und seinen natürlichen Bewegungsbedürfnissen (das Kinder vor der Schulzeit oft noch beherrschen), darf durch Erziehung nicht mehr abtrainiert werden. Diese Fähigkeit, sollte im Laufe der Schulzeit und des ganzen Lebens ermöglicht und intrinsisch motiviert verbessert werden, ebenso wie die Sprachfähigkeit. Bewegung und Gefühl bedeutet jedoch nicht, sich gedankenlos zu bewegen. Denn der Mensch ist nach ENNENBACH (Bezug nehmend auf STRAUS, S. 214) nicht in der Lage ausschließlich unbewusst zu agieren. Folglich muss sein Bewusstsein auch bei der Bewegungsplanung und -reflexion in irgendeiner Art eingebunden oder zumindest beschäftigt werden. Die Art der Beschäftigung des Bewusstseins dürfte wiederum individuell sein und zurückweisen auf die subjektiven Theorien.

Sinn von Sport und Bewegung

Für Lernen sowie Sport und Training gilt: Lernen und bewegen muss sicher jeder selbst, Veränderungen am Körper (und Hirn und Verstand sind ja auch ein Teil des Körpers) geschehen nur und ausschließlich durch die eigene, trainingswirksame Bewegung. Um so weniger kann ich die Zweifel am Sinn von Sport und Bewegung schon in der frühesten Kindheit verstehen. Es sei denn, Sport und Bewegung werden nur unter Leistungsaspekten betrachtet und nicht zur persönlichen Entwicklung, zur intrinsisch motivierten Entfaltung des jedem innewohnenden Potentials eingesetzt. Sport und Bewegung wirken also in Abhängigkeit der Ansteuerung und Erwartung auf ganz unterschiedliche Weisen. Bewegung sollte die Selbstbestimmung, die Mitbestimmung und die Solidarität fördern (KLAFKI in KOLLER 2004). Dies ist u.a. möglich mit diversen Sportspielen (Mitbestimmung und Solidarität, Teamwork). Sie sollte jedem seine Rolle, seine Möglichkeiten und sein Potential verdeutlichen (Selbstbestimmung mit individueller Bewegung z.B. Yoga, Fitness, Pilates, Training unabhängig von anderen, Vergleich nur mit sich selbst). Der körperliche Zustand wirkt auf unterschiedlichen Wegen auf den Geist und das Wohlbefinden – was jedoch wenig mit der quantitativen Leistungsfähigkeit zu tun hat. Denn auch hier macht die *Dosis* das Gift. Gesucht wird die ausbalancierte Mitte zwischen den Extremen, eine Mitte, die niemals fest ist und sich bei jedem an einer anderen Stelle befindet. Um sich dieser Mitte zu nähern, ist wohl ein Pendeln zwischen Polen notwendig. ‚Ortsbestimmungen‘ (Noten, Leistungstest, Benchmarking, SEIWERT: DISG) können helfen, dürfen aber keinesfalls als starr und unveränderlich betrachtet werden. Die Ergebnisse solcher Momentaufnahmen sind Zustände in den unterschiedlichen Prozessen und können bei der Richtungskorrektur helfen (Navigation). Schulische Bewegungserziehung sollte mit den entsprechenden Angeboten und nachahmenswerten Vorbildern dazu beitragen, dass sich für das Individuum, die Gesellschaft und die Natur wünschenswerte Prozesse entfalten können. Gefragt sind zu allen Zeitpunkten der Entwicklung solidarisch-verantwortlich wirkende Lehr-, Lern- und Entwicklungsangebote der Erziehungs- und Fortbildungseinrichtungen, die über die Steigerung ökonomischer nutzbarer Leistungsfähigkeit weit hinausgehen sollten. Zwang und Übermotivation wirken jedoch nicht. Jeder muss selbst irgendwie auf einen für ihn funktionierenden Pfad (=Prozess) kommen

und dabei von denen, die weiter sind, induktiv unterstützt werden. Ein wünschenswerter und erstrebenswerter Prozess führt zur Entwicklung der eigenen Persönlichkeit (DWECK: *Mindset*), des eigenen Potentials für ein gesundes, qualitatives und lebenswertes, individuelles und gemeinschaftliches Leben und damit auch zur Entwicklung einer kollektiven Persönlichkeit. An dieser Stelle ist der Übergang zum Glauben nicht weit, denn er ist eine der Voraussetzungen für den Beginn und das Durchhalten eines Prozesses. Sport und Bewegung in Form von Training, Übung und Spiel versetzt den Menschen in die Lage, sich auf die unterschiedlichsten Anforderungen des Lebens als Individuum und Mitglied einer Gesellschaft vorzubereiten und sie zu bestehen. Gleichzeitig lässt sich das ‚Wunder‘ des Prozessartigen und des Lebens permanent am eigenen Stück Natur erleben.

In der Zeitschrift FOCUS 34/2007 wird in dem Artikel „Laufen fürs Merken“ aus medizinischer Sicht die Bedeutung von Bewegung für das menschliche Gehirn betont. Demnach trainiert körperliche Aktivität das Gehirn besser als geistige Aktivität (Zitat HOLLMANN, Deutsche Sporthochschule Köln). Eine Studie von HILLMANN widerlegt demnach nicht nur, dass „Sportskanonen“ weniger intelligent sind, sie wird als Plädoyer dafür genannt, den Schulsport deutlich auszuweiten. Abschließend wird aber auch betont, dass es eben nicht nur auf das Bewegen ankommt, sondern auch auf die Ausnutzung der durch Bewegung verbesserten Lernfähigkeit. Lernen und Bewegung stehen also unmittelbar in Zusammenhang.

Das sensomotorische Prinzip

Die Sensomotorik lehrt die Einheit von Wahrnehmung und Bewegung. Jede Sinneswahrnehmung führt demnach zu einer Bewegung und jede Bewegung wiederum zu einem veränderten Reiz. Dieses einfache Prinzip gilt von der Muskelzelle, als der kleinsten Einheit der menschlichen Motorik, bis hin zum Bewegen des ganzen Körpers. Auf der Ebene der kleinsten motorischen Einheit findet die Wahrnehmung mit Hilfe von Muskelspindeln und des Golgi-Sehnenapparates (Muskelspannung) statt. Die Weiterleitung und Verarbeitung der durch Bewegung produzierten Signale sowie die darauf folgende Reaktion erfolgt über die Nervenzellen. Geschieht dies bewusst unter Beteiligung des Gehirns, spricht man vom sensomotorischen Nervensystem, unbewusst arbeitet das vegetative Nervensystem. Diese Ver

25

Explikation des Theoriehintergrunds

knüpfung von Muskel und Nerven, Rezeptoren und Sinnesorganen ist elementar. In Abhängigkeit von der gewünschten oder geforderten Bewegungsgeschwindigkeit finden wir z.B. entsprechend gebaute Nerven- und Muskelzellen (tonisch-ausdauernd-klein-aerob/fett-rot und phasisch-kräftig-groß-anaerob/kreatin-weiß). Schon bei dieser kurzen Übersicht wird die Bedeutung des verarbeitenden Systems

deutlich. Obwohl es sich nur schwer beweisen lässt, liegt es sehr nah, dass sich Nervensystem und Gehirn mit Bewegung und Sinneseindrücken aufbauen. Das Gehirn ist eine höchst komplexe Schalt- und Steuerzentrale. TRIBUTSCH lässt in seinem Buch „Die Türme von Atlantis“ einen altägyptischen Weisen treffend bemerken

„Übt den Körper, damit der Geist in ihm Platz findet. Übt den Geist, damit euer Körper ihn in den letzten Winkel unseres Reiches trägt.“

Als entscheidend für die auch von HUMBOLDT geforderte „proportionierliche Entwicklung“ des Menschen scheinen Bewegung, Abwechslung, Aktivierung aller Sinne, körperlicher und geistiger Input – kurz eine *trainingswirksame* Beanspruchung notwendig zu sein. Auf diese Weise dürfte die Vernetzung des Hirns durch neue Herausforderungen angeregt werden. Bedenkenswert ist in diesem Zusammenhang die aktuelle Erkenntnis, dass Kinder und Jugendliche aus sozial schwachen und reizarmen Umgebungen (aufgrund der Unterforderung ihrer Sensomotorik?) von vornherein benachteiligt in das schulische Ausbildungssystem kommen. Sie leiden oft an Motivationsmangel und sind nicht in der Lage, einfachste Aufgaben zu bewältigen. Auf der anderen Seite werden schon früh geförderte Kinder und Jugendliche immer besser: ihre Sensomotorik dürfte in der ersten Phase ihres Lebens gefordert worden sein, so dass sie später über ein entsprechend vernetztes Gehirn verfügen und mit den Herausforderungen des Lebens besser fertig werden, ja sie sogar begrüßen, um wiederum neue sensomotorische Erfahrungen zur weiteren Vernetzung ihres Nervensystems machen zu können.

Pädagogik

Bewegungslernen

Bewegungslernen visualisiert Lernerfolg, Lernen und Lehren von Bewegung materialisiert unmittelbar im körperlichen sichtbar und spürbar die Vorgänge, die sonst zeitlich versetzt verbal, schriftlich und im Handeln abgefragt werden. Über die regelmäßige Wiederholung, das disziplinierte Üben und Verfeinern wird die

freie und uneingeschränkte Bewegung erst möglich. Auf Ebene der Bewegung finden sich zumindest die ersten beiden Gesetze zur Erziehung von KANT: Disziplinierung und Kultivierung. Danach geht es um die sinnvolle und dem kategorischen Imperativ folgende Verwendung der gewonnenen Freiheit in der Zivilisierung und Moralisierung. Im Sport, besonders im Profisport werden die Folgen der unterschiedlichen Lern- und Lehrtheorien sichtbar: höchste, auf kleinste Ausschnitte bezogene, scheinbar notwendige Leistungswerte stehen einer gleichmäßigen, „proportionierlichen“ Entwicklung bezogen auf die Lebensqualität über die gesamte Lebensspanne des sich im Rahmen seiner Möglichkeiten bewegend Menschen gegenüber (HUMBOLDT: Die höchste und proportionierlichste Bildung seiner Kräfte zu einem Ganzen). Sollte Bewegung als ein individueller Vorgang oder als ein gesellschaftlicher Prozess betrachtet werden? Wahrscheinlich liegt die Lösung auch hier in der Mitte. Die Verbindung mit der Pädagogik und Sonderpädagogik macht die Sportwissenschaft erst zur „Bildung“ nach HORKHEIMER: Engagement für die Verbesserung und Vermenschlichung der gesellschaftlichen Verhältnisse.

Prozessorientiertes Lernen

Eine Entwicklungs- oder Prozess-orientierte Lernvorstellung ist mit einem entsprechenden Menschenbild verbunden und stellt für mich persönlich sogar die Menschwerdung an sich dar. Mensch sein bedeutet Potential zu entfalten (und das wird belohnt mit berauschenden Emotionen im optimale Leistungszustand). Inwieweit dieses Potential zum Vorteil des jeweiligen Menschen und der Gemeinschaft, in der er lebt, proportional ausgeschöpft werden kann, hängt wiederum von

27

Explication des Theoriehintergrunds

ihm und der angesprochenen Gemeinschaft, seinem Umfeld ab. Mit der individuellen und gemeinschaftlichen Vorstellung von der Unerschöpflichkeit des Menschen verwirklicht sich diese Unerschöpflichkeit mit der Zeit – und andersherum: Herrscht der Glaube an Beschränktheit, Unvollkommenheit und Unveränderlichkeit dieses Zustands vor, tritt dieser Zustand auch ein: Menschen werden ausgetauscht, da sie sich nicht entwickeln können, da sie ausgetauscht werden, können sie sich nicht entwickeln. Das Individuum beeinflusst die Gemeinschaft, die Gemeinschaft beeinflusst das Individuum. Gravierende Änderungen im Menschenbild einer Gesellschaft kommen überwiegend von Einzelpersonen. Allerdings sollte dies ‚induktiv‘ geschehen und ohne den Willen, Menschen zu beeinflussen (vgl. CHOPRA).

Motorische Behinderungen

Die Erscheinungsformen motorischer Behinderungen nach LEYENDECKER (2005: 84) lassen die Auswirkungen von Bewegungsmangel in ganz neuem Licht erscheinen. Ab welchem Zeitpunkt werden sie vielleicht sogar zu einer selbst verursachten Körper- oder Bewegungsbehinderung? Die Folgen werden von LEYENDECKER klar klassifiziert. Am Anfang steht die körperliche Schädigung (Physical impairment). Diese wirkt auf das Verhalten und die Aktionsmöglichkeiten ein (Activity limitations). Beides zusammen führt zu einer erschwerten Selbstverwirklichung mit eingeschränkter sozialer Teilhabe (Participation restriction). Eingeschränkte Teilhabe aufgrund körperlich bedingter Bewegungseinschränkung wird von LEYENDECKER eindeutig als Behinderung eingestuft.

Damit ursprünglich gesunde Menschen im Laufe ihres Lebens nicht selbst verursacht als motorisch behindert eingestuft werden müssen, sollte schon frühzeitig das notwendige Wissen über Bewegung, Ernährung, Regeneration und Lebensstil wertungsfrei vermittelt und vorgelebt werden. Körperliche (schlecht ausgeprägte Sinne: s. Neuropsychologie), geistige und seelische Fehlentwicklungen, verminderte Lebensqualität mit den heute schon überall sichtbaren Auswirkungen, die LEYENDECKER für die Sonderpädagogik formuliert hat, sind sonst bald der Alltag.

Psychologie

Der optimale Leistungszustand

Erstaunlicherweise weisen die wissenschaftlichen Erkenntnisse in Zusammenhang mit *Flow* (die mentalen Aspekte von Leistung) und *Zone* (die körperlichen Aspekte von Leistung) auf einen Zustand hin, der Ähnlichkeiten mit Erfahrungen hat, die bisher als religiös oder spirituell eingestuft wurden. Diese Zustände treten dann auf, wenn ein Mensch etwas tut, das er liebt. Dieser Zustand führt wiederum zum Verlust des Egos, zum Verlust des Gefühls für das Selbst. Der Mensch geht dann in der Sache, die er tut auf! Auf der anderen Seite führt Selbstliebe zum Verlust der Fähigkeit, die Zustände *Flow* und *Zone* zu erreichen. Die Konzentration auf die Umwelt führt zum Erwünschtesten aller Zustände, gleichzeitig muss die Motivation für dieses Tun aus dem Menschen selbst heraus kommen:

„For most athletes, that means going back to the basics, re-sensitizing themselves to the joy associated with the successful execution of a skill, independent of whether or not you win or lose. Focus on improving self-control and stop worrying about

controlling others.“ (NIDEFFER: Getting Into The Optimal Performance State).

Ein entscheidender Punkt für *Flow* und *Zone* ist die Freiheit. Pläne und Kontrolle können meiner Ansicht nach nicht den gewünschten Erfolg bringen. Dies ist der Navigation beim Segeln nicht unähnlich. Ohne Zweifel sollte beim Segeln mit Wind ein Ziel angesteuert werden. Aber wann welche Kurskorrekturen notwendig sind, kann nicht im Voraus geplant werden. Die kontrollierten Kursänderungen und Manöver unter allen möglichen Umständen können jedoch geübt und trainiert werden.

Bewusstheit durch Bewegung

FELDENKRAIS (2004: 58 ff.) empfiehlt die Korrektur von Bewegungen als den besten Weg, das Wachsein zu beeinflussen. Das begründet er wie folgt:

- Das Nervensystem ist vorwiegend mit Bewegung beschäftigt
- Die Qualität von Bewegung ist leichter zu erkennen

29

Explikation des Theoriehintergrunds

- Wir haben von Bewegung größere Erfahrung
- Dass einer sich bewegen kann, ist wichtig für seine Selbsteinschätzung
- Jede Muskeltätigkeit ist Bewegung
- Bewegungen spiegeln den Zustand des Nervensystems
- Bewegung ist die Grundlage der Bewusstheit
- Atmen ist Bewegung
- Sinnesempfindungen und Denken beruhen auf Bewegung

Mindset

Ein Mindset ist laut Wörterbuch ein etablierter Satz von Einstellungen, über die jemand verfügt. Nach DWECK muss ein solcher Mindset jedoch keinesfalls fest sein. Jeder Mensch verfügt ihrer Meinung nach entweder über einen geschlossenen oder einen offenen Mindset. In der geschlossenen Variante, geht der Inhaber eines solchen Mindsets davon aus, dass dieser fest und gegeben ist, sich nicht mehr ändern lässt. Verfügt ein Mensch über einen offenen Mindset, betrachtet er all sein Können und Wissen als fließend, im Wachstum begriffen und als Basis für unendliche Wachstumsmöglichkeiten. Beide Arten von Mindsets sind laut DWECK keinesfalls fest. Schon die Wortwahl eines Lehrers kann Schüler mit offenen Mindsets ‚schließen‘ und umgekehrt.

Attributionstheorie

Wieso meint ein Mensch, dessen Alltag von Bewegungsarmut geprägt ist, dass er mit Sport oder Bewegung und der richtigen Ernährung sowieso nicht schlank oder sportlich wird und er immer so bleibt wie er ist und daher auch weiter so leben kann, wie er es schon immer getan hat? Um diese oder ähnliche Fragen beantworten zu können, muss man wissen, welche Informationen dieser Mensch nutzt, wie er sie verarbeitet und welche Wirkung diese Ursachenzuschreibung (Attribution) auf das eigene Erleben und Handeln haben. Ob die Attribuierungen des Handelnden vom Standpunkt der Wissenschaft zu vertreten sind, ist hierbei unwichtig. Der Handelnde selbst muss sie für zutreffend halten. Das vom Individuum gewählte An

30

Explikation des Theoriehintergrunds

spruchsniveau in Bezug auf eine erwartete Leistung hat hierbei entscheidenden Einfluss auf die Bewertung der Bewältigung dieser Leistung durch das Individuum. Die Diskrepanz zwischen Anspruchsniveau und neuer Leistung bestimmt das Erfolgs- oder Misserfolgsgefühl (Zielerreichungsdiskrepanz). Diese wirken dann erneut auf das Anspruchsniveau ein. Bei Erfolg oder Misserfolg wird das Niveau individuell unterschiedlich und in Abhängigkeit von der Schwierigkeit angehoben oder herabgesetzt. Die Bewertung des Ergebnisses einer Aufgabe hat demnach entscheidenden Einfluss auf die nächste Aufgabeneinschätzung.

Ob eine Leistung nun aber als Erfolg oder Misserfolg erlebt wird, hängt nicht von dem erreichten Leistungsniveau ab, sondern davon wie weit das Anspruchsniveau verfehlt oder übertroffen wurde (HOPPE 1930). Das Anspruchsniveau kann demnach als Kompromiss zwischen Hoffnung auf Erfolg und der Furcht vor Misserfolg interpretiert werden. *Erfolgsmotivierte* neigen nun dazu, sich realistischere Ziele (ihr Anspruchsniveau in greifbarer Höhe zu halten) zu setzen und Aufgaben mittlerer Schwierigkeit zu wählen. *Misserfolgsmotivierte* hingegen nehmen sich unrealistische Ziele (ihr Anspruchsniveau liegt dann viel zu hoch oder viel zu niedrig) und wollen Aufgaben mit niedrigem Schwierigkeitsgrad. *Erfolgsmotivierte* zeigen mehr Durchhaltevermögen bei leichten Aufgaben, *Misserfolgsmotivierte* mehr bei schwierigen Aufgaben. *Erfolgsmotivierte* schätzten zudem den Wert wenig wahrscheinlicher Treffer in einer Leistungssituation höher ein als *Misserfolgsmotivierte* (LITWIN 1966). Generell neigen Menschen dazu, Erfolge internal und Misserfolge external zu attribuieren. Eine Maßnahme, die ein positives Selbstwertgefühl aufbaut, unterstützt und frei von Belastungen hält. *Erfolgsmotivierte* sehen die Ursache ihre Erfolge extrem in der eigenen Begabung, die ihrer Misserfolge im Zufall oder in ihrer mangelnden Anstrengung begründet. *Misserfolgsmotivierte* drehen das Ganze um. Wie stark ein Erfolg oder Misserfolg

Änderungen des Anspruchsniveaus verursacht, hängt auch von der Attribution auf stabile oder instabile Ursachen ab. Erfolg (Misserfolg) aufgrund stabiler Ursachen lässt den Handelnden mit erhöhter Sicherheit künftigen Erfolg (Misserfolg) erwarten, als Erfolg (Misserfolg) aufgrund instabiler Ursachen. Ein weiterer wichtiger Faktor für die Attribution ist die Kontrollierbarkeit. Je mehr eine Person das Gefühl hat, eine bestimmte Ursache im Bereich der eigenen Willenskontrolle zu finden, desto mehr fühlt sie sich dafür verantwortlich. Neben zahlreichen kontextuellen, erfahrungs- und personenabhängigen sog. Ante

31

Explikation des Theoriehintergrunds

zedenzen wird die Attribution aber auch noch vom Geschlecht bestimmt. So werden Erfolge bei Männern eher der Begabung, bei Frauen eher dem Fleiß zugeordnet. Der Zusammenhang zwischen Kausalattribution und der Intensität und Ausdauer des Verhaltens einer Person ist eindeutig und verständlich. Möchte man nun auf das Verhalten Einfluss nehmen, dieses nach Möglichkeit sogar zum Wohl der Person positiv verändern, muss man demnach die für das unerwünschte Verhalten verantwortlichen Attributionen verändern. Hierzu existieren mehrere Attributionszentrierte Motivänderungsprogramme, u.a. bei WEINER (S. 297 ff. "Breitband", Mangelnde Fähigkeit) und HECKHAUSEN (1980 S. 699 ff, Selbstbegründung, Verursacher-Erleben, Pygmalion-Effekt). Alle Ansätze haben eines gemeinsam: sie lassen sich sehr gut mit Bewegung einüben und trainieren. Sport und Bewegung ist meiner Ansicht nach, mit den entsprechenden Methoden durchgeführt, ein optimales Trainingsfeld für Lebensbegleitende positive Einstellungen, einen offenen und selbstbewussten Mindset.

