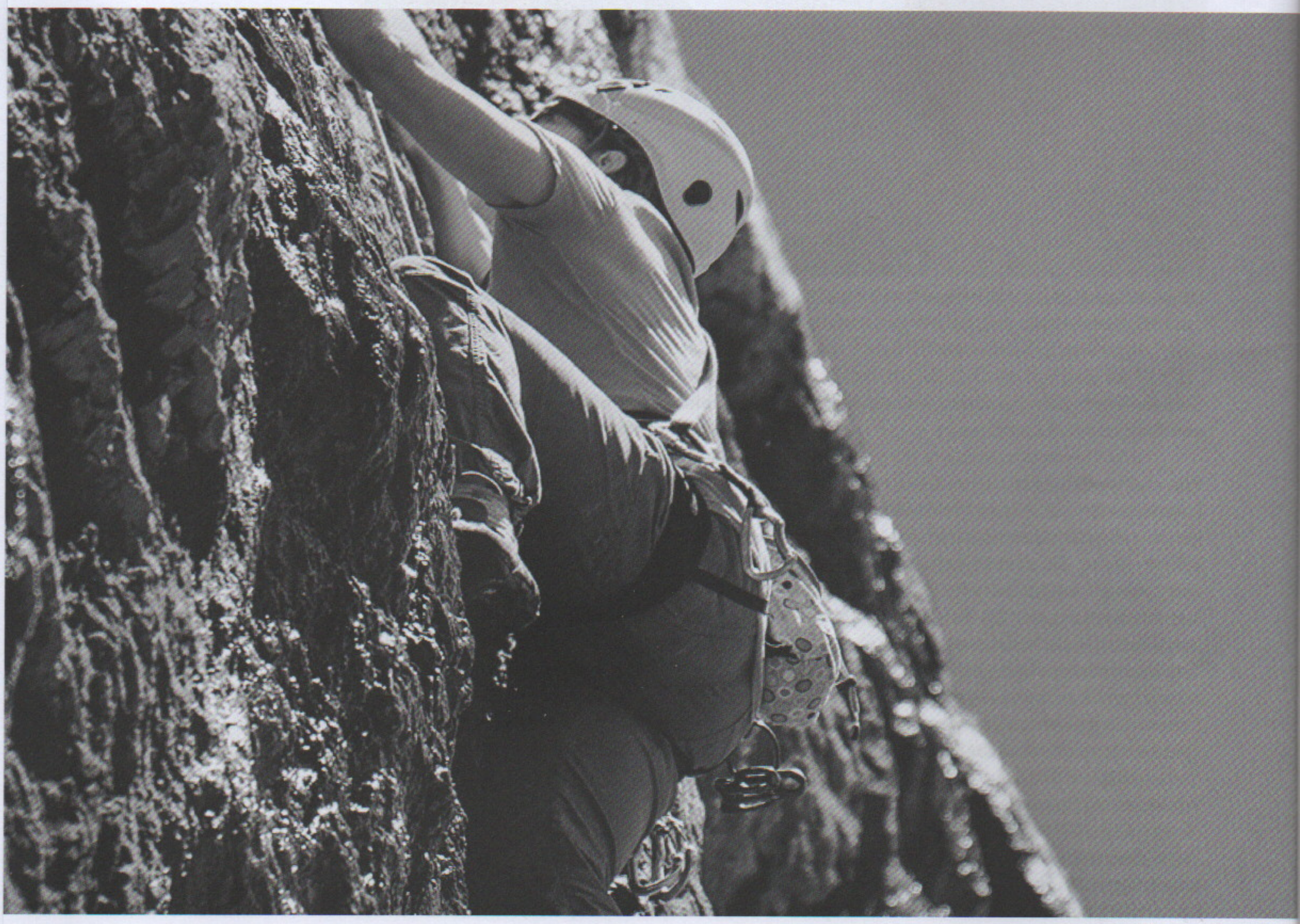
SPORTUNTERRICHT AN BERUFSFACHSCHULEN

Herausforderungen und Potenziale

Was trägt der Sportunterricht zur Gesundheitsprävention bei? Vor welchen Herausforderungen steht er? Eine Auslegeordnung von Andrea Derungs, Sportlehrperson und Vorstandsmitglied der Schweizerischen Vereinigung für Sport an Berufsfachschulen.



Im Sport an den Berufsfachschulen geht es um die individuelle Förderung. «Höher, schneller, weiter» ist heute definitiv ein Auslaufmodell.