Soziologie & Philosophie

Wissenschaft vom menschlichen Körper

„Die Frage, ob es wissenschaftlich sinnvoll wäre, eine interdisziplinäre Wissenschaft vom menschlichen Körper zu etablieren, soll hier nicht erörtert, sondern nur noch gestellt werden. Ein solches Projekt wäre natur-, sozial- und geisteswissenschaftlich zu begründen und könnte im Rahmen einer interdisziplinären Kommunikation innerhalb der Anthropologie zusammengeführt werden (...).“ (RIGAUER 2006, S.77 in GUGUTZER)

Ebenso sieht es ABRAHAM (ebenfalls in GUGUTZER: Der Körper als Speicher von Erfahrung, S. 119). Sie betont, dass der Körper in „nichtdiskursiven, vorreflexiven, impliziten und praxeologischen“ Dimensionen wirkt, die nicht auf

üblichen Wegen dokumentiert werden können und hält interdisziplinäre Brückenschläge zwischen Soziologie und naturwissenschaftlichen Erkenntnissen für notwendig. In der aktuellen Entwicklung beobachtet sie den Verlust von Vergangenheit (Erfah

rungen, Erinnerungen, Erzählungen), weil diese für überflüssig erachtet und die Grenzen, Eigenrhythmen und Bedürfnisse des menschlichen Körpers missachtet werden. Sie fordert nicht einfach die Konzeptualisierung und Materialisierung des Wissens um den Körper, sondern die Anerkennung der „körperbezogenen Realitäten“, die Menschen zu kreativen und verletzbaren Individuen werden lassen.

Dem kann ich mich nur anschließen. Es geht meines Erachtens nicht nur darum, neue Werkzeuge und deren Einsatzmöglichkeiten vollständig zu ergründen, sondern ob und wie ein Werkzeug für die aktuelle Aufgabe oder das persönliche Aufgabengebiet optimal eingesetzt werden kann. Jedes von mir vorgestellte und angerissene Wissensgebiet kann unendlich vertieft werden (LUHMANN: Komplexität). Vollständigkeit oder Perfektion ist jedoch nicht möglich und nicht gefordert, sondern vielmehr die sinnvolle und zu Ergebnissen führende Kombination oder Komposition der bekannten und zu beherrschenden Elemente dieser Gebiete. „Sinnvoll“ oder *cui bono*? Eine alte Frage, die auch an dieser Stelle und in unterschiedliche Richtungen gestellt werden kann. In diesem Fall möchte ich sie gerne auf die Fitnesswelt und die Sportwissenschaft ausrichten. Wem nützen welche Angebote und Erkenntnisse? Nutzen sie nur dem Urheber? Verdient eine kleine Gruppe daran? Oder hat das Angebot oder die Erkenntnis wirklich positive Auswirkungen für einen großen Personenkreis, vielleicht sogar die Gesellschaft? Dann ist das Angebot oder die Erkenntnis tatsächlich etwas wert und sollte auch honoriert werden. In der Forschungsmethodik sind dafür die Begriffe *Validität* (Gültigkeit, wird wirklich das richtige Ziel verfolgt?) und *Reliabilität* (Messgenauigkeit, das was erreicht werden soll, wird zuverlässig erreicht) bekannt. Eine bestehendes Wissen kontrastierende, verknüpfende, ausbalancierende, zentrierende und hinterfragende interdisziplinäre Wissenschaft vom menschlichen Körper halte ich für dringend notwendig.

Gemeinschaft

Der Gesundheitszustand eines einzelnen Menschen hat sicherlich keinen großen Effekt auf das Wohl eines Staates. Je größer jedoch die Zahl der Unbewegten, sich außerhalb des für die Gesundheit notwendigen Bewegungsminimums lebenden Menschen wird, desto unübersehbarer sind die Auswirkungen, desto größer wird der Wirkungsbereich. Am Beginn findet alles ausschließlich auf individueller Ebene

statt. Danach wird das soziale Umfeld, die Familie (viele kranke Familien beeinflussen >), die Gemeinde (viele kranke Gemeinden beeinflussen die >), die Stadt (viele kranke Städte beeinflussen das >), das Land (viele kranke Länder beeinflussen den >), der Staat in Mitleidenschaft gezogen. Die Konsequenzen sind sozialer und ökonomischer Natur, die Kosten treffen die Unternehmen und den Staat gleichermaßen. Wie beschrieben, finden sich leicht zahlreiche Argumente für Bewegung und früheste Bewegungserziehung. Dass diese nicht beachtet oder nicht umgesetzt werden, wird nur durch den Umstand nachvollziehbar, dass die Investitionen in Erziehung und Prävention keine unmittelbaren und genau nachvollziehbaren und damit nicht zu platzierenden Effekte haben. Die Parallelen zur Gesundheit auf individueller Ebene bieten sich an: Gesundheit ist die Abwesenheit von Krankheit und wird erst richtig gewürdigt, wenn sie langsam verschwindet oder Schmerzen das Leben zur Qual machen. Daran kann in beiden Fällen nur das Individuum selbst etwas ändern. Wie können Menschen also dazu bewegt werden, die Verantwortung für ihre Gesundheit nicht auf andere zu übertragen und die Ursachen für das eigene Wohl und das eigene Leben im eigenen Verhalten zu sehen?

Optimierungsdruck von Leistungen

Herrscht besonders in der Sportwissenschaft der Optimierungsdruck von Leistungen und messbaren Ergebnissen vor, so ist die Fitness-Industrie bestimmt vom Diktat der Gewinnoptimierung. Oftmals macht diese Industrie sich damit zum Sklaven grotesker Trends. Beide Felder leiden unter dem Diktat der Zahl, dem Gradmesser eines kapitalistisch ausgerichteten Systems. Aber gerade die Erfahrungen in diesem Spannungsfeld zwischen Sportwissenschaft und Fitness-Industrie, zwischen Theorie und Praxis, lassen nach dem ‚Dazwischen‘ suchen. Es gibt eine implizite gesellschaftliche Aufgabenstellung (die Lösung oder zumindest Reduzierung gesellschaftlicher Probleme), die offensichtlich nicht durch die Polarisierungen gelöst werden kann, sondern durch Ausgleich und Balance zwischen diesen Polen. Ausgedrückt wird sie z.B. in den Vorsorgeprogrammen der Krankenkassen, unzähligen Ratgebern zum Thema Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden oder gar den sicherlich beachtenswerten Lebens- und Glücksregeln des Dalai Lama. Der Bedarf ist zweifelsfrei vorhanden. In der Schule und bei der Sportlehrerausbildung wird er noch

nicht gedeckt. Dadurch fehlen den meisten Menschen Beurteilungskriterien für das Feld der eigenen Lebens- und Gesundheitsführung. Die Folge ist ein florierender Markt der Halbweisheiten.

Essentielle Bedürfnisse

Zur Erreichung von mehr Umsatz und mehr Gewinn, wird den Menschen ein Abhängigkeitsverhältnis von Konsum, von Trends und den neuesten Produkten und Dienstleistungen anerzogen. Wohl nicht zufällig sponsern Unternehmen Schulen und deren Aktivitäten. In der Werbung wird die Natur (intern und extern) missbraucht. Aber nicht, um ein gesundes Verhältnis wieder herzustellen, sondern um sie als Kulisse und Umsatzmotor zu nutzen. Die einzigen Abhängigkeiten, die jedem Menschen anerzogen werden sollten, sind die von der eigenen und der davon eigentlich untrennbaren externen Natur. Diese Abhängigkeiten äußern sich in Ernährung, Bewegung, Denken und sozialen Verhaltensweisen, sie sind essentiell. Buddhistische Mönche besitzen nichts Überflüssiges, sind aus unserem Blickwinkel daher arm. Aber sie sind mental, geistig und seelisch betrachtet reich. Trifft auf uns das Gegenteil zu? Der Lebensstil dieser Kulturen ist in seiner unverfälschten Form offensichtlich darauf ausgerichtet, das Zusammenleben der Menschen, die Natur und das individuelle Glück miteinander zu verknüpfen und in einen positiven Einklang zu bringen. Die jeweiligen Abhängigkeiten und Bedürfnisse werden anerkannt, respektiert, aufeinander abgestimmt und gegebenenfalls mit Rücksicht auf ein gesundes Gleichgewicht beschränkt. Auf individueller Ebene ist der Einfluss dieser Denkweise auch in Deutschland unübersehbar. Die Bücher des Dalai Lama sind auf fast jeder Bestsellerliste zu finden. Dieses Denken wird aber nicht offiziell gewürdigt und Esoterikern und ausschließlich Umsatz-orientierten Unternehmen ist der Weg zur Schaffung neuer Abhängigkeiten geebnet. Viele sehen diese Einflüsse doch wieder nur als Trend, den sie mitgemacht haben müssen, denken sie können nur dann viel sein, wenn sie alle Bücher besitzen und sehen doch nicht dem Kern, um den es geht: sich auf wenig Haben zu beschränken, um viel Energie auf das individuelle und gemeinsame Sein zu konzentrieren (FROMM). Es geht also nicht um den Wechsel vom Christentum zum Buddhismus, sondern um das Erkennen und

Vermitteln der grundlegenden Zusammenhänge, der unbedingt anzuerkennenden Abhängigkeiten von Mensch und Natur, Individuum und Gesellschaft.

Wissenschaft der Lebenskunst

Die östliche Wissenschaft von der Lebenskunst könnte ein Vorbild für eine westliche Wissenschaft vom menschlichen Körper sein. Die religionsfreie Form des Taoismus schult als erstes den Körper, dann die Seele, und erst als letztes wagen die Taoismus-Praktiker sich an die spirituelle Entwicklung. Für diese lebensnahe und erlebbare Geistes-Wissenschaft ist ein voll funktionsfähiger und ausgebildeter Körper das perfekte Schiff, die gute Seele ein starker Motor, und der Geist der Diamant, der an den Bestimmungsort gebracht werden soll (CHIA 1984 Tao Yoga:123). CHIA bezeichnet die frühen Taoisten als Wissenschaftler, die ihre Praktiken auf der präzisen Beobachtung menschlicher Biologie und Psychologie gründeten. Sie waren weder Hedonisten noch Asketen, sondern suchten nach einem Mittelweg, um die größtmögliche geistige Harmonie zwischen Mann und Frau im Einklang mit den Naturgesetzen des Universums zu schaffen. Sehr eindeutig formuliert er den aktuellen Stand der westlichen Gesellschaft. Diese habe beschlossen zu ignorieren,

„was die großen spirituellen Traditionen über die Sexualenergie und ihre Rolle bei der Transformation des Individuums und seiner spirituellen Entwicklung wussten. Ehemals anerkanntes Wissen wurde durch die institutionalisierten (...) Religionen zersplittert und verfälscht, damit es in neuer Gestalt dazu dienen konnte, uns zum Götzendienst an der gesellschaftlichen, politischen und persönlichen Kontrolle und Lenkung des Menschen zu verpflichten“. (CHIA)

Sehr nachvollziehbar beschreibt er, wie daraus „viele persönliche und soziale Pathologien entstanden“ sind. Das individuelle Wohl ist also verknüpft mit dem der Gesellschaft und umgekehrt. Der Einstiegs- oder Ansatzpunkt für die Entwicklung einer dem Individuum und der Gesellschaft wohltuenden Balance ist der Körper.

Das Verhältnis zum Körper spiegelt sich in der Gesellschaft wieder, das Verhältnis zur Natur spiegelt sich in dem Verhältnis der Gesellschaft zu seinen Mitgliedern wieder, der Zustand der Natur und der Körper spiegelt das Verhältnis der Menschen zu sich, der Gesellschaft zu den Menschen wieder. Die Natur wird ausgenutzt, ebenso wie der Mensch. Die Natur wird in Monokulturen gezwungen, die

Artenvielfalt reduziert sich täglich, der Mensch wird ebenfalls vereinheitlicht, Sprachen und Kulturen verschwinden, alles wird gleich. Die Natur wird instrumentalisiert, Pflanzen und Tiere als unabhängige Teile gesehen – der Mensch instrumentalisiert sich und begreift nicht wirklich seine Abhängigkeit von anderen

Menschen und der Natur als Ganzes; überall der Gegensatz von trennen und zusammenführen, isoliert sehen und das Ganze begreifen. Kommen wir wirklich weiter, wenn wir die Welt und uns nur in den Details betrachten und darüber das Ganze vergessen? (Vgl. HORKHEIMER/ADORNO)

Theorieansatz

„Erst wenn sich die Schüler zu einer Gruppe zusammenschließen und ihr Wissen miteinander teilen, konnten die höchsten Kräfte in ihnen befreit werden. Behielt jemand auf selbstsüchtige Weise sein Wissen für sich, konnten sie nie die ganze Wahrheit erfahren. Im Laufe von vielen Generationen verwechselte man immer öfter kleine Bruchstücke der geheimsten Lehren mit dem ganzen Lehrgebäude.“ (CHIA 1989:51)

Ganz im Sinne von CHIA wende ich in dieser Arbeit unterschiedliche Theorien an. Im Kern steht für mich die Systemtheorie von LUHMANN in Verbindung mit Erkenntnissen der Neuropsychologie (Sensomotorik), der Psychologie (Attributionstheorie und Mindset) und den von KLAFKI definierten Schlüsselproblemen.

Das was LUHMANN als Differenz bezeichnet, wird für mich verständlicher mit dem Wort *Kontrast*; sportwissenschaftlich formuliert „Gegensatzerfahrung“ (HOTZ), „Kontrastmethode“ (SCHNABEL) oder „Widerspruchseinheiten“ (PÖHLMANN). DWECK beschäftigt sich mit dem Fehlerumgang, betont dass es sie im prozessorientierten Lernen nicht gibt, sie vielmehr notwendiger Bestandteil sind. Die Komplexität aller Systeme zwingt zur Selektion. Die zu verarbeitenden Informationen müssen limitiert und dennoch ausreichend sein, funktionierende Systeme herzustellen. Vor der Selektion sehe ich noch die Reduktion (bei LUHMANN: Komplexitätsreduktion), die Kürzung der Informationslieferanten um die Elemente, die das Gleiche mit unterschiedlichen Worten aussagen. Viele Theorien überschneiden sich und nutzen nur unterschiedliche Schwerpunkte und verschie

37

Explikation des Theoriehintergrunds

dene Vokabeln. Diese Theorien müssen in Abhängigkeit vom Einsatz entsprechend kombiniert, kontrastiert und gegebenenfalls um Überschneidungen gekürzt werden. Am Ende geht es nicht darum, wer etwas gesagt hat, sondern was das tatsächlich bedeutet. Vergleichbares ist in der Sportwelt zu sehen: die Basis ist immer der Körper. Ein voll ausgebildeter, von Bewegungskonzepten freier Körper wird jede anatomisch mögliche Bewegungsaufgabe im Laufe der Zeit und dem notwendigen Energieaufwand lösen können. Meine persönliche Theorie ist eng mit den oben beschriebenen verbunden und weniger eine neue Theorie, als eine Praxis-

taugliche Denkessenz, qualitativ-prozessorientiert und anwendbar für einen interdisziplinär arbeitenden ‚Bewegungsarchäologen‘ auf der Suche nach effektiven Bewegungen und alten Bewegungskulturen, mit dem Ziel, diese ‚entmystifiziert‘ (Yoga, Shaolin u.ä.) in eine im heutigen Kontext anzuwendende und verstehbare Form zu bringen.

„Die subjektive Sichtweise und das nicht einheitliche theoretische und methodische Verständnis kennzeichnen dabei die qualitative Forschung.“ (FLICK)

IV

IV Methodischer Ansatz

In den folgenden Abschnitten stelle ich eine Auswahl von qualitativen Methoden nach MAYRING, FLICK und GIRTLEER zusammengefasst gegenüber. Da es sich bei meiner

Arbeit um explorative Forschung handelt, versuche ich mich zwar von diesen Methoden inspirieren, aber nicht zu sehr methodisch einengen oder durch zu viele Details gar ablenken zu lassen. Viele der aufgeführten Methoden und Details lassen sich detailliert im Rahmen einer Magisterarbeit noch nicht umsetzen. Am Ende dieses Kapitels steht die Entwicklung des Fragebogens, des Interviewleitfadens und die Vorbereitung auf die Interviews.

Qualitative Methoden nach MAYRING

Qualitative Absicherung

Untersuchungen können als ausreichend qualitativ abgesichert gelten,

- wenn auch Einzelfallanalysen in den Forschungsprozess eingebaut sind
- wenn der Forschungsprozess grundsätzlich für Ergänzungen und Revisionen offen gehalten wird
- wenn methodisch kontrolliert, d.h. die Verfahrensschritte explizierend und regelgeleitet vorgegangen wird

39

Methodischer Ansatz

- wenn das Vorverständnis des Forschers offen gelegt wird
- wenn grundsätzlich auch introspektives Material zur Analyse zugelassen wird
- wenn der Forschungsprozess als Interaktion betrachtet wird
- wenn auch eine ganzheitliche Gegenstandsauffassung sichtbar wird
- wenn der Gegenstand auch in seinem historischen Kontext gesehen wird
- wenn an konkreten praktischen Problemen angeknüpft wird
- wenn die Verallgemeinerbarkeit der Ergebnisse argumentativ begründet wird
- wenn zur Stützung und Verallgemeinerung der Ergebnisse auch induktive Verfahren zugelassen werden
- wenn die Gleichförmigkeit im Gegenstandsbereich mit kontextuellen Regeln abgebildet werden, ein starrer Gesetzesbegriff vermieden wird
- wenn durch qualitative Analyseschritte die Voraussetzungen für sinnvolle Quantifizierungen bedacht wurden.

Einzelfallanalyse

Ein Untersuchungsplan (Design) qualitativer Forschung ist die grundsätzliche Untersuchungsanlage. Er umfasst (formal) das Untersuchungsziel und -ablauf und stellt als Rahmenbedingung Regeln auf, die die Kommunikationsmöglichkeiten zwischen Proband und Forscher wesentlich bestimmen. Grundgedanke der Einzelfallanalyse: Während des gesamten Analysenprozesses soll der Rückgriff auf den Fall in seiner Ganzheit und Komplexität erhalten bleiben, um so zu genaueren und tiefgreifenderen Ergebnissen zu gelangen.

- Formulierung der Fragestellung. Was soll mit der Fallanalyse bezweckt werden?
- Falldefinition. Was soll als Fall gelten? Extremfälle, Idealtypen, häufige oder besonders seltene Fälle, Grenzfälle, theoretisch interessante Fälle. Die Bestimmung des Falles und dann auch des Materials, das an dem einzelnen Fall untersucht werden soll, hängen von der Fragestellung ab.
- Bestimmung der spezifischen Methoden, Materialsammlung

40

Methodischer Ansatz

- Aufbereitung des Materials (Tonband, Video, Fallprotokolle), Kommentierung des Materials (Kontextbindung der Erhebung, besondere Eindrücke). Folgende Arbeitsschritte der Fallzusammenfassung und -strukturierung haben sich bewährt:
 - Übersichtliche Darstellung der wichtigsten Eckpunkte, z.B. wichtigste Lebensdaten in ihrer Chronologie bei biographischen Analysen Fallzusammenfassung
 - Gliederung des Materials, Einordnung in einzelne Kategorien in Abhängigkeit von Fragestellung und Theorie Fallstrukturierung
 - Bilden die Grundlage der Fallinterpretation, ermöglichen, dass schrittweise Erklärungen an das Material herangetragen werden können.
 - Einordnung des Falles in einen größeren Zusammenhang. Vergleich mit anderen Fällen, um die Gültigkeit der Ergebnisse abschätzen zu können.
- Vorgehensweise: Fragestellung, Falldefinition, Materialsammlung, Aufbereitung, Falleinordnung.
- Hauptproblem biographischer Fallanalysen: subjektive Verzerrung der Daten.
- Weitere Personen befragen, andere Informationsquellen hinzuziehen usw. zur Objektivierung.

Problemzentriertes Interview

Unter dem problemzentrierten Interview werden nach MAYRING alle Formen der offenen, halbstrukturierten Befragung zusammengefasst. Der sprachliche Zugang sollte so gewählt sein, dass sich die Fragestellung vor dem Hintergrund vom Befragten selbst formulierter subjektiver Bedeutungen kontrastiert. Dabei soll zwischen Interviewer und Befragtem eine Vertrauenssituation entstehen. Die Forschung sollte dabei konkrete, vorher objektiv analysierte gesellschaftliche Problemen zum Ziel haben. Durch den Interviewleitfaden werden die Befragten zwar auf bestimmte Fragestellungen hingeleitet. Sie sollen und können aber offen und ohne Antwortvorgaben darauf reagieren. Die Formulierung und Analyse des Problems steht immer am Anfang. Daraus werden die zentralen Aspekte für den Interviewleitfaden zusammengestellt. Er enthält die Themen des Gesprächs sowie Formulierungsvor

41

Methodischer Ansatz

schläge (evtl. Formulierungsalternativen) zumindest für die Einstiegsphase. Dann folgt die Pilotphase, in der Probeinterviews durchgeführt werden. Hier wird der Leitfaden getestet und die Interviewer werden geschult. Die Gespräche bestehen im Wesentlichen aus drei Teilen:

1. Sondierungsfragen, ganz allgemeine Einstiegsfragen in eine Thematik. Dabei soll herausgefunden werden, ob das Thema für den Einzelnen überhaupt wichtig ist, welche subjektive Bedeutung es besitzt
2. Leitfadenfragen sind die Themenaspekte, die als wesentlichste Fragestellungen im Interviewleitfaden festgehalten sind.
3. Der Interviewer wird hin und wieder Ad-hoc-Fragen formulieren müssen, weil er im Verlauf des Interviews immer wieder auf Aspekte stößt, die im Leitfaden nicht verzeichnet (aber dennoch für das Gespräch oder die Thematik bedeutsam) sind.

Das sprachliche Material wird in der Regel mit Einverständnis des Befragten auf Tonband aufgenommen. Die Schlagworte für das problemzentrierten Interview sind: Problemanalyse, Leitfadenkonstruktion, Pilotphase, Leitfadenerprobung und Interviewerschulung, Interviewdurchführung (Sondierungsfragen, Leitfadenfragen, Ad-hoc-Fragen), Aufzeichnung, Ablaufmodell des problemzentrierten Interviews.

Das problemzentrierte Interview bieten sich an bei stärker theoriegeleiteter Forschung mit spezifischeren Fragestellungen und bei Forschung mit größeren Stichprobe.

Sechs Gütekriterien qualitativer Forschung

1. Verfahrensdokumentation: Methoden werden meist speziell für diesen Gegenstand entwickelt oder differenziert. Das muss bis ins Detail dokumentiert werden, um den Forschungsprozess für andere nachvollziehbar werden zu lassen. Dies betrifft die Explikation des Vorverständnisses, die Zusammenstellung des Analyseninstrumentariums, Durchführung und Auswertung der Datenerhebung
2. Argumentative Interpretationsabsicherung: Interpretationen spielen eine entscheidende Rolle in qualitativ orientierten Ansätzen. Sie lassen sich allerdings

42

Methodischer Ansatz

nicht beweisen, deshalb gilt die Regel, dass sie argumentativ begründet werden müssen. Das Vorverständnis der jeweiligen Interpretation muss adäquat sein, so wird die Deutung sinnvoll theoriegeleitet. Die Interpretation muss in sich schlüssig sein, wo Brüche sind, müssen diese erklärt werden. Suche nach und Überprüfung von Alternativdeutungen. Die Widerlegung von ‚Negativfällen‘ kann ein wichtiges Argument für die Geltungsbegründung von Interpretationen darstellen

3. Regelgeleitetheit: Trotz Offenheit gegenüber dem Untersuchungsgegenstand und der Bereitschaft, gegebenenfalls vorgeplante Analyseschritte zu modifizieren, darf nicht ein völlig unsystematisches Vorgehen resultieren. Qualitative Forschung muss sich an bestimmte Verfahrensregeln halten, das Material systematisch bearbeiten. Es gilt jedoch: Keine Regel ohne Ausnahme! Aber ohne Regeln wird qualitative Forschung wertlos bleiben
4. Nähe zum Gegenstand: Wird vor allem dadurch erreicht, dass man möglichst nahe an der Alltagswelt der beforschten Subjekte anknüpft. Inwieweit das gelingt, stellt ein wichtiges Gütekriterium dar. Gelingt es, eine Interessenübereinstimmung mit den Beforschten zu erreichen? Qualitative Forschung will an konkreten sozialen Problemen ansetzen, will Forschung für die Betroffenen machen und ein offenes, gleichberechtigtes Verhältnis herstellen. Im Nachhinein sollte nochmals überprüft werden, inwieweit das jeweils gelungen ist
5. Kommunikative Validierung: Die Gültigkeit der Ergebnisse, der Interpretationen kann man auch dadurch überprüfen, indem man sie die Beforschten nochmals vorlegt und mit ihnen diskutiert. Wenn sie sich in den Analysenergebnissen wieder finden, kann das ein wichtiges Argument zur Absicherung der Ergebnisse sein. In qualitativer Forschung sind die ‚Versuchspersonen‘ nicht nur Datenlieferanten, sondern denkende Subjekte, wie die Forscher auch. Aus dem Dialog mit ihnen kann der Forscher wichtige Argumente zur Relevanz der Ergebnisse gewinnen. Das gilt vor allem, was die

6. Triangulation: Triangulation meint, dass man versucht, für die Fragestellung unterschiedliche Lösungswege zu entwerfen und die Ergebnisse zu vergleichen. Dabei ist es nicht das Ziel, völlige Übereinstimmung zu erreichen. Aber die Er

gebnisse der verschiedenen Perspektiven können miteinander verglichen werden, Stärken und Schwächen der jeweiligen Analysewege können aufgezeigt und schließlich zu einem Kaleidoskop-artigen Bild zusammengesetzt werden. Natürlich sind auch Vergleiche qualitativer und quantitativer Analysen sinnvoll möglich

Qualitative Methoden nach FLICK⁵

Qualitative Methoden lassen sich nicht isoliert betrachten, sondern sind immer in den jeweiligen Forschungsprozess eingebettet (FLICK 1991:11). Die Diversifikation der Lebenswelten aufgrund des zunehmenden Individualismus und Spezialistentums, lassen den Forscher in immer mehr Welten als Fremden und Nicht-Vertrauten erscheinen. Theorien müssen mit der Praxis abgeglichen werden und sich gemeinsam mit dem lokalen Wissen und Handeln verweben. (FLICK 1991:13). Aussagen werden also nicht mehr wie in der quantitativen Forschung allgemein und unabhängig von konkreten Fällen formuliert, sondern subjekt- und situationsspezifisch empirisch begründet formuliert (FLICK 1991:16). Ausgegangen wird immer vom Gegenstand, von der ‚fremden Welt‘. Ein wenig ähnelt meine Herangehensweise der Biographieforschung mit Fokus auf den Bereich der Bewegung.

Zirkuläres Modell des Forschungsprozesses

Bei der Entscheidung für Interpretationsverfahren, Methoden und der Gestaltung des Forschungsprozesses sollte von vornherein auf die Stimmigkeit besonderen Wert gelegt werden (FLICK 1991:27). Die beobachtete Lebenswelt produziert ununterbrochen Informationen, die durch den Theorie geleiteten Forschungsprozess zu Daten (im Wesentlichen verbale und visuelle Daten) werden. Die Interpretation dieser Daten wird dann im Idealfall zu Wissen und zu einer anwendbaren,

empirisch begründeten Theorie – die dann wiederum den späteren Praxistest bestehen muss (zirkuläres Modell des Forschungsprozesses, FLICK 1991:73). Kurz: Der erste Teil ist der Weg von der Theorie zum Text, der zweite der Weg vom Text zur Theorie (FLICK 1991:29). Die Erforschung subjektiver Sichtweisen und der theoretische Hintergrund des Symbolischen Interaktionismus markieren dabei einen Pol qualitativer Forschung (FLICK 1991:38). Der symbolische Interaktionismus wird durch die drei Prämissen von BLUMER gut zusammengefasst (FLICK 1991:35):

1. Menschen handeln Dingen gegenüber auf der Grundlage von Bedeutungen, die diese Dinge für sie besitzen
2. Die Bedeutung dieser Dinge entsteht aus der sozialen Interaktion, die man mit seinen Mitmenschen eingeht
3. Diese Bedeutungen werden in einem interpretativen Prozess, den die Person in ihrer Auseinandersetzung mit den ihr begegnenden Dingen benutzt, gehandhabt und abgeändert.

Dieser interpretative Prozess spielt in der Ethnomethodologie eine entscheidende Rolle. Sie bezeichnet die von den Mitgliedern einer Gesellschaft im Handlungsvollzug praktizierten Methoden, die für die Handelnden die gesellschaftliche Wirklichkeit und soziale Ordnung erst schafft (FLICK 1991:39). Diese Wirklichkeit wird an Ort und Stelle, im Ablauf des Handelns erzeugt.

Methoden-Mix

Für jede Forschung wird der passende Methoden-Mix modelliert. Gegenstände werden dabei nicht zerlegt, sondern als ganzes in ihrem alltäglichen Kontext untersucht (FLICK 1991:17): das Handeln und Interagieren der Subjekte im Alltag. Ziel ist die Entdeckung neuen Wissens und neuer Zusammenhänge, die zur Entwicklung empirisch begründeter Theorien beitragen. Die Berücksichtigung der unterschiedlichen Blickwinkel aller an einer zu erforschenden Situation oder Gegebenheit Beteiligten ist dabei von besonderer Bedeutung. Das oftmals verborgene Wissen der Akteure gilt es zu entdecken und so festzuhalten, dass es aussagekräftig nachvollzogen werden kann. Zusammenhänge, subjektive Perspektiven und soziale Hinter

gründe bilden ein Netz an Informationen aus denen sich dem Forscher ein neues Bild ergibt (FLICK 1991:19). Hierbei wird der Forscher zum Bestandteil der Forschung, seine Subjektivität, seine Erfahrungen, seine Perspektive fließen in den Generationsprozess der Daten ein und lassen die unterschiedlichen Blickwinkel verschmelzen. Die subjektive Sichtweise und das nicht einheitliche theoretische und methodische Verständnis kennzeichnen dabei die qualitative Forschung.

Perspektiven-Triangulation

Mit Hilfe der Perspektiven-Triangulation (FLICK 1991:46 f.) wird in der

1. Ersten Perspektive die Bedeutung der untersuchten Situation für die beteiligten Subjekte betrachtet.
2. Die zweite Perspektive analysiert die Interaktion und die verwendeten Diskurse. Im Vordergrund steht die Weise, wie die Situation hergestellt wird und die Teilnehmer sich die Rollen zuweisen.
3. Die impliziten, unbewussten Regeln, die das explizite Handeln in der Situation hervorrufen, handlungsgenerierend wirken, werden in der dritten Perspektive untersucht.

Diese Positionen stellen unterschiedliche Zugangsweisen zur untersuchten Situation dar und liefern dementsprechend unterschiedliche, sich ergänzende, den Blickwinkel erweiternde Informationen.

Fragestellungen

Fragestellungen sind zu unterscheiden nach

- Typ
- Struktur
- Anzahl
- Ursachen
- Prozessen

- Konsequenzen
- und Beteiligten

Die Theorieperspektive ist zu unterscheiden nach

- Bedeutungen
- Handlungen
- Episoden
- Kontakten
- Rollen
- Beziehungen
- Gruppen
- Organisationen
- Siedlungen
- sozialen Welten
- und Lebensstilen

Die Unterscheidung erfolgt nach Fragestellungen, die sich an Gestalten der Beschreibung von Prozessen orientieren. Fragestellungen sind entscheidend für den Zugang zum Forschungsfeld. Sie müssen stimmig, klar und zu beantworten sein (FLICK 1991:82).

Zugang zu Institutionen

Bei Institutionen sind verschiedene Ebenen an der Regelung zum Zugang beteiligt, was oftmals das Vorhaben erschwert: Die Verantwortlichen, die genehmigen müssen und diejenigen, die befragt werden sollen. Dieser Prozess wird nach FLICK (Bezug nehmend auf von LAU und WOLFF) als „Verständigungsarbeit“ bezeichnet. Die Aushandlung von gemeinsamen Sprachregelungen ist dabei ein zentraler Schritt. Probleme sind dabei wie folgt zusammengefasst:

- Forschung ist Intervention
- Forschung ist ein Störfaktor

- wechselseitige Intransparenz
- Informationsaustausch führt zu erhöhter Komplexität im Verständigungsprozess

und kann zu Immunreaktionen führen (Mythenbildung)

- gerade zum Einstieg Verständigung als Prozess
- Datenschutz notwendig, führt aber zu erhöhter Komplexität
- das Feld entdeckt sich selbst
- Forschung kann dem Feld nichts bieten. Keine Versprechungen machen!
- das soziale System hat keine wirklichen Gründe für Ablehnung

Die Aushandlung des Zugangs zu Institutionen ist weniger ein Informationsproblem als die Herstellung eines Vertrauensverhältnisses. Durch sich entwickelndes Vertrauen kann ein Arbeitsbündnis entstehen, in dem Forschung möglich wird.

Vom Text zur Theorie

Der Prozess der Fixierung besteht nach FLICK aus Aufzeichnung der Daten, der Aufbereitung (Transkription) und der Konstruktion einer ‚neuen‘ Realität. Er bezeichnet diesen Prozess als ein wesentliches Moment. Aufzeichnung mit technischen Geräten identifiziert er als einen wesentlichen Faktor für die Renaissance der qualitativen Forschung, weist jedoch nachdrücklich darauf hin, den technischen Aufwand auf das Notwendige zu begrenzen, gegebenenfalls sogar mal auf ein reines Tonaufzeichnungsgerät zurückzugreifen. Der Aufwand bei Videoaufzeichnung und ihre konstruktive Wirkung sollten jedoch auch mit Skepsis betrachtet werden. Schnell wird eine neue Version des Geschehens hergestellt, die die Alltagswahrnehmung der Beteiligten weit überschreitet (FLICK 1991:246, Fußnote). Nicht zu unterschätzen ist auch der Einfluss von Aufzeichnungsgeräten auf die Äußerungen der Beteiligten. An erster Stelle sollte daher eine möglichst hohe Natürlichkeit der Untersuchungssituation stehen. Am einfachsten ist dies wohl mit Hilfe der klassischen Feldnotizen zu bewerkstelligen. Aber auch hier tauchen in der Praxis Probleme auf. Prinzipiell sollten Feldnotizen sehr zeitnah zum beobachteten Geschehen erfolgen. Dabei ist darauf zu achten, dass sich später zwischen unmittelbar gemachten Notizen und später hinzugefügten Interpretationen oder Zusammenfassungen

48

Methodischer Ansatz

unterscheiden lässt (FLICK 1991:248). Feldnotizen können mit Fotos, Skizzen, Karten und anderem visuellen Material ergänzt werden. SPRADLEY schlägt vier Formen vor:

1. kondensierte Darstellung in Stichworten, Sätzen, Zitaten
2. ausführliche Niederschrift
3. Feldforschungsjournal mit Erfahrungen, Ideen, Befürchtungen, Fehlern,

4. Aufzeichnungen über Analysen und Interpretationen, vom ersten Feldkontakt bis zum Abschluss der Studie

FLICK (S.251) bezeichnet Dokumentationsbögen als wichtiges und sinnvolles Werkzeug bei der Durchführung von Interviews. Der Aufbau eines solchen Dokumentationsbogens richtet sich nach der jeweiligen Untersuchung, er sollte aber möglichst immer bestimmte Kontextinformationen enthalten, wie z.B. Datum, Ort, Dauer, Interviewer, Indikator für Interviewten, Geschlecht des Interviewten, Alter des Interviewten, Beruf des Interviewten, tätig im Beruf, Berufsfeld, aufgewachsen (Land/Großstadt), Zahl der Kinder, Alter der Kinder, Geschlecht der Kinder, Besonderheiten des Interviewverlaufs. Für die Transkriptionstechnik gilt, dass sie handhabbar, lesbar, lernbar, interpretierbar sein sollte (FLICK 1991:253). Mit aufgezeichnet werden sollte, falls sinnvoll (übertriebene Genauigkeit ist nicht immer angebracht), Sprecherwechsel, Pausen, Satzabbrüche.

Ermittlung der passenden Interviewmethode

Bevor ich mich mit der Durchführung der Untersuchung auf eine Methode festlege, folgt eine Übersicht auf die in Frage kommenden Varianten. Zur Wahl stehen das ethnografische, das narrative, das episodische, das episodisch-epistemische Interview und das ero-epische Gespräch. Ob z.B. Bestandteile des fokussierten oder

problemzentrierten Interviews integriert werden müssen, kann ich noch nicht absehen. FLICK weist auf S. 124 darauf hin

„dass es keine eindeutige Festlegung des ‚richtigen‘ Interviewerverhaltens in fokussierten (wie auch in anderen Leitfaden-) Interviews gibt und dass die erfolgreiche Durchführung solcher Interviews von der situativen Kompetenz des Interviewers wesentlich abhängt“.

Das gilt sicher auch für die Erzählvarianten. Die sozialen Funktionsbereiche von Gesprächen lassen sich drei Bereichen zuordnen: den professionalisierten, den forschenden und den lebensweltlichen Gesprächen. Das für meine Forschung wichtige Feld des forschenden Gespräches lässt sich wiederum aufteilen in das selbstgesteuerte (narrative), das kooperative (problemzentriert, ethnografisch,

narrativ) und fremdgesteuerte (halbstandardisiert, Interviewgesteuert, material- oder mediengesteuert). Ich konzentriere mich auf die kooperativen Formen sowie die selbstgesteuerte Version (FLICK 1991:146) und betrachte dann kurz GIRTLE.

Ethnografisches Interview

Merkmale: Offenheit für die subjektive Sicht des Interviewpartners durch beschreibende Fragen

- Strukturierung des Gegenstandes durch strukturelle und kontrastive Fragen
- Beitrag zur allgemeinen Entwicklung der Methode des Interviews: Verdeutlichung des Problems der Herstellung von Interviewsituationen
- Anwendungsbereich: im Rahmen der Feldforschung in offenen Feldern
- Probleme der Durchführung: Vermittlung zwischen freundlicher Unterhaltung und formalem Interview
- Grenzen der Methode: vor allem in Kombination mit Beobachtung und Feldforschung

Gestalten/Muster

(zum Beschreiben und Charakterisieren auffordern)

- Auf welche Personen kommt es an?
- Wie lassen sie sich beschreiben und charakterisieren?

50

Methodischer Ansatz

- Wie wird die Feld-Informantin selber im Feld wahrgenommen?
- Auf welche Situationen, Ereignisse wäre am Anfang besonders zu achten?
- Welche Räume und Objekte sind besonders wichtig?

Prozesse/Verläufe

(zum Berichten, schildern, erzählen auffordern)

- Was ist passiert und was ist vorangegangen?
- Wie könnte es weitergehen?
- Auf welche sich wiederholenden Abläufe, Tätigkeiten, Handlungen wäre zu achten?
- Wie war und ist die Informantin daran beteiligt?
- Wie und wann könnten die Feldforscher in diese Prozesse (Tätigkeiten, Interaktionen) einbezogen und verwickelt werden?

Bedeutungen/Sinnzusammenhänge

(um Erklärungen, Deutungen, Bewertungen bitten)

- Welche Rollen, Erwartungen, Absichten, Strategien haben relevante Personen (und auch die Feld-Informantin) in Bezug auf die Feldforscher und andere Gäste oder Besucher?
- Gibt es wichtige Gegenstände, Räume, Ereignisse, Szenen, die eine besondere (symbolische) Bedeutung haben?
- Wie könnten die Feldforscher und ihr Vorhaben im Feld wahrgenommen und gedeutet werden?

Narratives Interview

Merkmale

- Offenheit für die subjektive Sicht des Interviewpartners durch Nichtbeeinflussung einmal begonnener Erzählungen

51

Methodischer Ansatz

- Strukturierung des Gegenstandes durch: Erzählaufforderung, narratives Nachfrageteil am Ende und Bilanzierungsteil
- Beitrag zur allgemeinen Entwicklung der Methode des Interviews: Verortung der Strukturierung des Interviews an Anfang und Ende, Ausloten des Instruments Erzählung
- Anwendungsbereich: biografische Verläufe
- Probleme der Durchführung: extrem einseitige Interviewsituation, Probleme des Erzählers, Problematik der Zugzwänge
- Grenzen der Methode: unterstellte Analogie von Erfahrung und Erzählung, Reduzierung des Gegenstandes auf Erzählbares

Kommunikationselemente in narrativen und problemzentrierten Interviews

- Offene, möglichst wenig beeinflussende Impulse unter Vermeidung der Frageform
- Deutliche Aufforderung und Anregung zum Erzählen, Schildern oder Berichten
- Verdeutlichen, falls notwendig, was mit Erzählen etc. gemeint ist, aber in einem positiven ermunterndem Stil
- Immanente, nicht inhaltlich steuernde Impulse oder Nachfragen bei Stocken des

Erzählflusses, zur Konkretisierung und Fortsetzung

- Immanente Verständnisfragen ohne Bewertung
- Exmanente aber nicht suggestive Impulse oder Fragen zur Einführung eines weiteren Aspekts oder Teilthemas, das die interviewte Person nicht von sich aus anschneidet
- Anbieten einer kurzen zurückspiegelnden Zusammenfassung von Äußerungen der interviewten Person zur Ordnung und zum besseren beiderseitigen Verständnis eines Teilthemas oder zum Abschließen einer thematischen Phase
- Problematisierende oder inhaltlich konfrontierende exmanente Fragen, aber in einem positiven, nicht bewertendem oder abwertendem Stil
- Fragen nach subjektiven, persönlichen Erklärungen, Begriffen, Wissen der interviewten Person zu Aspekten des Themas
- Erläuterungen und Impulse zur ‚Reparatur‘ einer leichten Krise im Gesprächsablauf

52

Methodischer Ansatz

- Antworten auf Nachfragen zum Forschungsvorhaben geben, ohne inhaltlich zu beeinflussen
- ‚Zurückführende Übergänge‘ anbieten, wenn die interviewte Person zu schnell oder unwillkürlich ein begonnenes Thema verlassen hat und zurück will
- Bei spürbar sehr emotional besetzten Äußerungen sensibel Rückspiegeln, aber Ausbalancieren zwischen zu oberflächlichen Reaktionen und zu starker emotionaler Vertiefung
- kurze eigene inhaltliche Beiträge mit möglichst geringer inhaltlicher Steuerung und emotionaler Beeinflussung und nur wenn die interviewte Person sich das wünscht oder zur notwendigen Verdeutlichung eines nicht verstandenen thematischen Aspekts oder einer erwarteten Gesprächsform

Episodisches Interview

Merkmale

- Offenheit für die subjektive Sicht des Interviewpartners durch Erzählung bedeutsamer Erfahrungen, Auswahl durch den Interviewpartner
- Strukturierung des Gegenstandes durch: Verbindung von Erzählung und Argumentation, Vorgabe konkreter Situationen, die erzählt werden sollen
- Beitrag zur allgemeinen Entwicklung der Methode des Interviews: systematische Verbindung von Erzählung und Argumentation als Datensorten, gezielte Erzählaufforderung
- Anwendungsbereich: Wandel, Routinen und Situationen im Alltag

- Probleme der Durchführung: Verdeutlichung des Prinzips, Handhabung des Leitfadens
- Grenzen der Methode: Beschränkung auf Alltagswissen

Gestalten/Muster

(Zum Beschreiben und Schildern auffordern und anregen)

- Wer war beteiligt? Wer wirkte(n) die Person(en) auf Dich?
- Wie war die Situation, was für eine Atmosphäre/Stimmung war dabei?