Text: Andrea Derungs
Porträtbild: zVg

Was ist gesund?
Bewegung.
Zuerst stellt sich die Frage: Sind oder werden wir gesund? Und zudem: Was ist gesund? Macht Bewegung uns gesund? Was wir wissen: Unser Körper und unser Geist bilden sich nur durch die Auseinandersetzung mit der Schwerkraft bzw. mit unserer Umgebung und nur durch den Kontakt mit der Welt, dem Spiel im Ungleichgewicht der Dinge, der Kommunikation von Kräften. Bewegen wir uns nicht – setzen wir uns nicht mit dem Gegenüber auseinander –, verkümmern wir. Der Mensch entwickelt sich und wächst unter dem Einfluss der auf ihn wirkenden Kräfte. Die Knochen wachsen täglich entsprechend ihrer Belastung – dies auch noch nach dem abgeschlossenen Längenwachstum. Die Muskeln sind in ständigem Auf- und Abbau, entsprechend ihrer Arbeitswege und Betätigung. Die Plastizität des Nervensystems bleibt bis ins hohe Alter bestehend, und die Leitbahnen bauen sich täglich um – auch nach überstandener Pubertät und abgeschlossener Entwicklung des Frontallappens. Alles nach dem Motto «Use it or lose it!». Es gibt kein Standardrezept von Bewegungsmass und Sporteinheit, das per se für eine gesunde Entwicklung steht. Aber: «Bewegung macht uns», und tendenziell bewegt sich die Norm zu wenig, zu einseitig und zu ungesund. Mit fortschreitender Digitalisierung und dem Outsourcing der realen Bewegung in den virtuellen Raum nimmt wirkliche Bewegung ungesund ab. Wir müssen uns bewegen, wenn wir gesund werden und möglichst gesund bleiben wollen. Der Sportunterricht an den Berufsfachschulen soll den Lernenden den notwenigen geschützten Raum und die Zeit im sozialen Umfeld zur Verfügung stellen, um genau diese sinnvolle Notwendigkeit für die eigene Gesundheit aufzudecken, um in unterschiedlichen Situationen Erfahrungen zu sammeln und eine Idee für das persönliche individuelle Bewegen in der Zukunft zu entwickeln.

Was und auf welche Art trägt der Sportunterricht zur Prävention bei?
Er hält uns fit.
Trainieren, neue Situationen meistern, lernen und wachsen bedeuten immer in einem gewissen Mass, an seine Grenzen zu gehen und sie auch da und dort zu überwinden. Das birgt Gefahren und kann auch zu Unfällen führen. Während der Umsetzung des neuen RLP Sport gab es Druck von einigen Berufsverbänden, die den Sportunterricht am liebsten gestrichen hätten. Dies, da Unfälle im Sportunterricht in der Berufsfachschule die Versicherungsprämien der Betriebe steigen lassen. Als Bewegungsprofis hören wir diese Sorgen, sehen aber auch, wie teilweise sehr einseitig in den unterschiedlichen Branchen der Sportbegriff wahrgenommen wird. Es gibt keine Messmöglichkeiten, um festzuhalten, in welchem Mass der Sportunterricht die Fitness und das Verhalten am Arbeitsplatz konkret positiv beeinflusst und damit unzählige Unfälle verhindert. Wir würden Unfälle in der Schule gerne vom Bonus-Malus-System der Betriebsversicherung ausschliessen. Dies geht scheinbar nicht. Was mit Sicherheit jedoch gesagt werden kann: Nur durch das Trainieren von Situationen werden wir besser und fitter, um passend auf unvorhergesehene Ereignisse zu reagieren und sie ohne Unfälle zu meistern.

Der Sportunterricht ist heute wahrscheinlich nahezu die einzige Unterrichtsstunde oder überhaupt Stunde in der Woche, in der auf das Handy verzichtet wird.

Reichen die aktuellen Stundenzahlen?
Nein.
Betrachten wir den Sportunterricht an den Berufsfachschulen, gilt etwas Ähnliches wie für den Sport und die Bewegung im Allgemeinen. Es gibt nicht die eine Berufsfachschule in der Schweiz, genau so wenig, wie es nicht den Turn- und Sportunterricht oder den Bewegungs- und Sportunterricht gibt. In allen Kantonen und den unterschiedlichen Berufsfachschulen innerhalb der Kantone wird der Sportunterricht unterschiedlich gepflegt und umgesetzt.