53

Methodischer Ansatz

- Wo und wie spielte sich das ab?
- Was war an dem Raum, der Szene interessant/auffällig?
- Welche Objekte fielen auf?

Prozesse/Verläufe

(zum Berichten und Erzählen auffordern und anregen)

- Was war vorangegangen?
- Was passierte nach einander? Wie war der Ablauf, in welchen Schritten?
- Was lief nebenbei noch ab?
- Wie könnte es weitergehen?

Bedeutungen/Sinnzusammenhänge

(um Erklärungen und Deutungen bitten)

- Welche Intentionen, Sichtweisen und Strategien der Personen wurden dabei deutlich?
- Welche Rollen-Definitionen wurden erkennbar?
- Welche möglichen Bedeutungen lassen sich an Räumen, Dingen, Ereignisse, Handlungen erkennen?
- Welche Assoziationen, inneren Bilder, Einfälle sowie welche Urteile und Bewertungen löste das bei Dir aus?

Episodisch-epistemisches Interview

Merkmale

- Erfahrungsbezogenes und -distanziertes, problematisierendes und zum Teil verallgemeinerndes subjektives Wissen und Bewerten, ausgehend von

exemplarischen Situationen und Ereignissen

- Zweck und Reichweite/Bereich des zu explorierenden relevanten subjektiven und feldbezogenen Wissens verdeutlichen und vereinbaren

54

Methodischer Ansatz

- Zum exemplarischen episodischen Erzählen und Berichten durch Impulse und formale Anregungen stimulieren
- Stärker zielgerichtete, problemzentrierte Fragen zum verallgemeinernden subjektiven Wissen und Bewerten stellen (hier auch aufgrund eines flexiblen Leitfadens)

GIRTLER: Ero-Episches Gespräch

Hilfreich bei der Wahl der passenden Interview-Gestaltung ist auch GIRTLER. Er sieht Leitfäden und zu sehr geplante Interviews in seinem Forschungsschwerpunkt Randkultur- und Feldforschung eher problematisch, der Interviewte sollte auf keinen Fall in eine definierte Rolle oder in eine Art Antwortzwang gedrängt werden. Optimal ist der Forscher Zuhörer, nicht derjenige, der dem Interviewten mit den Fragen seine Vorstellungswelt aufdrückt, sondern Partner, der Widersprüche korrigiert, unvollständiges ergänzt und durch geschickte Fragen ein breites, erzählendes Gespräch entstehen lässt. GIRTLERs zehn Gebote der Feldforschung:

1. Achten der Sitten und Rituale der Kultur
2. Unvoreingenommenheit
3. Aufrichtigkeit
4. Auseinandersetzung mit der Geschichte des Feldes
5. „Abwandern“ des Forschungsgebietes
6. Führen eines Forschungstagebuches
7. ero-episches Gespräch
8. Gesprächspartner einigermaßen einschätzen
9. Forscher als Zeuge nicht als Erzieher
10. gute körperliche Verfassung

Der Interviewleitfaden

Der Interviewleitfaden orientiert sich am interviewvorbereitenden Fragebogen. Dabei möchte ich vermeiden, die Fragen einfach abzuarbeiten. Vielmehr orientierte ich mich an GIRTLE (ero-episches Gespräch ethnografisch-narrativ: beschreiben/schildern, berichten/erzählen, erklären/deuten) und FLICK (episodisch-epistemisch: beschreiben/schildern, berichten/erzählen, erklären/deuten > zielgerichtet, problemzentriert, Prozessfragen: Entwicklung des Interviewpartners, Probleme, Schwierigkeiten; Beobachtungen des Interviewpartners, Haltung, Verhalten etc.).

- Erfahrungsfragen: Einschätzung der Erfahrungen des Interviewpartners mit Bewegung/Sport, Erfahrungen der Eltern
- Statusfragen: Status des Interviewpartners und Einschätzung des bisherigen Angebots
- Erwartungsfragen. Wie sind die Erwartungen an das Training

Interviewauswertung

Die Interviewauswertung erfolgte mit Hilfe der Sprachaufzeichnung und den bereits während des Interviews getätigten kurzen Notizen (Zeitangabe). Interessante Stellen habe ich selektiv und stichwortartig protokolliert (MAYRING).

Auf der folgenden Seite:
Drucklayout des Interviewleitfadens

Entwicklung des Fragebogens

Bei einer ausführlichen Meinungsumfrage ist ein Fragebogen, sowohl bei der schriftlichen Durchführung als auch bei der mündlichen Befragung durch einen Interviewer unerlässlich. Ein derartiger Fragebogen muss standardisiert sein, d. h. allen Befragten mit den gleichen Inhalten, in der Regel Fragen, vorgelegt werden, sollte so interessant gestaltet sein, dass der Befragte sich wie bei einer echten Gesprächssituation fühlt und darf von dem Interviewer unter keinen Umständen kommentiert werden. Zudem sollte er unter möglichst vergleichbaren Bedingungen eingesetzt werden. Nur dadurch kann gewährleistet werden, dass die Ergebnisse der Befragung vergleichbar bleiben. Bei der Verfassung des Fragebogens, sollte bei der sprachlich-stilistischen Gestaltung die Grundkategorien Einfachheit, Gliederung/Ordnung, Kürze/Prägnanz und zusätzliche Stimulanz beachten. Damit steht die Verständlichkeit des Fragebogens im Vordergrund. Die Fragen sollen möglichst neutral gehalten sein und keine Wertungen enthalten. Die angebotenen Alternativen müssen sorgsam ausgewählt werden. Die Fragen müssen so eindeutig formuliert sein, dass keine Fehlinterpretationen auftreten können. So soll gewährleistet werden, dass alle möglichen Antworten, die vorgegeben werden, auch sinnvoll und logisch sind (KIRCHHOFF).

Mögliche Fragen

A. Fragefelder

1. Fragen zur Bedeutung von Bewegung/Sport
 2. Fragen nach der Bedeutung von Bewegung in der Schule
 3. Fragen nach dem familiären Umfeld
 4. Fragen nach der Bedeutung von Bewegung während/nach Ausbildung
 5. Wann Kontakt verloren/Bewegung reduziert?
 6. Fragen nach der Vorstellung von Bewegung für die Zukunft/das Leben?
 7. Erlebnisse und Gefühle
- B. Zeiträume (Alter/gefühltes Alter?)
1. Erste Erinnerungen (vor 3 Jahren)
 2. Kindheit (von 4-12)
 3. Pubertät (von 12-17)
 4. Junger Erwachsener (von 18-29)
 5. Erwachsener (von 29-59)
 6. Senior
- C. Bereiche
1. Familie
 2. Freunde
 3. Verein
 4. Kindergarten
 5. Schule
 6. Universität
 7. Beruf

Fragebogen Schüler

Die Schüler sollen durch den Fragebogen angeregt werden, über die Bedeutung ihres Körper und die Rolle von Bewegung nachzudenken. Des Weiteren möchte ich herausfinden, ob sie zwischen Bewegung und Sport unterscheiden.

1. Bewegst Du Dich gerne? Welche Gefühle verbindest Du mit Bewegung? (A1, A8)
2. Welche Bewegungserfahrungen hast Du? Wo hast Du diese Erfahrungen gemacht? (A1, C)
3. Wie hat der Schulsport Deine Beziehung zu Bewegung und Deinem Körper beeinflusst? (A2)
4. Glaubst Du, dass der Schulsport für alle Mitschüler ähnliche Effekte hatte? (A2)
5. Welches Ereignis/Erlebnis hat Dich davon überzeugt, dass Du sportlich/unsportlich bist? (A7,B)
6. Wie würdest Du Dein Bewegungsprofil der letzten Jahre zeichnen (x/y-Achse)? Wie erwartest Du es in den nächsten Jahren? (A1, A4, B)
7. Hast Du Interesse daran, Dein ‚Bewegungsleben‘ (Entwicklung über Jahre) zu erforschen? (A6)
8. Würdest Du gerne an einem Interview zu diesem Thema teilnehmen?

Auf der folgenden Seite:
Drucklayout des Fragebogens für die Schüler

1. Bewegst Du Dich gerne? Welche Gefühl verbindest Du mit Bewegung?
2. Welche Bewegungserfahrungen hast Du? Wo hast Du diese Erfahrungen gemacht?
3. Wie hat der Schulsport Deine Beziehung zu Bewegung und Deinem Körper beeinflusst?
4. Glaubst Du, dass der Schulsport für alle Mitschüler ähnliche Effekte hatte?
5. Welches Ereignis / Erlebnis hat Dich davon überzeugt, dass Du sportlich / unsportlich bist?
6. Wie würdest Du Dein Bewegungsprofil der letzten Jahre zeichnen (x/y-Achse)?
7. Hast Du Interesse daran, Dein „Bewegungsleben“ (Entwicklung über Jahre) zu erforschen?

Methodischer Ansatz

Fragebogen Erwachsene

Die Erwachsenen sollen bereits mit Hilfe des Fragebogens auf Interviews vorbereitet werden. Er entspricht bis auf die Anrede dem Fragebogen für die Schüler. Ich möchte Sie möglichst schnell gedanklich in ihre Vergangenheit führen und auf die Suche nach Ereignisse und Erlebnissen schicken, die ihr Verhältnis zu Bewegung und Sport nachhaltig geprägt haben.

1. Bewegen Sie sich gerne? Welche Gefühle verbinden Sie mit Bewegung?
(A1, A8)
2. Welche Bewegungserfahrungen haben Sie? Wo haben Sie diese Erfahrungen gemacht? (A1, C)
3. Wie hat der Schulsport Ihre Beziehung zu Bewegung und Ihrem Körper beeinflusst? (A2)

4. Glauben Sie, dass der Schulsport für alle Mitschüler ähnliche Effekte hatte? (A₂)
5. Welches Ereignis/Erlebnis hat Sie davon überzeugt, dass Sie sportlich/unsportlich sind? (A₇, B)
6. Wie würden Sie Ihr Bewegungsprofil der letzten Jahre zeichnen (x-Achse=Zeit/y-Achse=generelle Aktivität)? Wie erwarten Sie es in den nächsten Jahren (weiter zeichnen)? (A₁, A₄, B)
7. Haben Sie Interesse daran, Ihr ‚Bewegungsleben‘ (Entwicklung über Jahre) zu erforschen? (A₆)
8. Würden Sie gerne an einem Interview zu diesem Thema teilnehmen?

62



V Durchführung der Untersuchung

Die Fragebögen für die Berufsschüler/Innen hat der Sportlehrer Sandomeer Anfang September 2007 im Sportunterricht mit den Schülern bearbeitet. Die Interviewvorbereitenden Fragebögen wurden an ausgewählte Personal Training Kunden des Premium Fitness Clubs Holmes Place Lübeck verteilt. Die Interviews wurden von mir jeweils 1-2 Wochen nach Ausgabe der Fragebögen durchgeführt.

Die Aufzeichnung geschah mit Hilfe eines digitalen Tonaufzeichnungsgeräts. Die
Codierung habe ich nach dem Muster vorgenommen: fortlaufende
Nummer/Geschlecht/Alter.

Thomas V. (1m46)
Silke H. (2w40)
Karin B. (3w63)
Oliver E. (4m42)
Karin P. (5w42)
Barbara N. (6w62).

63

Durchführung der Untersuchung

Interview 1 vom 03.09.2007
Name: Thomas V.
Alter: 46
Beruf: Finanzberater
Aufzeichnungsdauer: 25:20

Interview 2 vom 03.09.2007
Name: Silke H.
Alter: 40
Beruf: MTA Ausbilderin
Aufzeichnungsdauer: 20:51

Interview 3 vom 07.09.2007
Name: Karin B.
Alter: 63
Beruf: Rentnerin
Aufzeichnungsdauer: 47:02

Interview 4 vom 23.09.2007
Name: Oliver E.
Alter: 42
Beruf: Manager
Aufzeichnungsdauer: 46:04

Interview 5 vom 25.09.2007
Name: Karin P.
Alter: 42

Beruf: Unternehmerin
Aufzeichnungsdauer: 35:07

Interview 6 vom 07.10.2007
Name: Barbara Nolde
Alter: 62
Beruf: Lehrerin
Aufzeichnungsdauer: 44:16

64

Durchführung der Untersuchung

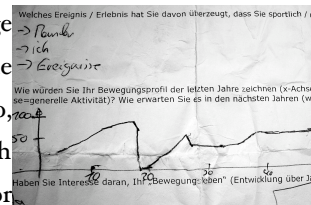
Vom Sportlehrer der Berufsschule Ralph Sandomeer erhielt ich am 21.09.2007 14 Fragebögen (Alter 20-23 Jahre, acht weibliche und sechs männliche Teilnehmer, alle in der Ausbildung zur/zum Sozialversicherungsfachangestellten):

Björn B. (1m22)
Stephanie B. (2w22)
Corinna E. (3w21)
Martina (4w21)
Tobias G. (5m21)
Christian S. (6m22)
Josephine S. (7w20)
Katrín H. (8w22)
Nadja G. (9w22)
Beatrice S. (10w22)
Stephanie P. (11w22)
Jens R. (12m23)
Leif M. (13m21)
Jan P. (14m23)

Selektive Protokolle der Interviews

Interview 1 vom 03.09.2007

- Gefühle: sehr gerne, Freiheit, zur Ruhe kommen, Glück, Freude, Ausgleich, Selbstbewusstsein, Konzentration
- Erfahrung: Schulsport war wichtig (AGs, Leichtathletik), Laufen, Rennen, Koordination, Fußball (Verein, 8-12), Karate, Turniertanzen, Hockey (14-19), seit 2 Jahren Rudern im Skiff (2:40), Warum SS wichtig? Abbau, Ventil, Bewegungsabläufe gelernt, Ball, angeführt, richtige Techniken, Startblock, fachlich an die Bewegungsabläufe/Techniken, war nicht im Verein so, Bundesjugendspiele Leicht-Athletik nur im SP, durch SP an die Bewegung (das war in Berlin), vor Schulsport nicht im Verein, mit 14 erst Schwimmen gelernt, West-Berlin, Schulsport war lebensbegleitend, hat die Basis für spätere Erfahrungen, Grundlage um weiter zu machen, vielfältig, für mich entscheiden, GS an der Speckte/Berlin-Spandau (6:10), Martin-Schuber-Schule (1961 geb.), 2x Woche Schulsport 2x2h,
- Körperverhältnis: SP hat mich positiv beeinflusst, was kann ich gut, was nicht, Lehrer haben gut motiviert, immer wieder probieren, vorsichtig beigebracht, Selbstdisziplin
- Effekte für alle? Glaube nicht, abhängig vom Lehrer, Gesamtgruppe, Spaß haben, was lernen, nicht Schwächen präsentieren, sehr gut geschafft, Lehrer hat sich auf die einzelnen Schüler eingestellt, sehr gute Sportlehrer gehabt (optimal, sehr zufrieden) Abwechslung, Spaß, besser werden, Gruppe zusammen halten, keine negativen Erfahrungen (11:10), nicht nötig zu verändern
- Ereignis dass sportlich? Bundesjugendspiele 7. Klasse 6,31m, war ich nicht mit unzufrieden, 100m Lauf, bewegende Ereignisse, negativ: Karate vom Trainer KO gehauen, hat mir aber gezeigt, dass ich besser aufpassen muss, aber in Schule



Durchführung der Untersuchung

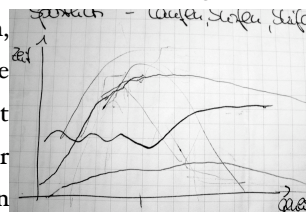
Fußball negativ: Jahre bester Torhüter, beim neuen Trainer auf die Bank, halbes Jahr später Verein verlassen, mit Fußball aufgehört, Bewegung unheimlich viel gebracht

- Gefühle/Erinnerung: nein (14:40), mit 19 Jahren Gelbsucht, ein Jahr kein Sport, das war hammerhart (16:20), Verbindung zwischen Lebensgefühl und Bewegung, wollte immer gut sein, möchte mich steigern
- Personen: Lehrer und Trainer, Familie hat keine große Rolle gespielt, hab mein Ding gemacht, meine Mutter hat darauf bestanden, dass ich Schwimmen lerne, Schulsport und Schulzeit Erinnerungen positiv
- Zusammenhang zwischen Bewegung und Lebensgefühl gelernt (17:35), Hölle war ein Jahr kein Sport nach Gelbsucht
- Profil (20:00): siehe Skizze, weniger arbeiten mehr Bewegung ist Wunsch bei 1,5-2h pro Tag, Ziel 2h, Tag um Bewegung ausgerichtet, Körper=Lebensgefühl, noch nicht ausgelernt (18:25), es hört nie auf
- Beruf: Ja, großer Einfluss, souveräner, Ausstrahlung von Zufriedenheit
- Natur (23:00): sehr gerne in der Natur, einsam im Wald, aufnahmefähiger, nehme mehr wahr

Interview 2 vom 03.09.2007

- Entspannung, Lust, gute Laune, Anstrengung, Ausgeglichenheit, Ehrgeiz, Spaß
- Wo Sport? Schulsport, Ballett (Verein), Leichtathletik war grauenvoll weil ich schlecht war, hinterhergelaufen, durfte nicht alles machen (Verein), Laufen, Schwimmen, Wettkampf war negative Erfahrung
- Unterschied Sport/Bewegung: Nicht unbedingt, manchmal ja manchmal nein, Wandern Sport? Eher Bewegungserfahrung, ebenso Yoga, aber auch mit Bewegung positive Erfahrungen
- Schule/Verein: Leistungsdruck in der Schule (BJS gehasst), Druck von den Mitschülern, aber verschiedene Sachen kennen gelernt, war abwechslungsreich, hätte aber besser sein können, Schulsport=Leistung, war Horror, keine guten Erinnerungen

- (4:45) Rolle Schulsport: Zwar kennen gelernt, aber Beziehung erst danach aufgebaut, aber Empfindungen werden noch heute wach (z.B. Beim Radfahren, hinter her fahren) hinter her zu sein ist manifestiert, es fällt mir schwer mich positiv einzuschätzen, mich selber positiv zu sehen, gucke auf die anderen (6:35), Routinen nicht im Schulsport entwickelt
- Effekte für Mitschüler: (6:35) schwer zu beurteilen, manchen mache es Spaß, sehr unterschiedlich für alle
- Erinnerungen: Weitsprung/Kugelstoßen, da war ich eine Niete, gespürt die anderen finden das schlecht, anderen hat es mehr Spaß gemacht, einigen aber auch weniger
- Lehrer: nicht individuell, es ging um die Masse, vielleicht bisschen Motivation, erinnere nicht
- Anders gestalten: Ja, abwechslungsreicher, mehr Sportarten, Einstellung zu Sport verbessern, individueller, kleinere Gruppen, außerhalb der Schule, Schule Noten und messbare Leistung, bessere Einstellung könnte Vielfältigkeit sein, gucken was mit Spaß macht, damals nicht rüber gekommen, es wird nicht auf Neigungen eingegangen (damals), Bedeutung des Körpers für Zukunft wurde nicht erörtert
- Optimaler Sportlehrer: einen in Erinnerung, stelle mir jemanden vor, der sich die Arbeit macht verschiedene, freie Sachen anzubieten (13:00)
- Unsportlich: Leichtathletik, sportlich: weiß ich jetzt nicht, aber mehr Laufen, Surfen Skifahren (fing aber in der Schule an)
- Personen: Lehrer positiv (der beim Ski fahren!), hat positiv motiviert, Freundin die leistungsmotiviert war hat mich mitgezogen, aber auch gegen meine Neigungen, war anstrengend hab gedacht bin eine Niete, Eltern haben keine Rolle gespielt, hab mich beim Radfahren jetzt zurückgezogen aufgrund der aktivierten Erfahrungen (hinter her fahren), obwohl Trainer mich motiviert, Lust darauf mitzufahren, aber Druck da



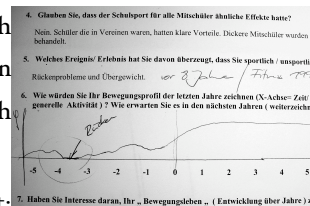
- Lebensgefühl: Beeinflussbar: Ja und tue das auch und bin auch ein bisschen abhängig, ohne Sport geht es mir nicht so gut, würde sagen ohne Sport, nicht nur Bewegung
- Bewegungsprofil: noch nie ganz unten, vielleicht ganz früher, soll so bleiben, macht mir gerade Spaß, obwohl es noch besser ginge, bin mit Profil zufrieden, und hab gelernt es zu beeinflussen, bin aber im Moment unzufrieden (zu schnell gefragt... nicht ausreden lassen!)

Interview 3 vom 07.09.2007

- Bewegst Du Dich gerne: Ja und das war schon immer so, ne als Kind nicht,
- Gefühle jetzt/früher: Lebendigkeit, wohl fühlen, wenn es einem nicht so gut geht, bewegt man sich nicht so gerne, Fröhlichkeit, Übermut (später: Demut), Luftsprung machen, spiele jetzt mehr als früher! Als Kind war das nicht so!
- Bewegungserfahrungen: Leistungsorientiert war Golf (ab 28), vorher Tennis (12-13 Jahre), Reiten/Voltigieren(ab 8), Spaß aber immer mit ein wenig Angst, war alles freiwillig, hat mich niemand zu bewegt
- Sport/Bewegung Unterschied: Jetzt ist es für mich fast eins (im Fitness Club), komme weil es mir Spaß macht mich zu bewegen, beim Golfspiel war nicht die Bewegung mehr die Leistung im Vordergrund, es ergänzt sich, aber Golf ist eine einseitige Bewegung, war mir damals aber nicht klar, habe aber keine (5:07) Rückenprobleme bekommen im Gegensatz zu anderen, beim Golf sehr viel Prestige, meisten spielen nicht gut, es hat mir aber auch Spaß gemacht, auch Ehrgeiz besser zu werden
- Schulsport Beziehung zum Körper beeinflusst: Grundschule (war sehr muffig, immer wieder Bezug zu Geruch! Spartanisch, uralte Geräte), von zu Hause nicht angehalten mich körperlich zu betätigen, (7:00) war kein Thema, Sport erinnere ich mich nicht, Gymnasium: Sport war eine Qual, in einer vermieteten alten Halle, draußen auf dem Burgfeld, rumlaufen, Weitsprung, Ballspielen, manchmal Schwimmen, nicht die Gefühle, die ich heute habe, langweilig, in der Reihe aufstellen, war klein, keine Rücksicht auf mich (und meine Körpergröße) genommen, alle müssen ungefähr gleich sein, Lehrer haben sich keine Mühe gegeben, Sport

Ernst genommen, Internat: ganz ausgeschert, brauchte am Sport nicht teilnehmen, in der Zeit kein Sport gemacht, war kein Thema, zwischendurch geritten und Tennis, parallel zur Schule: Tennis weil welche aus der Klasse (10:20)

- Lehrer, welche Personen spielten eine Rolle in Bezug auf Sport? Fallen mir keine ein, war ein Erinnerungsmatch, weiß auch nicht von anderen, die was gemacht haben, alle haben rumgegangen, hat die ganze Einstellung später geprägt
- Mitschüler: für alle wenig folgenreich, eine hat Ballettschule aufgemacht, Sportlehrer haben wahrscheinlich noch nicht richtig studiert (kurz nach dem Krieg), Lehrer damals um die 40, erschienen mir damals sehr alt, was schlimm für mich war: es wurde nicht speziell auf mich eingegangen, der Einzelne spiele keine Rolle
- Wie lange waren die Auswirkungen der Schulsport-Erfahrungen? 16-20 nichts gemacht, dann wieder angefangen mit Reiten, bis ich vom Pferd gefallen bin (1965), hab mir das Becken gebrochen (17:35), halbes Jahr Zwangspause, danach Angst gehabt
- Spezielles Ereignis für Sportlichkeit/Unsportlichkeit: damals die Frage nicht gestellt, es gab so viele andere Dinge, habe mich irgendwie fortbewegt, es ist mir nie vermittelt worden, dass man sich anders bewegen kann, schade eigentlich (19:10), dann habe ich einfach Golf gespielt, Bewegungsablauf hat mich interessiert, habe ich verinnerlicht, PT ab Juli 2006 hat mich verändert, erste Mal das sich jemand individuell um mein Potential gekümmert hat, mal beim Golf jemand versucht meine Begeisterungsfähigkeit anzusprechen, Tai Chi auch erst im Club, jetzt könnte ich auch alleine was für mich machen
- Schulsport verändern mit Erfahrungen: Lehrer besser ausbilden, nicht als Nebenfach, sondern durch einen qualifizierten Sportlehrer, Leistungsorientierung (Köln) nicht optimal, (22:50) pädagogische Fähigkeiten sind wichtig, (24:15) Nachbarn haben Garten, Rasen, spielerisches Herangehen an Bewegung, Kinder machen von sich aus alles mögliche, Schulsport sollte benotungsfreie Zeiträume zum Bewegungsspielen liefern, wichtig ist Neugier, da guck ich mal was ich noch kann, würde schon sagen, dass man mal anfängt, vielleicht im Kindergarten durch aus



70

Durchführung der Untersuchung

gebildete Kräfte, eine Art Spielstunde, sehen wer für was begabt ist, dann individuelle Förderung

- Bewegungsprofil: Verletzungstief, jetzt bin ich hier oben und da bleibe ich! Habe gelernt dass ich dieses Profil beeinflussen kann, (28:0x) das Wissen hatte ich als Schüler ganz bestimmt nicht, habe es durch meine Krankheit gelernt, habe

immer für mich Gymnastik gemacht, Übungen von Physiotherapeuten, erst nach Krankenhausaufenthalt, Krankheit hat mich dazu gebracht, sich mehr mit mir zu beschäftigen, die Krankheit hat mich auch auf den Golfplatz geschleppt und umgekehrt, Krankheit hat mich in Kontakt mit mir selbst gebracht, Ausbruch der Psyche, Körper wehrt sich gegen etwas

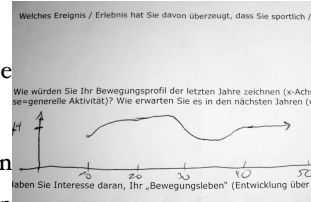
- (31:20) Verhältnis zum Körper das Leben beeinflusst? Habe trotz der Krankheit immer positive Einstellung zu meinem Körper gehabt, ihn immer gepflegt wie einen Porsche, angefangen beim ersten Klinikaufenthalt (Morbus Crohn seit 1973 und Schwerbehindertenausweis - macht Kopfstand, Handstand, Klimmzüge!), (34:30) da kam immer eine Physiotherapeutin, hat mich gepflegt, mir Übungen gezeigt, kein Einfluss auf Berufsleben? Mit der Krankheit weiter gearbeitet, war beim Zoll als ich geheiratet habe, dann mit 39 in Pension gegangen, Beruf hat mich bis dahin krank gemacht, Stress des Nichtstuns, dann als Quereinsteiger in die Modebranche, dann durch seelische Dinge hat sich der Körper wieder gewehrt (37:15), sieben Tage die Woche selbständig gearbeitet, konnte Reisen
- (38:40) Natur: Gutes Verhältnis zur Natur, verändert? Ganz sicherlich, positiv, auch in Klinik gelernt, 8h getroffen und je nach Wetterlage drinnen oder Kurpark, Sachen mitbringen, anschließend drüber gesprochen
- (41:00) beim Golf war das Bewegen in der Natur sehr wichtig, Golf erforderte eine gewisse Demut, ich komme an die Grenzen, (44:40), spezielle Holz-Golfschläger gehabt, wurde komisch beguckt, anderer Klang, erfordert hohe Genauigkeit, anderes Golfspielen, unabhängig von Moden und Trends
- Idee: ältere Vorbilder in die Grundschulen schicken! Frau B. kann Kopfstand! Würde es machen, würde da mitgehen!

Interview 4 vom 23.09.2007

- Gefühle in Verbindung mit Bewegung: Positive, insbesondere danach, Unterscheidung Sport/Bewegung: Früher Radfahren, das ist Bewegung aber kein Sport, die fehlt jedoch heute und muss kompensiert werden durch bewussten Sport, etwas das bewusst durchgeführt wird, nicht Mittel zum Zweck, um von A nach B zu kommen. Sport gerne auch im Vergleich mit anderen, Charaktereinstellung schon wettkampforientiert (Tennis)
- Bewegungserfahrungen in der Schule, Freundeskreis selbst verabredet, auch

Vereinssport, aber auch Bewegung, die notwendig war (Fahrrad). Schule war mehr „Sport“, war lustig, Wettkampf, gemessene Zeiten, entscheidend war die Note, Verein wettkampforientiert, obwohl Liga nicht wahr genommen, keine großen Unterschiede zwischen Schule und Verein, alles positiv, kein Verlangen sich davor zu drücken, im Schulsport auch mal andere Dinge (Speerwurf, Volleyball, Basketball etc., konnte man damals nicht allein), Einblick in andere Felder als allein, aber kein Einblick in Bedeutung von Bewegung, lernen wie Vokabeln für Sprache

- Effekte für Mitschüler? nicht für alle gleich, manche hatten keine Lust, war teilweise Qual für Mitschüler.
- Schulsport verändern? Hass, weil sie sich bewegen mussten, Druck, Zwang, soll was lernen, Kopplung an die Note, keine Rücksicht auf individuelle Voraussetzungen, Vergleich Musik, selbst schwach, daher Kunst gehasst, ohne Benotung wäre teilweise Interesse anders gewesen. Fußball als kleiner Junge, was im Schulsport gelernt? Vielleicht Technik, im Rückblick ist die Entwicklung der Sportarten überraschend, Beispiel Tennis (2. 4:54), Schlagbewegung war anders, ähnlich beim Skifahren, Stil hat sich verändert (2. 5:19), Bewegungsabläufe im Teenageralter geprägt
- Rolle der Sportlehrer? Lehrer ist Persönlichkeit, unabhängig vom Fach Vorlieben aufgrund der Persönlichkeit, Umgang mit Leistungsgedanken (6:45), unabhängig vom Bereich Sport



Durchführung der Untersuchung

- Ereignis sportlich? Nicht zu beantworten, kein spezielles Ereignis, es war einfach so, allererste Fußballspiele 8 Jahre, der Unsportliche musste ins Tor, ich musste nie ins Tor, ich kanns nicht: eine Woche im Urlaub Golf zu lernen, täglich Driving Range „Danke, das wars“, aber nicht von Trainer begleitet. Aber kein Extremereignis
- Rolle der Eltern? Keine drängende, Garten war vorhanden, keine Aufforderungen, aber mit Bewegungsmöglichkeiten aufgewachsen. Weitere Personen? Es war selbstverständlich zu bewegen. Man hat gemerkt, dass man Gespür für Mannschaftsportarten hat, trotz verschiedener Körperteile (Fußball, Handball etc.), Gefühl für das Spiel war vorhanden, man merkt, dass man keine Schwierigkeiten hat, Basketball keinen Spaß gemacht, aber auch nicht schrecklich. Freundeskreis? Oberstufe, ab 10.-12. Klasse Freitags 15h Fußball auf der Wiese, es war standardisiert, ohne Trainer, selbst organisiert, mal 2x5, mal

2x10, aufgewachsen in Düsseldorf, Fußball besondere Rolle bei hoher Mannschaftsdichte, simpel: 10 Leute, Hälfte Shirt aus, einer hat Ball und los, Problem bei Volleyball und Spiel auf Schulhof, Fernsehen, Medien? Geguckt, ja, nach Konsum, Lust, selbst zu spielen.

- Profil (2. Teil 14:28): ansteigend, Maximum Mitte der 20er, Eintritt Beruf runter, sporadische Aktivitäten, momentan Aufwärtstrend (nicht Spitze von 20er), halten wäre ich zufrieden, Auslöser für Wiederaufnahme? Vermissen von Bewegung, „Gewichtsproblem“ von 3 kg plus, ich merk das, Gürtel fängt an zu spannen, Gefühle negativ, durch permanentes Sitzen Rückenschmerzen, alles ganz gut gelaufen
- Einfluss auf Beruf (17:50): schwierige Frage, nie Krankheiten, Einfluss Mannschaft auf Arbeit? Sicher, nimmt man mit, Teamgeist, Verständnis, fällt einem wieder ein, beim Fußball, Ball abgeben etc. Einzelsportarten Tennis, interessant (Buch Gilbert?), Artikel über Körpersprache beim Tennis, mir wurde klar, Tennisspiele verloren, aufgrund Gestik/Mimik, gegen mich selbst verloren(20.10), das im Beruf jetzt auch wichtig, da gibt es Verbindungen
- Verhältnis zur Natur? Mal in Mens Health gelesen, nein, motiviert was zu machen nach Lektüre, Laufen draußen, Natur ist anders als Club, andere Sinne, Verstand (Achtung Wurzel), Erlebnis, stimmt, nach Hinweis, mehr auf Natur geachtet

73

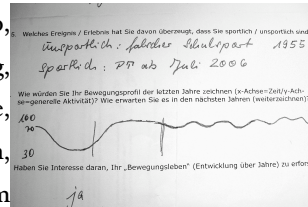
Durchführung der Untersuchung

- Spontan: Bezug zu PT, trotz Sportlichkeit, kaum Eigeninitiative: fehlt mir bewusst, die Fahrradfahrt am morgen 10 Minuten zur Schule, alltagsintegriert, Erinnerung an MH: Bill Clinton joggt... (24:30), bin aber kein Morgenmensch, Abendmensch, muss mich überlisten, muss die Tasche im Auto haben, darf nicht nach Hause fahren, gleich in Studio, bei der Fahrt zur Schule hat man nicht drüber nachgedacht, bei der Arbeit geh ich gerne selber zum Kopierer, könnte es die Sekretärin machen lassen, mache es bewusst, um wenigstens ein paar Schritte zu gehen.

Interview 5 vom 25.09.2007

- Gefühle bei Bewegung: Ja, aber nicht immer, manchmal möchte man, hat aber nicht so viel Lust, dann aber froh wenn man sich bewegt hat, fühlt sich gut an, macht auch Spaß,
- Unterschied: Sport = ausgepowert, Bewegung Alltag oder zu Hause, schöner wenn ich merke, dass ich was getan hat, Wettkampf muss nicht, aber Vergleich mit anderen, aber ohne Zeit

- Bewegungserfahrungen: Freizeitbereich, Fitnessclub, Tennis und Tischtennis (Kindheit), Nordic Walking, Step, Inliner, Schlittschuh, Ballett (vor der Schule, konnte mal Spagat (9:45)), vor 6-7 Jahren angefangen, Laufen/Schwimmen schon immer, aufgewachsen im riesig großen Garten, Bewegung immer in großer Familie
- Schule: War Schnupperkurs, langweilig, warten, keinen Spaß, erzwungen, Lehrer wollte dies, nicht auf Schüler eingegangen, einige Sachen toll z.B. Hockey, dickere wurden herunter gemacht (4:20), kannst Du eh nicht, wurde wenig motiviert, es gab nur wenige, die das konnten, wenig Rücksicht auf individuelle Bedürfnisse. Vereinsspieler waren immer gleich gut, negativ: runtergefallen vom Klettergerüst, keine Luft, hat den Lehrer nicht mehr interessiert, das Erlebnis hatte Einfluss auf meine späteres Verhalten, sogar jetzt auf Ängste bzgl. Sportunterricht meiner Tochter (7:45), war langweilig, hat mich nicht interessiert, selbst Sport gemacht



74

Durchführung der Untersuchung

mit Freundinnen privat organisiert, negative Schulerlebnisse haben mich nicht beeinflusst

- Mitschüler: Vereinsspieler wurden bevorteilt, hatten anderes Bewegungsverhalten, für jeden in Abhängigkeit von der Vorerfahrungen, wenig Sportlehrer arbeiteten individuell
- optimaler Lehrer: gerne Sport, nicht so viel, individuell, langsam heranzuführen an Sachen die man sich nicht traut, Angst vor Versagen, Mitschüler/Lehrer
- Sportlich/Unsportlich: faule Phase gehabt, vor 8 Jahren, keine Lust auf Bewegung, habe zugenommen (private Ursachen), leide darunter, war immer schlank, habe mir selbst Bewegung verordnet, mit Fitness 1999 angefangen, Tenniscenter, im Vergleich mit Tennispartnerin die schlank war keine Lust gehabt
- Rolle von Personen: von Vater und Mutter nie gezwungen worden, bei uns war immer Aktion, keiner hat gedrillt, mit Tennispartnerin harmonierte es nicht, habe nicht mithalten können, fühle mich jetzt noch schlecht, wenn ich daran denke, habe deswegen auch aufgehört
- (25:00) Habe gelernt, dass ich mit Bewegung mein Lebensgefühl beeinflussen kann, fühle mich nachhaltig gut nach dem Sport, komme teilweise zu oft, kann mich aber auch mal einschränken
- Einfluss Berufsleben: doch, auf jeden Fall, kann anders mit Stress umgehen, bin auch ruhiger geworden, Stressabbau durch Sport/Bewegung besser geworden, ist aber kein Zwang

- Profil: ca. (27:30)

Interview 6 vom 07.10.2007

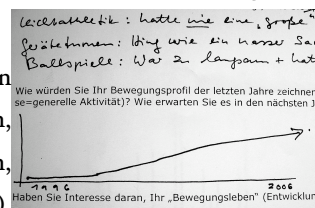
- Gefühle: Positiv
- Unterschied Sport/Bewegung: ja klar, Sport ist eine zielgerichtete Sache, dass ich einen bestimmten Sport ausübe, Bewegung ist umfassender, ich mache Bewegung mit Hilfe eines Sports, wichtig ist, dass der Körper fit bleibt, vielseitig bewegt wird, nicht nur Arbeit, mit Hilfe des Sports bewege ich mich, in der Schule war mehr Sport, Sachen die ich nicht konnte, wo ich mich groß und ungelenk fühlte,

75

Durchführung der Untersuchung

bestimmte Übungen, die abgehakt wurden, kann mich nicht an Schönheit der Bewegung, angenehme Bewegung erinnern, keine angenehme Gefühle in Erinnerung, erst mit 14/15 kamen angenehmere Gefühle in Verbindung mit Bewegung

- Erfahrungen: früher viel geritten (10-20), davor kein bewusster Sport, gerne geschwommen, Radfahren, schwimmen etc. privat ,kaum Vereinerfahrungen, vor 20 Jahren mal im Verein, da war Klüngel (4:15), jetzt gehe ich allein auf den Sportplatz, jahrelang Gymnastik gemacht, wenn ein bestimmter Trainer da war, war es gut, der vertrat gute Sportanschauung ohne Klüngel, andere nicht so professionell, da habe ich aufgehört, Verein klüngelig in Abhängigkeit vom Trainer
- Schulsport (5:38): Oberstufe, Sportabitur, saß da so keine Lust, konnte das nicht habe mich gedrückt, war froh wenn es vorbei war, einmal Leichtathletik, schöne lange Beine, Trainer dachten ich kann gut laufen
- Schulsport-Verhältnis zu Bewegung: hat mich überhaupt nicht beeinflusst, Tagebuch 13-14 , wollte jeden Tag laufen, damit ich sportlich werde, wollte mich körperlich verbessern, nicht schlapp sein, Zündung aber nicht von Schule, musste man durch, nichts angenehmes, Eltern haben keine Sport gemacht
- Personen: (8:30) Tante hat große Rolle gespielt, obwohl ich sie nicht kannte, war eine der ersten Sportlehrerin Deutschlands (um 1900), war Vorsitzende vom Lüneburger Sportverein in dem nur Männer waren, in der Familie wird viel über sie geredet, als ich in der PH (pädagogische Hochschule) war bin ich immer abends zum Training, wenn jemand in Sport gut war, hat mir das Anreiz gegeben, es war furchtbar, war mir unangenehm konnte keine Handstand allein, andere mussten helfen, es mir nicht gesagt worden, dass man das üben kann, mehr



Selbstbewusstsein bei guter Leistung

- (12:45) Gründe für Sportabzeichen: Kinder haben Sportabzeichen gemacht, war auf anderen Schule Lehrerin, wollte das auch einführen und glaubte, ich müsste das dafür auch selbst machen, danach noch 18x gemacht, jetzt ist das Routine, Besucher sind immer ganz beeindruckt, obwohl es ganz einfach ist (beim Schwim

76

Durchführung der Untersuchung

men), Sportabzeichen also Form von Bestätigung, jetzt würde ich in der Schule auch mehr sagen, was mir nicht gefällt

- (15:30) Schulsport verändern? War zu wenig lustig, kenne Mädchen, dass in Sport und anderen Fächern gut ist, das hängt zusammen, habe viele Fortbildungen als Lehrerin gemacht, Spiele suchen, die jeder kann, Beispiel Indiaka, Kleingeräte, die jeder kann
- (18:00) habe gelernt, dass ich mein Wohlbefinden mit Bewegung beeinflussen kann (Beispiel Sylt vor 8 Jahren), einfach machen, nicht drüber reden, nicht immer nach Befindlichkeit fragen (bei Kindern), kannte mich früher nicht, erst durch Krise besser kennen gelernt, Anfang der 90er klar geworden, dass ich nicht wusste wer ich war, Zusammenhang Körper-Persönlichkeit erst damals klar geworden, hatte vorher keine Möglichkeit mit mir selbst in Kontakt zu treten, hat dann aber ein paar Jahre gedauert (Rest der Aufzeichnung leider fehlerhaft)

Auf der folgenden Seite:

Übersicht der Fragebogentranskription als stark verkleinerte Tabelle

„Sport ist eine zielgerichtete Sache,
Bewegung ist umfassender, ich mache
Bewegung mit Hilfe eines Sports.“
(Teilnehmerin Frau N.)

VI

VI Darstellung und Diskussion

Der darstellenden Zusammenfassung der Interviews der Erwachsenen und Fragebögen der Berufsschüler, folgt in diesem Kapitel die Diskussion des praktischen Teils dieser Untersuchung im Kontrast mit dem theoretischen. Ich vermeide bewusst das einen Zustand beschreibende Wort *Ergebnis*. Interviews und Fragebögen stellen im Rahmen dieser Untersuchung einen wichtigen, den Prozess unterstützenden Teil dar, der meine zunächst subjektive, darauf theoretische belegte Sichtweise mit Feedback aus dem aktuellen Alltag untermauert hat.

Darstellung der Interviews

Alle meine Interviewpartner waren sich einig darin, dass die Gefühle in Zusammenhang mit Sport und Bewegung positiv sind. Alle bewegen sich gerne, was nicht verwundert, da sie alle Mitglied im Fitness-Club sind. Die verwendeten Worte für diese Gefühle und Zustände waren Freiheit (1m46), zur Ruhe kommen (1m46), Glück (1m46), Freude (1m46), Ausgleich (1m46), Selbstbewusstsein (1m46), Konzentration (1m46), Entspannung (2w40), Lust (2w40), gute Laune (2w40), Anstrengung (2w40), Ehrgeiz (2w40), Spaß (2w40, 5w42), Lebendigkeit (2w63), wohl fühlen (2w63), Fröhlichkeit (2w63), Übermut (2w63), Demut (2w63), Luftsprung machen (2w63), frischer und lebendiger (6w62).

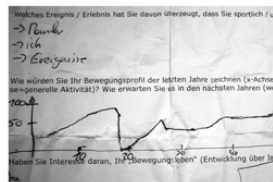
Die Bewegungserfahrungen waren erwartungsgemäß sehr individuell. Sportlich am aktivsten war und ist 1m46, der auch als einziger, die Schulsport Erfahrung in Berlin als lebensprägend und sehr positiv in Erinnerung hat. Der zweite Mann hat ebenfalls positive Erfahrungen, sich aber nicht derart positiv geäußert (Einblicke in andere Felder, ein Muss, wie Vokabeln lernen). Alle anderen weiblichen Gesprächspartner haben den Sport in der Schule nicht in bester Erinnerung (2w40: war grauenvoll & Horror/Leistungsdruck gehasst/Druck von Mitschülern, 3w60: war eine Qual/muffig/wurde nicht auf mich eingegangen, 4w42: Schnupperkurs/langweilig/kein Spaß/nicht individuell/Dickere wurden runtergemacht). Vereinerfahrungen sind bei allen vorhanden. Während 1m46 immer noch Mitglied in einem Verein ist (Rudern), vermeidet 6w62 dieses Betätigungsfeld aufgrund des „Klüngels“ (den nur ein Trainer in ihrer Erfahrung durch Konzentration auf das Training unterbinden konnte) und geht jetzt nur noch alleine „Bewegung mit Hilfe eines Sports“ machen (sie hat 19 Sportabzeichen hinter sich). 4m42 hat das privat organisierte Fußballspielen in Erinnerung und vermisst die im Alltag integrierte notwendige Bewegung (Radfahren zur Schule), da er sich trotz Sportlichkeit nur schwer selbst motivieren kann.

Am klarsten hat es 6w62 formuliert: Sport ist eine zielgerichtete Sache, Bewegung ist umfassender, ich mache Bewegung mit Hilfe eines Sports. Für sie bestand Sport in der Schule aus Sachen, die sie nicht konnte, Übungen, die nur abgehakt wurden ohne angenehme Gefühle (kamen dann erst mit 14-15 Jahren). Für 3w63 ist Sport und Bewegung mittlerweile fast eins. Sie macht ihn jetzt aus Spaß, obwohl beim Golfspielen jahrelang mehr die Leistung und der Ehrgeiz besser zu werden im Vordergrund standen. Für 4m42 war der Radweg zur Schule kein Sport, der Wegfall dieser Betätigung muss er aber heute durch bewussten Sport kompensieren. Am Tennis mag er auch den Wettkampf und den Vergleich. 5w42 will bei Sport ausgepowert sein, legt zwar keinen besonderen Wert auf Wettkampf, vergleicht sich aber dennoch im Training gerne mit anderen.

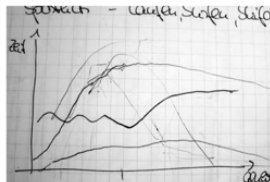
Die beiden Männer haben den Schulsport entweder neutral (4m42) oder extrem positiv im Gedächtnis, während die Frauen sich erst nach Ende der Schulzeit ihre positive Einstellung zu Bewegung und Körper erarbeiten mussten. Sie wurden entweder negativ beeinflusst oder haben den Schulsport einfach ignoriert (3w63 konnte

sich im Internat vollständig ausklinken) und als nicht relevant abgetan. 5w62 wollte immer sportlich sein, die Zündung dazu kam aber explizit nicht von der Schule.

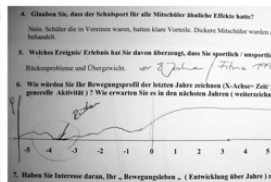
Die eigenhändigen Skizzen der Teilnehmer: Bewegungsprofile Die Rolle des Lehrers schätzen alle



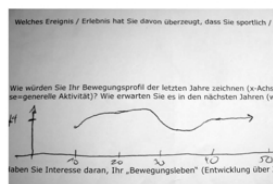
1m46



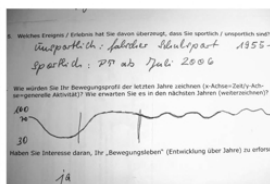
2w40



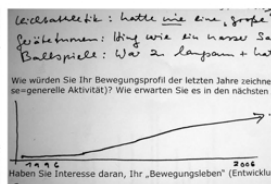
3w63



4m42



5w42



6w62

Gesprächspartner als sehr wichtig, während sich ebenfalls alle darin einig waren, dass das Elternhaus keine Rolle gespielt hat. 1m46 muss in Berlin wohl die besten Sportlehrer Deutschlands genossen haben, so dass es auch nicht verwundert, dass er sich den optimalen Sportlehrer so vorstellt, wie die Lehrer seiner Schulzeit. Sie konnten den Sportunterricht abwechslungsreich, mit Spaß, individuell und motivierend gestalten. Bei 3w63 haben alle nur „rumgehangen“, die Sportlehrer erschienen ihr alt und waren nicht in der Lage, z.B. Rücksicht auf ihre geringe Körpergröße zu nehmen. 2w40 hätte gerne einen Sportlehrer gehabt, der sich die Arbeit macht, verschiedene, freie Sachen anzubieten. Ähnlich sieht es 5w42. Sie stellt sich einen individuell und mit Geduld agierenden Lehrer vor, der ihr dabei hilft, sich an Sachen heranzuführen, die man sich nicht traut.

Bis auf 1m46 haben alle Interviewpartner in Erinnerung, dass der Schulsport für alle unterschiedlich war. Aufgrund der fehlenden Einstellung auf individuelle Bedürfnisse (3w63), war es für manche Qual, während Schüler mit Vereinerfahrung (5w42) sogar bevorteilt wurden.

„Der Unsportliche musste ins Tor.“ Dies blieb 4m42 mit 8-10 Jahren zum Glück immer erspart, weswegen er davon überzeugt war, dass er wohl sportlich sein müsse. Der spätere Kontakt mit Golf hat ihm jedoch auch gezeigt, dass er nicht alles kann und diese Sportart dann nie wieder ausprobiert. 1m46 wurde von seinem Karate-Trainer KO geschlagen, was jedoch nur zu seiner Motivation beitrug und seine Aufmerksamkeit bei ähnlichen Situationen erhöhte. Als bester Torhüter und Stammspieler vom neuen Trainer auf die Bank gesetzt zu werden, hat er sich nur 6 Monate gefallen lassen und dann mit Fußball aufgehört. Ein Erlebnis für Unsportlichkeit hat er nicht, jedoch nach einer Gelbsucht ein Jahr auf Sport verzichten müssen. „Das war hammerhart“ und hat sicher dazu beigetragen, dass er früh die Verbindung zwischen Bewegung und Lebensgefühl verinnerlicht hat. Er wollte und will immer gut sein und sich steigern. Für 2w40 waren Weitsprung und Kugelstoßen, die Disziplinen, in denen sie eine Niete war. Sie hat gespürt, dass ihre Mitschüler ihre Leistung darin negativ beurteilten. Bei Surfen und Skifahren hat sie sich sportlich erlebt. 3w62 hat sich erst im Jahr 2006 mit Beginn des Personal Trainings verändert und ihre Sportlichkeit und ihr Potential entdeckt (seitdem alle SchwimmLAGen gelernt, Klimmzug, Kopfstand, Handstand), obwohl sie ein Leben lang in Bewegung war (besonders Golf und Reiten). Eine durch private Ereignisse verursachte „faule Phase“ hat 5w42 vor acht Jahren in die Bewegungsarmut und Übergewicht abdriften lassen, obwohl sie eigentlich sportlich ist und mit vielen Geschwistern im großen Garten aufgewachsen ist. Sie leidet sehr darunter und arbeitet seitdem intensiv an ihrem Comeback. 19 Sportabzeichen geben 6w62 offenbar noch heute die Bestätigung, die sie in der Schule nie bekommen hat. Ihr fällt das Sportabzeichen leicht (Schwimmen) und es ist für sie zur Routine geworden.

Es verwundert nicht, dass 1m46 den Schulsport nicht verändern möchte, er hatte den besten aller Gefragten. 4m42 erkennt heute, dass viele seiner Bewegungsabläufe im Teenageralter entwickelt wurden und heute dann mühsam angepasst werden müssen. Schulsport war für ihn zwar OK, aber viele seiner Mitschüler konnte mit dem Druck und Zwang nicht umgehen. Er vermutet, dass die Benotung dabei eine

82

Darstellung und Diskussion

große Rolle spielt und Sportunterricht ohne diese wohl mehr Interesse hervorrufen würde. 3w63 ist wohl in der Nachkriegszeit auf kaum ausgebildete Sportlehrer getroffen und wünscht sich für heute ebenfalls benotungsfreie Bewegungszeiträume, spielerisches Herangehen und das Wecken der Neugier auf das eigene Potential. 2w40 schlägt Vielfältigkeit, Spaß, Rücksichtnahme auf Neigungen und die Vermittlung der Bedeutung des Körpers für das Leben vor.

Ohne seine Mutter hätte 1m46 trotz seiner Sportlichkeit wohl nicht Schwimmen gelernt, ansonsten spielt der Einfluss der Eltern bei allen kaum eine Rolle. 6w62

berichtet von einer Tante, die in den Erzählungen ihre Familie bis heute lebendig ist und um 1900 wohl die erste weibliche Sportlehrerin Deutschlands war. 2w40 erinnert sich an den tollen Lehrer beim Ski fahren und ihre leistungsmotivierte Freundin. Trotz motivierender Trainer drückt sie sich aber noch heute davor, in einer Freizeitgruppe Rad zu fahren, da dies die Gefühle an die Schulzeit wach ruft. Das Tennisspielen hat 5w42 wegen ihrer sportlichen Partnerin aufgegeben, da sie nicht mithalten konnte und sich deswegen heute beim Gedanken an diese Zeit noch schlecht fühlt.

Ausführlicher äußern sich alle über den Einfluss ihres Körpergefühls auf ihr Leben. 1m46 wiederholt die schreckliche Zeit ohne Sport, 2w40 geht es ohne Sport nicht so gut, sie legt dabei besonders Wert auf Sport und nicht nur Bewegung. Verletzungen (Reitunfall) und schwere Krankheiten haben 3w63 nachhaltig lernen lassen, dass ihr Körper Pflege und Aufmerksamkeit bedarf. Diese Erfahrungen haben sie in Kontakt mit sich selbst gebracht. Auch 5w42 und 6w62 haben gelernt, dass ihr Lebensgefühl mit Bewegung zu beeinflussen sind. Ebenfalls eine Lebenskrise hat 6w62 den Zusammenhang zwischen Körper und Psyche erleben und verstehen lassen, vorher wusste sie nicht, wer sie war.

Darstellung der Schülerfragebögen

Frage: Bewegst Du Dich gerne? Welche Gefühle verbindest Du mit Bewegung?
Glücksgefühle bei intensivem Training (1m22, 3w21, 4w21), sich durch Bewegung ausgeglichener

83

Darstellung und Diskussion

fühlen (2), Stress abbauen können, Zufriedenheit (4w21, 5m21, 6m22, 13m21, 14m23), Fröhlichkeit, Freiheit, Glück (5m21, 6m22, 12m23, 13m21, 14m23) Spaß (6m22, 11w22) Freude (6m22), Kraft, Dynamik, Spaß (8w22, 10w22), Entspannung, Abwechslung vom Alltag (9w22), Zeit mit Freunden (10w22), anstrengend und befriedigend (11w22), fürs Genießen (12m23), Stolz sein (13m21): das alles verbinden 20-23 jährige Berufsschüler/innen heute mit Bewegung.

Frage: Welche Bewegungsverfahren hast Du? Wo hast Du diese Erfahrungen gemacht?
Diese Bewegung machen sie unterschiedlichsten Sportarten in Schule, Verein, Fitness-Club und sehr viel privat. Erstaunlich war, dass eine nach eigenem Gefühl im Schulsport unsportliche junge Frau (8w22) ohne Körpergefühl aufgrund hohen Blutdrucks an 3 Tagen pro Woche Sport und dazwischen Schwertkampf und Tanzen macht und leider nicht Zeit für mehr hat.

Frage: Wie hat der Schulsport Deine Beziehung zu Bewegung und Deinem Körper

beeinflusst? Spaß haben mindestens 2w22 und 3w21 auch im Sportunterricht der Grundschule gehabt (1m22 genau dort nicht), was 2w22 und 7w20 sogar dazu bewegt hat, sich in ihrer Freizeit zu bewegen. In höheren Klassen ging der Spaß oft verloren (fehlende Abwechslung, langweilig, starker Wettkampf, Mannschaftsport, Turnen). Immerhin hat Sport auch dazu geführt, dass die Beziehung zu Bewegung (3,6,10) und Körper besser wurde. Kritisch wurden die kurze Zeit, der Zwang, Unterdrückung durch Mitschüler, Leistungsdruck (1rw22) genannt. Einige haben von Grund auf neue Sportarten und Methoden gelernt (4w21, 10w22, 12m23), gemerkt, dass sie dadurch nicht einrosten (10w22) und sich gefreut, dass sie viel ausprobieren konnten (12m23).

Frage: Glaubst Du, dass der Schulsport für alle Mitschüler ähnliche Effekte hatte? Fast alle Berufsschüler/innen sind davon überzeugt, dass der Schulsport für ihre Mitschüler unterschiedliche Auswirkungen hatte (bis auf 2w22). Auf der einen Seite haben sie die erkannt, die sowieso Sport machen, auf der anderen Seite, diejenigen, die einfach faul und teilnahmslos sind und den Schulsport als lästig empfinden.

Frage: Welches Ereignis/Erlebnis hat Dich davon überzeugt, dass Du sportlich/unsportlich bist? Sport in einer Mannschaft, gute Noten, Alltagserfahrungen, das Schwimmbad, schnelles Lernen neuer Sportarten (5m21), Pokalgewinne, die Veränderung des Körpers durch Training lässt die Schüler von der eigenen Sportlichkeit überzeugt sein. Schlechte Leistungen im Sportunterricht hat 8w22 an ihre Unsportlichkeit

84

Darstellung und Diskussion

keit glauben lassen. 5m21 denkt, dass jeder sportlich ist, nur einige zu faul sind und nicht lange genug nach dem für sie passenden Sport suchen.

Frage: Wie würdest Du Dein Bewegungsprofil der letzten Jahre zeichnen (x/y-Achse)? Wie erwartest Du es in den nächsten Jahren? Alle bis auf 5m21&8w22 empfinden die Ausbildung als Einschnitt in ihr Bewegungsleben. 13m21 erkennt, dass sein Auto direkt damit zusammenhängt. 14m23, 12m23 und 2w22 nehmen sich explizit vor, nach der Ausbildung wieder aktiver zu werden.

Die dritte Perspektive

Nachdem ich objektive und subjektive Faktoren beschrieben habe, werde ich in der dritten Perspektive besonders auf die Faktoren eingehen, auf die nur ich als Forscher und Beteiligter zugreifen kann. Alle Interviewten kannten mich vor der Befragung ausschließlich als Personal Trainer im Fitness-Club. Obwohl ich zu

Anfang das Gefühl hatte, die Interviews mit mir bekannten Personen durchzuführen sei nicht angebracht, habe ich doch schnell gemerkt, dass dieser Umstand für mich sogar von Vorteil war. Auf diese Weise konnte ich Interessantes beobachten und im Vergleich mit den Informationen, die mir als Personal Trainer zugänglich sind und zugetragen werden sicherstellen, dass die im Interview gewonnenen Daten der Wahrheit entsprechen. Zeitgleich mit dem Entstehen dieser Arbeit hätte eine zweite Arbeit über die Auswirkungen der Bekanntgabe wissenschaftlicher Tätigkeit auf Kollegen und Mitglieder in einem Fitness-Club durchgeführt werden können. Nach der Ausgabe der Fragebögen wurde ich mehrfach daran erinnert, dass nun bald das Interview fällig war. Einige haben den Umstand an einer Untersuchung teilhaben zu dürfen und mein erhöhtes Interesse merklich genossen. Auf meiner Seite konnte sicherlich Ähnliches beobachtet werden. Sehr interessant an der Interviewsituation war auch die Veränderung von Stimmung und Stimme von Interviewtem und mir mit Beginn der Aufzeichnung. Die von mir empfundene Einfachheit des Fragebogens und die scheinbare Logik der Struktur findet sich im Alltag nicht wieder. Dies haben mir besonders die Reaktionen der Schüler gezeigt. Die Gespräche mit Herrn

85

Darstellung und Diskussion

Sandomeer und sein Interesse haben mir die Aktualität der Thematik immer wieder verdeutlicht.

Die Entstehung der Daten in einem Fitness-Club und aus einer Berufsschulklasse machen eine aussagekräftige und repräsentative Untersuchung natürlich nicht möglich - was im Rahmen dieser explorativen Arbeit ja auch nicht gefragt war. Dennoch ermöglichen mir die Beobachtungen der Verhältnisse in einem Fitness-, offiziell Health-Club mit fast 3000 Mitgliedern subjektiv betrachtet Rückschlüsse auf den Zustand der Bewohner Lübecks und den längeren Einfluss von kontrolliertem Training auf das Bewegungskönnen von Menschen, die teilweise in einem Alter sind, in dem derartige Veränderungen bisher als nicht möglich betrachtet wurden. Ohne Einzeltraining würde Frau B. (63 = 3w63) heute mit ihren Altersgenossen an einer Form von Bewegungstherapie teilnehmen (wird ebenfalls im Pool des Clubs angeboten), die von den Krankenkassen für Menschen ihres Alters und Gesundheitszustand (Behindertenausweis) empfohlen wird. Sie hat sich trotz Krankheit dagegen entschieden (und äußert dies gern und wiederholt, wenn sie Vertreter ihrer Altersgruppe mit individuellem Stil, schlechter Haltung oder Übergewicht schwimmen sieht) und innerhalb von zwei Jahren spielerisch mit einer Menge Spaß und ohne irgendwelche Messungen, feste Gewichte und Zeitnahme Kraul, Brust und Rücken im korrekten Stil, Klimmzug, Hand- und Kopfstand gelernt. Nach eigener Aussage hat ihr das mindestens genauso viel gebracht, wie die zeitgleiche Therapie bei einem Psychologen. Meine im selben

Club durchgeführte Arbeit mit Blinden- und Sehbehinderten zeigt mir seit mehreren Jahren, dass Behinderungen (besonders im Vergleich mit Mitgliedern des Clubs, die kein kontrolliertes Training durchführen und sich unwillig gegenüber Beratungsangeboten zeigen) relativ sind und die Erkenntnisse von DWECK besonders bei solchen Menschen wirken, denen ein Leben lang ein geschlossenen Mindset einge-redet wurde.

Das Feedback von Herrn Sandomeer über die Reaktion der Schüler auf den Fragebogen war ebenfalls aufschlussreich: "Was sind denn das für Fragen?", "Was schreibt man denn da?" Den Schülern war auch nicht klar, was Bewegungserfahrungen sind. Sie fragten an der Stelle nach Sportarten. Meine bewusst gewählte Wortwahl ‚Bewegungsleben‘ stieß ebenfalls auf Unverständnis, ein Schüler war der Ansicht, dass dies nicht unbedingt Schülersprache sei. Die Schüler haben auch noch nicht darüber nachgedacht, welche ihre Bewegungsmuster und -verhalten sind. Zu

86

Darstellung und Diskussion

dem hatten sie ein wenig Mitleid mit mir, da die Fragen einen großen Interpretationsspielraum ließen, der eine Auswertung erschwert. Nach nur sieben Jahren Schuldienst und Erfahrung im Sportunterricht hält Ralph Sandomeer funktionserhaltende Bewegungsformen und nicht Sportart bezogene Bewegungen für absolut notwendig. Er hat in dieser kurzen Zeit beobachten können, dass körperliche Defizite immer größer werden und deutlicher zu erkennen sind. Den Verlust ehemals selbstverständlicher koordinativer Fähigkeiten und der für intensivere Bewegungen notwendigen Grundspannung führt er auf die Auswirkungen der neuzeitlichen Sozialisation ‚unserer‘ Kinder zurück. Dafür entstünden dann zwar an anderer Stelle evtl. Kompetenzen, „über die wir damals in so stark ausgeprägtem Maße nicht verfügten. Dazu gehört nach Aussage einiger Ausbilder die Kommunikationsfähigkeit, d.h. der Umgang mit dem Kunden“. Kundenfreundlichkeit zum Preis für die körperliche Degeneration einer ganzen Generation?

Diskussion

In der das Kapitel abschließenden Diskussion verbinde ich den in Kapitel III vorgestellten Theoriehintergrund exemplarisch mit dem Material der Untersuchung. Die kursiven Markierungen verweisen auf die entsprechenden Abschnitte dieser Arbeit.

Alle Interviewpartner haben eine mehr oder weniger gelungene Bewegungssozialisation hinter sich, keiner ist schwer übergewichtig, alle arbeiten

an ihrer Gesundheit und genießen die Bewegung. Dennoch sind die meisten mit ihrem Bewegungsleben und ihrem körperlichen Zustand unzufrieden. Immer wieder trat diese Unzufriedenheit auf, wenn sich die Befragten mit anderen vergleichen mussten und bis heute messen, Leistung scheinbar gefordert war, etwas erwartet wurde, das sie nicht konnten.

Allen war der Wert von Bewegung sehr bewusst und alle haben Erfahrung mit Bewegung und Sport (FELDENKRAIS S. 29 dieser Arbeit: Bewegung ist die Grundlage der Bewusstheit, wir haben von Bewegung die größte Erfahrung). Wie

87

Darstellung und Diskussion

diese Bewegung eingestuft und im Lebensprozess eingeordnet wurde, hängt eindeutig mit dem Alter und besonders negativen Erfahrungen wie Krankheiten und Verletzungen (Kontraste oder Differenzierungen) zusammen. Ich frage mich an dieser Stelle, ob es wirklich so sein muss, dass die Bedeutung der Gesundheit erst dann wirklich bewusst wird, wenn sie für eine gewisse Zeit verschwunden ist. Was man auch tut, der Körper lässt sich nicht verdrängen (körperbezogene Realitäten). In der Ausbildungszeit der Schüler passiert offensichtlich genau das. Die Berufsschüler vermissen seit Beginn der Ausbildung die Zeit für Bewegung und Sport und wissen aber dennoch um die Stress-vermindernden Effekte und dass ihnen Bewegung gut tut.

Eindeutig lassen sich fast alle vorgestellten Theorieelemente in den Äußerungen wieder finden. Unzufriedenheit mit dem Sportunterricht hatte nicht Unlust an der Bewegung als Ursache, denn die mit Bewegung verbundenen Gefühle waren ausnahmslos positiv (*Bewegungswesen, Bewegungsgefühl*). Vielmehr führten die Form der Vermittlung (kein oder wenig *Prozessorientiertes Lernen*) und die Umstände, unter denen sich bewegt werden musste zu Ablehnung und einer negativen Einstellung (*Attributionstheorie*) gegenüber dem Sport in der Schule und im Verein. Dazu gehören

- Leistungsdruck, Wettkampf, Vergleich (*Optimierungsdruck*)
- Zwang, kein Eingehen auf individuelle Bedürfnisse (*Sinn von Sport und Bewegung*)
- etwas tun müssen, das nicht gezeigt und daher nicht gekonnt wurde (*Attribution*)
- etwas tun müssen, wofür man sich aufgrund der Statur nicht geeignet fühlte
- mangelnde Motivation der Lehrkräfte (*Mindset*)
- Bevorzugung bestimmter Schüler oder Vereinskameraden
- sich vor den Mitschülern schämen

Sich aufgrund körperlicher Begebenheiten oder Unvermögen vor den Mitschülern zu schämen oder ausgeschlossen zu fühlen, ist meiner Überzeugung nach der erste Schritt der Auswirkungen von *motorischen Behinderungen*. Eine

körperliche Einschränkung führt zur Einschränkung der Aktivität und die wiederum zur Einschränkung der sozialen Teilhabe.

Dem gegenüber standen die positiven Erlebnisse, die in Verbindung gesehen wurden mit der Bewegung an sich, einem erfolgreichen Lernvorgang oder dem Er

reichen von gesteckten Zielen. Die Bestätigung die 6w62 im Sportunterricht nicht bekommen hat, sucht sie bis heute im Sportabzeichen, nur um erlernte Wertmuster zu befriedigen und ähnlich wie die Tante (virtuelles Vorbild aus der Familie), auf eine erfolgreiche sportliche Bilanz verweisen zu können. Dennoch vermeidet sie das Vereinsleben, da hier nach ihren Erfahrungen zu oft andere Dinge als die „Bewegung mit Hilfe eines Sports“ im Vordergrund standen.

Sport- und Bewegungserlebnisse in der Gruppe haben Auswirkungen auf das spätere Leben. Die Einstellung bei Mannschaftsportarten begünstigt nach Aussage einiger Befragten das spätere Berufsleben. Gleiches gilt für ein positives Körpergefühl, das sichtbare Effekte auf die Haltung und spürbare Effekte auf den Umgang mit Stress hat. Alle Befragten gaben an, gelernt zu haben, das Lebensgefühl mit Bewegung beeinflussen zu können.

Der Schulsport spielt bei den Älteren eine untergeordnete Rolle, bei den Jüngeren hat offensichtlich schon eine Veränderung stattgefunden. Diese Veränderung scheint jedoch noch nicht abgeschlossen zu sein, da sie noch keine entscheidenden Einflüsse auf das Leben der jungen Erwachsenen und ihr Verständnis von der Bedeutung des Körpers zeigt. Bei Jugendlichen und Erwachsenen wurden negative Erfahrungen im Sportunterricht sehr ähnlich bezeichnet (langweilig, wenig Abwechslung, nicht individuell, demotivierend). Positive Erfahrungen waren immer von der Person des Lehrers oder Trainers abhängig und dann mit individueller Betreuung, Ansprechen der persönlichen Vorlieben, Abwechslung und Motivation verbunden.

„Wenn die Menschen mehr Erfüllung in ihrem Inneren fänden, würden sie im Außen nicht so viele Wünsche und Forderungen haben.“ (CHIA 1989)

VII

VII Zusammenfassung und Perspektiven

Nach einer kurzen Zusammenfassung stelle ich in diesem Kapitel im zweiten Abschnitt Gedankenstränge vor, die sich aus der Umsetzung der Untersuchungserfahrungen für eine Fortführung der Forschungsarbeit anbieten.

Zusammenfassung

Für eine aus gesundheitlicher Sicht gelungene Bewegungssozialisation zwischen Kindheit und Arbeitsleben ist meiner Ansicht nach das entscheidend, was in frühester Jugend und der Schulzeit in Bezug auf Bewegung und das Verhältnis zum eigenen Körper passiert. Schaffen es die Lehrer die Erkenntnisse der Attributionstheorie und besondere der Arbeiten von DWECK umzusetzen und die Schüler nicht nur auf lebenslange Bewegung, sondern auch auf den Umgang mit den in jedem Leben früher oder später auftauchenden Misserfolgen vorzubereiten? Spätestens am Ende der Schulzeit sollte sich der junge Mensch in seinem Körper zu Hause fühlen, wissen und beherrschen, wie er ihn behandeln und pflegen muss, damit er ihm das ganze Leben lang gute „Dienste“ leistet und er sich der Verwirklichung sei

ner Lebensträume widmen kann. Ganz im Sinne von KLAFKI sollte Sportunterricht individuelle (wie bleibe ich gesund, wie verbessere ich mich u.ä.), gemeinschaftliche (wie spiele ich in einer Mannschaft, Teamfähigkeit, soziales Verhalten) und solidarische Elemente (wie wirke ich im Team positiv auf die Gemeinschaft? Wie verhält sich das Siegerteam gegenüber den Verliererteams, welches Menschenbild wird gelebt?). Es darf nicht nur darum gehen, auf Kosten der späteren Gesundheit oder gar Lebensspanne das Maximale aus seinem Körper herauszuholen, um während einer kurzen Zeitspanne für sich oder ein Team Rekorde und Siege zu erzielen und eventuell viel Geld zu verdienen. Es muss auch immer darum gehen, welche Auswirkungen (Vorbildfunktion im Umfeld und eventuell in den Medien) dieses Verhalten auf die Gesellschaft und besonders die noch nicht voll urteilsfähigen jungen Menschen hat. Verdiente Öffentlichkeit und Einkommen müssen ebenso wie die Lebensenergie sorgsam investiert und überlegt eingesetzt werden. Ich habe also nichts dagegen einzuwenden, mit Sport oder der Nutzung anderer Ressourcen des Körpers Geld zu verdienen. Die Frage ist nur, auf wessen Kosten dies stattfindet. Fehlt die Zeit dann für die Entwicklung anderer Bereiche? Wird der Körper mit einer hohen Spezialisierung (auch das Gehirn kann Dysbalancen entwickeln und Energie und Zeit abziehen) ausgebeutet und ist nach Jahren der Hochleistung nicht mehr als gesund und funktionsfähig zu bezeichnen? Werden mit dem Sport falsche Signale für die weniger reflexionsfähigen Bevölkerungsschichten gesetzt? Wird die Verantwortung, die mit hohem Einkommen automatisch zusammenhängt (wo das Geld hin ‚fließt‘, ‚wächst‘ etwas, ob für die Allgemeinheit von Vorteil oder Nachteil), nicht wahrgenommen, das Geld für Bedürfnisse ausgegeben, die die Befriedigung der essentiellen Bedürfnisse verdrängt?

Damit die Kinder und Jugendlichen in naher Zukunft auch mehr Vorbilder unter ihren Eltern und erwachsenen Bezugspersonen finden, halte ich die Arbeit in den Fitnessclubs für extrem wichtig. Letzteres unter der Voraussetzung, dass qualifizierte Fachkräfte beschäftigt werden und die oben erwähnten Bedingungen und Wirkungsweisen berücksichtigt werden. Anders als in den meisten Vereinen, wird das Training hier nicht in Hinblick auf eine bestimmte Sportart oder sogar Wettkämpfe von einem oft zu ehrgeizigen Trainer durchgeführt. In Fitness- oder Healthclubs kann ein Wechsel stattfinden, bisher unbewegte Menschen können sich ‚transformieren‘ und die Bedeutung von regel-mäßiger (geregelt und mäßig!) Bewegung mit

dem eigenen Körper erfahren und dann später an die eigenen Kinder weitergeben, ihnen dann das vorleben und ‚vorbilden‘, was diese in der Schule vermittelt bekommen. Kinder sind für Diskrepanzen zwischen Erziehung und den familiären Vorbildern sehr empfänglich, so dass eine Reduzierung von Unstimmigkeiten in diesen Bereichen die Umsetzung des in der Schule vermittelten Stoffs begünstigen sollte.

So lange in der Welt der Älteren und Erwachsenen Gesundheit nur besprochen, analysiert und untersucht anstatt vorgelebt und mit einem entsprechenden Körper belegt wird, kann von Heranwachsenden nicht erwartet werden, dass sie es anders machen. Sie sehen und spüren dazu keine Veranlassung. Zivilisationskrankheiten sind für sie normal und werden mitunter noch auf die Gene zurückgeführt, auf einen ‚Materialfehler‘ oder anderweitig extern zugeschrieben (*Attributionstheorie*). Interessant ist das, was überall vorgelebt und multi-medial präsentiert wird. Es darf nicht sein, dass der natürliche Bewegungsdrang, der für das gesunde Heranwachsen und gesund bleiben jedes Menschen notwendig ist, unterdrückt wird und der daraus resultierende Zustand allgemein einfach akzeptiert wird. Wenn ein Mensch sich bewegen will, soll er sich bewegen dürfen. Das was er zu tun hat, kann er sicherlich vorher und danach erledigen. Es müssen für diese körperbezogene Realität (ABRAHAM) des natürlichen Bewegungsdrangs Möglichkeiten und Freiräume geschaffen werden, unabhängig von wirtschaftlichen oder ähnlich gelagerten Interessen.

Ich denke mit dieser Arbeit deutlich zum Ausdruck gebracht zu haben, dass die Erkenntnisse der Sportwissenschaft aktueller und gefragter denn je sind. Bewegungssozialisation ist nicht nur etwas das geschieht, sondern etwas das bewusst ist, auf die unterschiedlichsten Lebensbereiche großen Einfluss hat, verändert und gesteuert werden kann. Um diese Steuerung nicht willkürlich oberflächlichen und Halbwissen verbreitenden Autoren und geschäftlichen Organisationen zu überlassen, halte ich eine bestehendes Wissen kontrastierende, verknüpfende, ausbalancierende, zentrierende und hinterfragende interdisziplinäre Wissenschaft vom menschlichen Körper und seinen Realitäten für dringend notwendig.

Paradigmenwechsel in der Sportwissenschaft

In der Sportwissenschaft gewinnen die Sozialwissenschaften und hier besonders die Bedeutung der Bewegung für das Zustandekommen gesellschaftlicher Phänomene an Bedeutung. Nötig ist eine Alternative oder Weiterentwicklung (ein Balance möglich machender Gegenpol) zu der vorherrschenden Optimierungsperspektive (dem einen Pol), die gesellschaftliche Fragestellungen beantworten und der Sportwissenschaft eine über den dominanten Vereinssport hinausgehende Daseinsberechtigung bringen kann. Die Sportwissenschaft als Ausbildungsorgan der Sportlehrer ist aufgefordert, sich und die Inhalte zu legitimieren. Was können Sportlehrer besser als Übungsleiter? Übungsleiter, die doch in ihrer Sportart oftmals viel besser ausgebildet sind, als wissenschaftlich ausgebildete Sportlehrer mit pädagogischem ‚Ballast-Wissen‘? Welche Bedeutung hat Bewegung für die berufliche Zukunft der Schüler? Kostet sie nicht nur Zeit und Geld? Faktoren, die vielleicht besser in Gewinn versprechende Qualifikationen investiert werden sollten?

Pädagogik und eine neu ausgerichtete Sportwissenschaft könnten gemeinsam dabei helfen, Mensch, Gesellschaft und Natur wieder in Einklang, in eine Balance zu bringen. In dieser Balance hätte auch der Konsum seinen – allerdings im Vergleich zu heute beschränkten – Platz. Die Einleitung der Demokratisierung von Körpers und Natur, die Wiederherstellung der Gleichwertigkeit allen Lebens, die Gleichwertigkeit, besser Einheit von Körper und Verstand könnte mit dem Aufwecken der Fähigkeiten der ‚Verstand-Körper-Einheit‘ geschehen. Dieser ‚neue‘ demokratische ‚Verstand-Körper‘ wäre als erste Naturschutzzone unter Kontrolle eines mündigen und verantwortungsvollen Verstandes die Basis der Balance von Mensch, Gesellschaft und Natur. Schon sehr früh würde so schon dem Kind die Regeln, die ‚Bedienungsanleitung‘ der Spezies *Homo sapiens* vermittelt werden. Verhalten, Gegenstände, Ernährung und Haltungen, die dieser schon früh erworbenen Praxiswissen widersprächen, würden erkannt und früher oder später verschwinden oder zumindest in Randbereiche abgedrängt. Der Mensch mit ‚Verstand-Körper-Einheit‘ würde über ein inkorporiertes Wissen verfügen, dass ihn

93

Zusammenfassung und Perspektiven

kennen ließe, dass nicht nur wichtig ist, was man hat/ist/tut/sagt, sondern ebenso wichtig was man nicht hat/ist/tut/sagt; dass Sein/Besitz/Haben nicht nur gut, sondern eben auch Belastung sein kann. Er würde die natürlichen Minimalbedürfnisse der Naturschutzzone ‚Verstand-Körper-Einheit‘ kennen und im eigenen Interesse der Aufrechterhaltung der Glücks-Balance einhalten und sich auch dementsprechend beschränken. Ein solcher Weg ist in einem kapitalistischen System natürlich nur schwer durchzusetzen. Er verspricht keinen materiellen Gewinn. Im Gegenteil: die Nachfrage würde sich vermindern, die Gewinnspannen

reduzieren, tatsächlich nur noch das produziert, was tatsächlich benötigt und sinnvoll ist. Fortschritt und Wachstum würden sich in die Menschen verlagern, wären weder zu sehen noch zu messen, sich äußern in anhaltender von der Anhäufung materieller Glücksversprecher nahezu unabhängiger Lebensqualität durch ausbalanciertes Denken, Bewegen, Ernähren und Zusammenleben – undenkbar für eine Zahlen- und Wissenschafts-orientierte Zivilisation? Die Zukunftsaussichten mit den wachsenden Ausgaben für Krankenkassen und Rentenbeiträge als nur einem von zahlreichen Problemen sehen nicht wie eine lebenswerte Alternative aus. (Vgl. HORKHEIMER/ADORNO)

Die neue Aufgabe der Sportwissenschaft

Die neue Aufgabe der Sportwissenschaft könnte im Aufspüren der Abhängigkeiten der ‚Verstand-Körper-Einheit‘ im Bereich von Bewegung und Ernährung zu finden sein. Diese Abhängigkeiten müssten mit denen im Bereich Natur und Gesellschaft abgeglichen werden, um folgenreiche Konflikte (wie sie derzeit bestehen) zu vermeiden. Die Pädagogik wäre dafür zuständig, die Erkenntnisse aus den unterschiedlichen Bereichen koordiniert und zum Wohle von Individuum, Gesellschaft und Natur erfolgreich zu vermitteln, Erfolg wäre hierbei die Balance dieser drei Bereiche. Das neue Paradigma der Sportwissenschaft sollte unter Berücksichtigung der bisher erworbenen Erkenntnisse auf die Risiken der Maximierung und Extreme hinweisen und gleichzeitig den behutsamen Umgang mit dem Körper und den zur Verfügung stehenden Energie vermitteln. Die Extreme sind mit den Leitplanken auf der Autobahn zu vergleichen. Im Bewegungsleben des heutigen Menschen scheinen die ‚Leitplanken‘ zum Lebensmittelpunkt geworden zu sein: Entweder extremer Sport oder extreme, durch die Annehmlichkeiten der Zivilisation begüns

94

Zusammenfassung und Perspektiven

tigte Bewegungsarmut. Das könnte u.a. daran liegen, dass das Erkennen der ‚Leitplanken‘ nirgendwo wirklich vermittelt wird. Das neue Paradigma der Sportwissenschaft sollte sich zur Aufgabe machen, die gesellschaftlichen Probleme zu identifizieren und den dadurch vermittelten gesellschaftlichen Auftrag zu erfüllen. Die Extreme sind meines Erachtens hierbei von besonderer Bedeutung. Sie sind Folge des Erkennens der Mängel, das Spüren der Folgen der Missachtung der körperbezogenen Realitäten und Zeichen einer übersteuerten Reaktion: der direkte Weg vom *zu wenig* zum *zu viel*. Definiert werden müssen also die ‚Leitplanken‘ der Gesellschaft zwischen unbeherrschter und Zivilisation verdrängender Wildheit und Wildheit und Natur verdrängender alles instrumentalisierender Zivilisation. Die ausbalancierende, individuell gesteuerte Kontrolle dieser Faktoren ähnelt dem Zustand, den jeder Autofahrer

ununterbrochen aufrechterhalten muss: Durch die zahlreichen festen und beweglichen Hindernisse hindurch steuert er sein Gefährt zu dem von ihm gewünschten Ziel. Die Kontrolle geschieht auf individueller Ebene und sollte dementsprechend so früh wie möglich vorgelebt und geplant vermittelt werden. Hieraus ergibt sich ein mögliches – in einigen Kulturen und Religionen schon fest verankertes System – Zusammenspiel von Wissensvermittlung (Geist), Bewegung (Beherrschung der individuellen körperlichen Natur inklusive der sozial-kompatiblen Beschränkung und nicht Verdrängung der Emotionen) und moralisch-ethisch geleitetem sozialem Benimm (Gesellschaft und Glaube). Das ist alles nicht neu. Allerdings ist in heutiger Zeit die Dominanz der Wissenschaft und deren teilweise ethikfreien Vermittlung unübersehbar. Körperliche Beschwerden werden erst langsam wieder auf Bewegungs- und Ernährungsmängel zurückgeführt und dementsprechend mit Bewegungs- oder Ernährungsumstellung behandelt. Das Wissen, wie dies funktioniert und wie diese ‚Probleme‘ von vornherein vermieden werden, wird jedoch nicht (mehr) individuell vermittelt, sondern wird fast vollständig der Medizin und neuerdings der Fitnessindustrie überlassen. Die unüberschaubare Literatur zum Thema Fitness & Wellness bestätigt den Wunsch des Individuums nach diesem Wissen und die individuell auftretenden Probleme auch individuell zu lösen. Dieses Wissen muss in Zukunft lebensstauglich und unabhängig vom System der Wirtschaft in Familie, Kindergarten und Schule vermittelt werden.

Entwicklung einer Bewegungskultur

Das Wissen ist da. Nun geht es darum aus diesem Wissen eine neue, gesellschaftlich anerkannte und allgemein gelebte Bewegungskultur unabhängig von den Medien und dem Hochleistungssport zu etablieren. Eine Kultur, die in Familie, Kindergarten, Schule und Beruf gelebt wird und nicht auf Leistung konzentriert ist. Wie aufgezeigt, ist der wirkungsvollste Hebel, die individuelle Attribution, ein offener Mindset als hochwertige innere Kultur. Diese so zu früh wie möglich zu initiieren und zu etablieren bedarf es entsprechender Einflüsse von außen, also den Wirkungen der äußeren Kultur.

Bewegung ist ein Teil im Kanon der Lebenskunst. Eine Bewegungskultur würde induktiv und ohne Zwang und Druck die bestmögliche *Bedienung* von Körper, Geist und Seele vermitteln. Krankheiten (im Wandel: MEIßNER-PÖTHIG) und Unvermögen in unterschiedlichen Bereichen (besonders im Sport) werden heute noch überwiegend als Zustand, als *Materialfehler* oder ‚schlechte Gene‘ und damit unveränderlich abgetan. Mit dem neuen Paradigma wird aus dem *Materialfehler* ein

Bedienungsfehler, der sich mit Zeit und Geduld beeinflussen lässt. Ein Kind, das nie richtig *bedient* worden ist, sollte zunächst die *Bedienungsanleitung* verinnerlichen, bevor es für Aktionen bewertet wird, die es noch nie getan hat. Also vor Bockspringen und ähnlichen Bewegungen im Schulsport muss heute individuelle Kräftigung, Technik und Koordinationstraining kommen. Selbstverständlich müsste eine vollständige *Bedienungsanleitung* nicht nur die Essenzen über Training und Regeneration lebbar vermitteln können. Ebenso wichtig sind das Verständnis und die alltägliche Umsetzung der Essenzen von Ernährung, Gefühlen und Denken, dem Umgang mit anderen Menschen. Diese Essenzen sollten niemals als fest, unveränderbar und für jeden Menschen gleich betrachtet werden. Sicher gibt es sehr viele Überschneidungen, aber dennoch muss jeder sich seinen für ihn lebberen individuellen Satz von Essenzen erarbeiten und ständig anpassen.

Wie könnte diese Kultur konkret aussehen? Wo wären die Unterschiede im Vergleich zu heute?

- Wenig Spezialisierung
- Spielerische, induktive Vermittlung ohne erhobenen Zeigefinger

96

Zusammenfassung und Perspektiven

- Regelmäßige Einzelbetreuung/Coaching/Personal Training mit Rücksichtnahme auf persönliche Vorlieben schon in der Schule
- Viel Abwechslung in Gruppen, also eine Gruppe rotiert durch die Möglichkeiten z.B. eines Vereins, wichtig wären das Individuum und die Gruppe, nicht der Trainer und nicht die Leistung
- Keine Benotung, kein Zwang, keine Belohnung, keine Urkunden
- Falls Wettkampf gewünscht, nur mit sich selbst mit Ziel den Prozess der Verbesserung zu erleben
- Neugier auf sich und das eigene Potential, also die intrinsische Motivation weckend
- Alltags- und Umwelt integrierte Bewegungsalternativen
- Auf das Leben vorbereitend
- Vermittlung und Bewusstsein der Bedeutung des Körpers für das Leben
- Vermittlung und Bewusstsein der körperbezogenen Realitäten (ABRAHAM)
- auch zur Selbst-Motivation der Älteren Betonung ihrer permanenten Vorbildfunktion in allen Belangen des Lebens
- Berücksichtigung der Grundsätze von HUMBOLDT und KLAFKI

Unter Bezugnahme auf FORENCICH müsste die Bewegungsformen einer

solchen Kultur ausgelassen (freudvoll, kreativ, neugierig, leidenschaftlich, spielerisch) und natürlich (ursprünglich, kraftvoll, agil, ausdauernd, anpassungsfähig) sein.

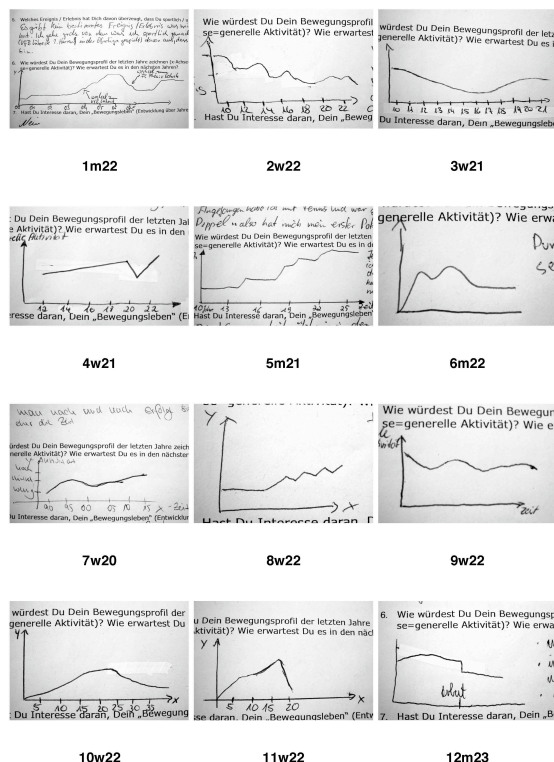
Aufgrund meiner Erfahrungen als Personal Trainer und der extrem positiven Ergebnisse frage ich mich - die Finanzierung außer Acht lassend - , ob Personal Training in der Schule sinnvoll wäre. Kein stigmatisierender Förderunterricht für die Schwachen, sondern regelmäßiger Einzelunterricht/Personal Training/Coaching im Abstand von 2-4 Wochen für jeden Schüler und deren Eltern. Auch heute wird in den unterschiedlichsten Bereichen gefördert und der Schwache unterstützt. Vielleicht sollte weniger vom dicken Kind und mehr vom athletischen Kind gesprochen werden?

97

Zusammenfassung und Perspektiven

Visualisierungen

Nachfolgend die Aufnahmen der selbst gezeichneten Bewegungsprofile von 12 Berufsschülern. Ein direkter Vergleich ist schwer möglich, da unterschiedliche Zeiträume gewählt wurden. Dennoch ist gut zu erkennen, dass kein Profil dem anderen gleicht. Die Grafiken bieten einen Ansatzpunkt für die



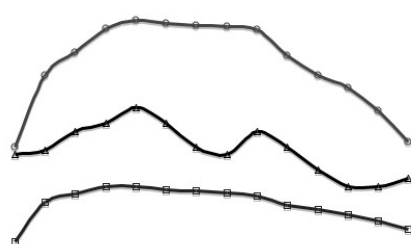
Entwicklung eines Modells zur Visualisierung von Bewegungssozialisierungen und Trainings bzw. Körperzustandskarrieren über längere Zeiträume.

Die einfachste Variante ist auch die bei den Skizzen zur Verwendung gekommene Bewegungs- oder Vitalitätskurve. Diese Grafik ist zweidimensional und visualisiert Zeit und Vitalität (oder Aktivität/gefühlte Fitness etc.) Schon hier wird klar, dass es sich nur um ein subjektives Modell halten kann, da es schwer ist, die genaue

98

Zusammenfassung und Perspektiven

Datenquelle zu lokalisieren. Die gefühlte Kurve dürfte erheblich von einer tatsächlich gemessenen variieren, z.B. durch Messung der maximalen Sauerstoffaufnahme oder der maximalen Wattleistung auf einem Ergometer. Selbst wenn sich die Datenquellen lokalisieren und messen lassen sollten, dürfte es doch schwer sein, sie über Jahre zu protokollieren. Viele Daten müssen dabei immer noch geschätzt werden, da sie gar nicht oder nur sehr schwer erfasst werden können. Leicht einsehbar ist, dass diese Kurve innerhalb eines Korridors bleiben muss (Leitplanken⁶), der nach oben das langfristig gesundheitliche Belastungmaximum und nach unten das für ein gesundes Funktionieren des Körpers notwendige Bewegungsminimum gebildet wird.



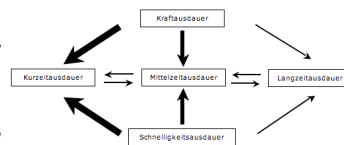
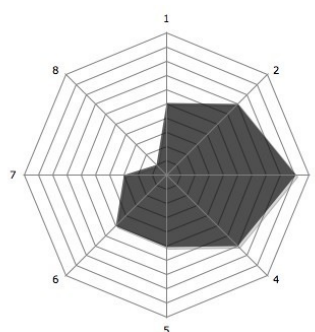
Links: Einfache Kurve für die Visualisierung der Bedeutung der Energie im Lauf des Lebens. Ziel: Gleichmäßige Verteilung der ‚Lebensenergie‘ über die gesamte Lebenszeit. Ähnlich: Vitalitäts-Lebenskurve⁶ bei Age und Fitness.

Eine gelungene Bewegungssozialisation dürfte eine gleichmäßige ‚Flughöhe‘ mit seichten kontrollierten Höhenänderungen aufweisen, durchaus mit Start, Flugphase, Landung beim Flugzeug vergleichbar. Einschnitte im Leben tauchen als abrupte Höhenänderung auf, die bei einem offenen Mindset gut abgefangen werden dürften, so dass die ursprüngliche Flughöhe, vielleicht sogar eine Steigerung zu beobachten sein dürfte.

Die „höchste und proportionierlichste Bildung seiner Kräfte zu einem Ganzen“ (HUMBOLDT) wird an dem folgenden Modell deutlich. Die maximale Ausdehnung ist das genetisch mögliche Potential. Die dunkle Fläche das tatsächlich aktivierte Können, wobei die Fläche dann der Vitalität oder die zur Verfügung stehende Energie des jeweiligen Menschen repräsentieren würde.

Zusammenfassung und Perspektiven

- Die Ausdehnung des Netzes entspricht der Vitalität
- Die dunkle Fläche entspricht der aktuell nutzbaren Energie (Vitalität)
- Pro Sternlinie kann nur das Maximum investiert (=Ringanzahl) werden, so wird verdeutlicht, dass z.B. reines Sprinttraining, die Ausdauer negativ beeinflusst
- Jeder Punkt hat seine eigene Regenerationsschwingung
- rund (proportionierlich) und ganz (alle Elemente entwickelt) fliegt es sich gut und ruhig durch den Tunnel!
- Aktiviertes Potential = Anzahl der Ringe
- Ringe erweitern sich sobald ein Ast mehr als die Hälfte der Ringe aktiviert
- gegenüber liegen z.B. Sprint und Ausdauer, das Maximum einer Variablen ist zu vermeiden, da es zu ‚Ecken‘ oder ‚Unwuchten‘ führt

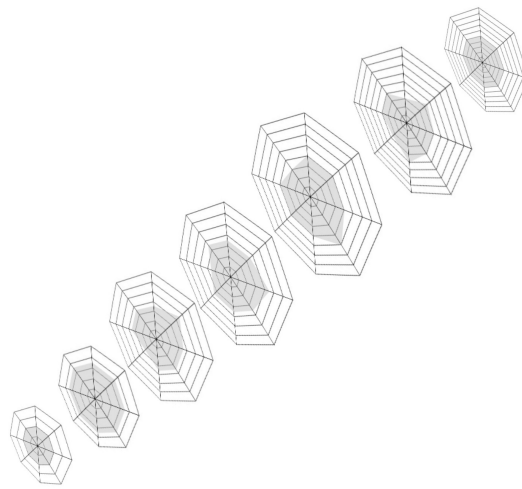


Grafik aus WEINECK 1986:164

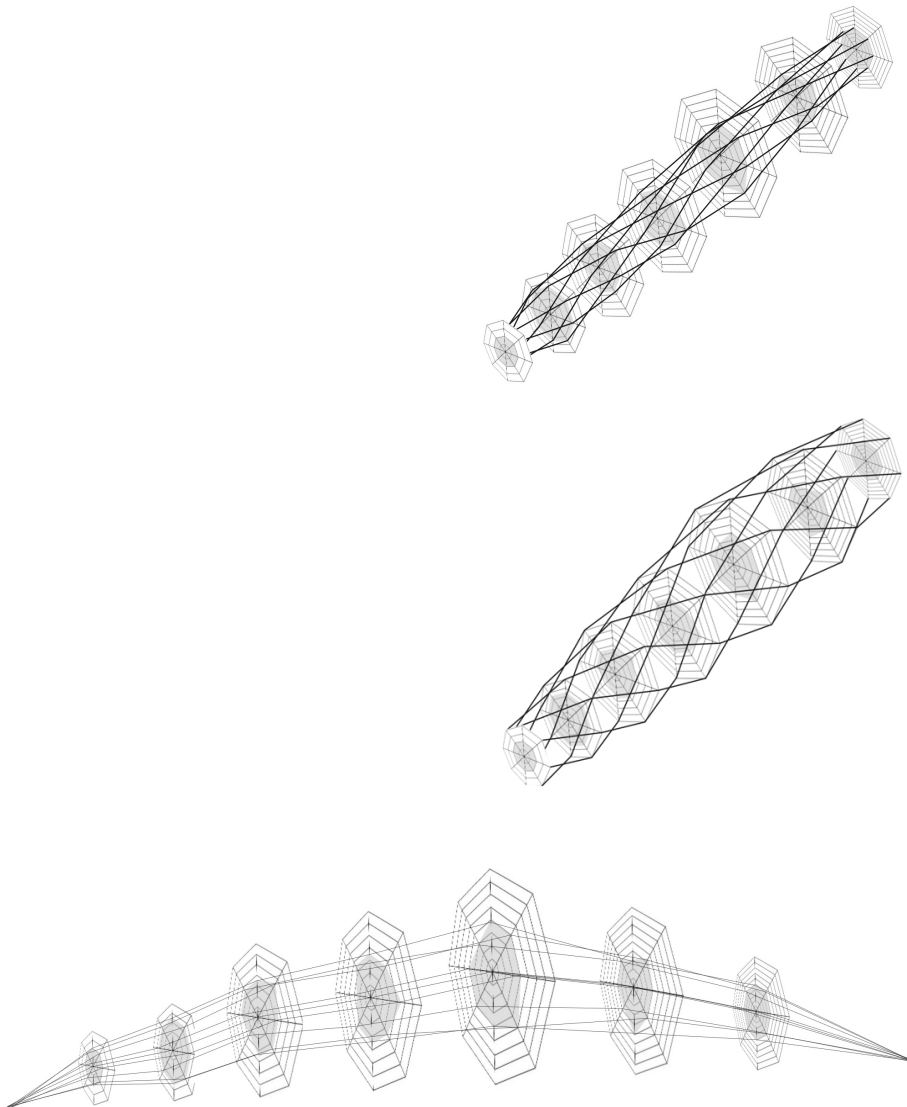
Die üblichen trainingswissenschaftliche Begriffe könnten in das Modell integriert werden. Die Schwierigkeit liegt sicher darin, festzustellen, welche dieser Fähigkeiten sich gegenseitig beeinflussen, also hemmend oder verstärkend wirken (vgl. Modell WEINECK rechts). Diese Grafik veranschaulicht den momentanen Zustand.

In Kombination der beiden oben vorgestellten, relativ einfachen Grafiken ergibt sich ein ‚Tunnel‘, ein ‚Zeitwurm‘ durch Bündelung noch zu definierender Kurven, die im Zeitkontinuum zudem noch rotieren und bei vollständiger Repräsentation der tatsächlichen Vorgänge wohl immer mehr einer DNS-artigen Struktur nähern würden. Eine solche Prozess-Grafik ließe sich in zukünftigen, die Bewegungssozialisation auf allen Ebenen reaktivierenden und fördernden Bewegungscomputerspielen (der Ort, an dem sich heute und in Zukunft viele Opfer der Bewegungsarmut befinden werden) nutzen, um dem Spieler seinen Stand und den Vorteil bestimmter

Bewegungsformen für seinen ‚Vitalitätszeppelin‘, also nicht zuletzt seine Gesundheit und Leben zu visualisieren. Eine exakte Wiedergabe des tatsächlichen Zustands wäre dabei weniger wichtig, als das Verständnis der Zusammenhänge. Im Zusammenspiel von Computer-Welten und GPS-Empfängern ergäben sich so ganz neue



Bewegungs-Spiel Dimensionen. All dies ließe sich dynamisch und motivierend animieren. Die Grafiken auf diesen Seiten sind die ersten Drahtmodelle, die von Experten der dynamischen 3D-Visualisierung ohne Probleme ausgebaut werden könnten.



Literatur- und Quellenverzeichnis

Literatur

Aebli, H. (1980). Denken: das Ordnen des Tuns. Stuttgart, Klett-Cotta.

Aebli, H. (2001). Kognitive Aspekte der Handlungstheorie. Stuttgart, Klett-Cotta.

Ahnert, J. (2005). Motorische Entwicklung vom Vorschul- bis ins frühe Erwachsenenalter - Einflussfaktoren und Prognostizierbarkeit. Würzburg, Inaugural-Dissertation

American College of Sports Medicine. (1991). Guidelines for exercise testing and prescription. Philadelphia, Lea & Febiger.

Berger, P. L. (1987). Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit: e. Theorie d. Wissenssoziologie. Frankfurt am Main, Fischer-Taschenbuch-Verlag.

Berger, P. L. (1994). Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit: eine Theorie der Wissenssoziologie. Frankfurt am Main, Fischer Taschenbuch Verlag.

Chia, M. (1993). Tao Yoga Eisenhemd Chi Kung Schutz und Stärkung der Organe; Neue Ausrichtung der Körperstruktur; Verwurzelung mit der Erde. Interlaken, Ansata-Verlag.

Chia, M. (1993). Tao Yoga Praktisches Lehrbuch zur Erweckung der heilenden Urkraft Chi. Interlaken, Ansata-Verlag.

Chopra (2005). Das Buch der Geheimnisse. New York, Harmony Books.

De Charms, R. (1968). Personal causation the internal affective determinants of behavior. New York, Academic Press.

Dweck, C. S. (2006). Mindset the new psychology of success. New York, Random House.

Ennenbach, W. (1991). Bild und Mitbewegung. Köln, bps-Verl.

Feldenkrais, M. (2003). Abenteuer im Dschungel des Gehirns der Fall Doris. Frankfurt a.M., Suhrkamp.

Feldenkrais, M. (2004). Bewusstheit durch Bewegung der aufrechte Gang. Frankfurt a.M., Suhrkamp Taschenbuch Verlag.

Flick, U. (1991). Handbuch qualitative Sozialforschung Grundlagen, Konzepte, Methoden und Anwendungen. München, Psychologie-Verlags-Union.

Forencich (2003). Play as If Your Life Depends on It: Functional Exercise and Living for Homosapiens. Seattle, Go Animal Publishing.

Fromm, E. (1983). Haben oder Sein die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft. Stuttgart, dtv.

Girtler, R. (1988). Methoden der qualitativen Sozialforschung: Anleitung zur Feldarbeit. Wien, Böhlau.

Grosser, M. (1998). Das neue Konditionstraining für alle Sportarten, für Kinder, Jugendliche und Aktive. München [u.a.], BLV.

Gugutzer, R. (2006). Body turn Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports. Bielefeld, transcript.

Heckhausen, H. (1980). Motivation und Handeln: Lehrbuch d. Motivationspsychologie. Berlin, Heidelberg, New York, Springer.

Horkheimer, M. and T. W. Adorno (2004). Dialektik der Aufklärung Philosophische Fragmente. Frankfurt a.M., Fischer Taschenbuch Verlag.

Kirchhoff, S. (2006). Der Fragebogen Datenbasis, Konstruktion und Auswertung. Wiesbaden, VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Klafki, W. (1996). Neue Studien zur Bildungstheorie und Didaktik zeitgemässe Allgemeinbildung und kritisch-konstruktive Didaktik. Weinheim, Beltz.

Koller, H.-C. (2004). Grundbegriffe, Theorien und Methoden der Erziehungswissenschaft eine Einführung. Stuttgart, Kohlhammer.

Kuhn, T. S. (1967). <<Die>> Struktur wissenschaftlicher Revolutionen. Frankfurt, Main, Suhrkamp.

Leyendecker, C., K. Garre, et al. (2005). Motorische Behinderungen Grundlagen, Zusammenhänge und Förderungsmöglichkeiten. Stuttgart, Kohlhammer.

Luhmann, N. (1984). Soziale Systeme Grundriss einer allgemeinen Theorie. Frankfurt a.M., Suhrkamp.

Luhmann, N. (1986). Ökologische Kommunikation: kann die moderne Gesellschaft sich auf ökologische Gefährdungen einstellen? Opladen, Westdt. Verl.

Luhmann, N. and D. Lenzen (2004). Schriften zur

Ortmann (WS 2005/06), Pädagogik
Zwischenprüfung: Vergleichende
Erziehungswissenschaften, Theorien über Lehren
und Lernen

Pädagogik. Frankfurt am Main, Suhrkamp.

Luhmann, N. and R. Spaemann (1996). Paradigm lost über die ethische Reflexion der Moral Rede von Niklas Luhmann anlässlich der Verleihung des Hegel-Preises 1989 Laudatio. Frankfurt a.M., Suhrkamp.

Mayring, P. (1990). Qualitative Inhaltsanalyse Grundlagen und Techniken. Weinheim, Deutscher Studien Verlag.

Mayring, P. (2002). Einführung in die qualitative Sozialforschung eine Anleitung zu qualitativem Denken. Weinheim, Beltz Verlag.

Nideffer, R. M. and M.-S. Sagal (2001). Assessment in sport psychology. Morgantown, W. Va, Fitness Information Technology.

Rigauer, B. (2006). Die Erfindung des menschlichen Körpers in der Soziologie. Eine systemtheoretische Konzeption und Perspektive. body turn. Bielefeld, Gutzter.

Schmidt, R. F. (1998). Neuro- und Sinnesphysiologie: mit 11 Tabellen. Berlin [u.a.], Springer.

Seiwert, L. J. and W. Küstenmacher (1996). Das 1 x 1 der Persönlichkeit: sich und andere besser verstehen; beruflich und privat das Beste erreichen; das DISG-Persönlichkeits-Modell kennenlernen. Offenbach, GABAL.

Tributsch, H. (1986). Die gläsernen Türme von Atlantis: Erinnerungen an Megalith-Europa. Frankfurt/M, Ullstein.

Vorweg, M. (1971). Psychologische Probleme der Einstellungs- und Verhaltensänderung. Berlin, VEB Deutscher Verlag der Wissenschaften.

Weiner, B. (1988). Motivationspsychologie. München, Psychologie-Verl.-Union.

Jenessen (SS 2005), Referat: Kooperation und Teamarbeit

Lippens (SS 2005): Hausarbeit: Bewegungsgefühl und Subjektive Theorien

Nitsch (WS 2005/06), Pädagogik Zwischenprüfung: Methoden ethnografischer Feldforschung

Mees (SS 1994), Hausarbeit: Attributionen und deren Änderung

Rehkämper (WS 2004/05), Hausarbeit: Paradigmenwechsel in der Sportwissenschaft

Rigauer (SS 2005), Studienprojekt: Menschenbold, Moral & Ethik

Schmücker (WS 2004/05), Hausarbeit: Sensomotorik

Wolff (SS 2005), Hausarbeit: Seniorensport

Artikel

Blech, Jörg: Heilung durch Aktivität: Das Wundermittel namens Bewegung. In: SPIEGEL ONLINE, Ausgabe: 27.09.2007, URL: <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,507829,00.html>

Meißner-Pöthig, D.: Messbare Vitalität und Leistungsalter, Abschied vom Defizitmodell im Arbeitsmarkt. In: Vital.expertise, Präsentation vom 24.01.2006, URL: <http://www.vitalitaet-und-arbeit.desat/referate/meissner-poethig2.html>

Kilgore, Lon: Putting the Physical back into Education. In: Crossfit Journal, Ausgabe 5/2007.

Quellen

Eigene Arbeiten zu den folgenden Themen (Dozent, Jahr der Hausarbeit, Titel)

Busch (WS 2004/05), Hausarbeit: "Interesse am Körper" in „Dialektik der Aufklärung“ von Horkheimer/Adorno

Erklärung

Hiermit versichere ich, dass ich diese Arbeit selbständig verfasst
und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel und Quellen benutzt habe.

Unterschrift Lars Focke

¹ <http://www.cdistribution.com/2006/02/roi-crunching-numbers.html>

² Seminarunterlagen RIGAUER

³ interessant: die Entwicklung der Internet basierten Sozial-Netzwerken, nur optisch akustisch repräsentierte soziale Systeme von Menschen, die vielleicht nur eine Interessengebiet gemeinsam haben, ohne sich jemals körperlich begegnet zu sein

⁴ American College of Sports Medicine

⁵ aufbauend auf Zwischenprüfung NITSCH 2005

⁶ <http://www.ageundfitness.de/ageundfitness/B2C/check.php>