Nach einem halben Jahrhundert Sport-Obligatorium gibt es immer noch Berufsfachschulen, die keinen Sport oder nur teilweise Sport unterrichten. Es gibt Berufsfachschulen, an

Spiel und Spass – ganz ohne Handy! – sind zentrale Elemente des Sportunterrichts.

denen der Sportunterricht nur in gewissen Berufsgruppen oder nur in gewissen Lehrjahren stattfindet. Und die Lernenden, die zusätzlich die BMS besuchen, haben an gewissen Berufsfachschulen keinen Sportunterricht.

Es gibt Schulen, an denen der Lernende im Sportunterricht im ganzen Semester zu 25 Prozent anwesend sein muss, damit er ein «besucht» im Zeugnis erhält, obwohl diese Form des Feedbacks heute eigentlich nicht mehr sein darf. Es gibt aber auch Schulen, die eine Lektion Sport mit 60 Minuten Unterricht planen und so dem Schwund der Unterrichtszeit entgegenwirken, und es gibt Schulen, an denen die Qualifizierung des Sportunterrichts gleich den anderen Fächern im Zeugnis Gewicht findet. Es gibt nicht die eine Berufsfachschule und auch nicht den einen Sportunterricht. Aber auf die Frage, ob die Stundenzahl an den Berufsfachschulen grundsätzlich reicht, müsste ich wohl sagen – nein, wahrscheinlich nicht.

Es wäre aber für die Gesundheit und die Motivation der Sportlehrpersonen sehr förderlich, wenn die Bewegungsstunden ohne Wenn und Aber in allen Kantonen und in allen Berufsfachschulen mindestens im Sinne des Gesetzes und gemäss RLP ermöglicht würden und eine Lektion Sport mindestens aus 45 Minuten Bewegungszeit bestehen würde.

Wie bringt man als Lehrperson bewegungsfaule Jugendliche «in Schwung»?
In erster Linie, indem man selbst für die Sache brennt und zweitens … man nimmt ihnen das Handy aus der Hand.
Gelegentlich kommt es in der Presse zu Äusserungen von Journalisten, die noch heute wahrscheinlich traumatisiert durch ihren eigenen Sportunterricht von Situationen aus den Achtzigerjahren erzählen, wie sie vor der ganzen Klasse erniedrigt wurden, während sie unschön an irgendwelchen Ringen oder Stangen hingen. Doch die Zeiten haben sich geändert, erst recht an den Berufsfachschulen. Das Motto «Höher, schneller, weiter» ist an den Berufsfachschulen definitiv ein Auslaufmodell. Der neue RLP der Berufsfachschulen hält mit einem der fünf zentralen Handlungsfelder explizit die Gesundheitsförderung im Fokus. Die übrigen Handlungsfelder Wettkampf, Spiel, Ausdruck und Herausforderung halten auch ohne explizite Erwähnung die Förderung der gesunden Entwicklung im Blickfeld. So geht es in den Handlungsbereichen Wettkampf und Herausforderung um die Förderung eines gesunden Leistungsprinzips. «Siege um jeden Preis» hat hier keinen Platz.

Aus jedem Handlungsbereich ein ausformuliertes Beispiel, welches die Sportlehrpersonen mit den Lernenden erarbeiten und fördern:

- Spiel: Aneignung von sozialem Handeln im Sport und in anderen Lebensbereichen (Fairness, moralische Urteilsfähigkeit, Konfliktlöseverhalten und Teamfähigkeit)
- Wettkampf: respektvoller Umgang mit Leistungsschwächeren, tolerieren von Leistungsunterschieden
- Ausdruck: Aufbau eines positiv-realistischen Körperkonzepts
- Herausforderung: Einholen und Annehmen von kompetenter Unterstützung und Hilfestellung anderer
- Gesundheit: Integration von Bewegung in eine gesunde Lebensweise

In unserer Gesellschaft haben Lehrpersonen kein hohes Prestige. Das Ansehen einer Sportlehrperson ist oft noch geringer, denn zusätzlich zu den 13 Wochen «Ferien» pflegt sie genau das beruflich zu tun, wozu andere nur in der Freizeit Zeit finden. Zudem sind ihre Lektionen noch kürzer als die üblichen 45 Minuten, was bei einem Vollpensum scheinbar, auf

die Minute und Stunde berechnet, zu einem sehr hohen Stundenlohn führt.

Die Sportlehrperson ist normalerweise die Lehrperson an den Berufsfachschulen mit der professionellsten, längsten oder höchsten Lehrerausbildung. Im Normalfall hatte sie vier Jahre Didaktik, hatte Fächer wie Entwicklungspsychologie, Pädagogik, Bewegungs- und Trainingslehre zusätzlich zu unzähligen sport- und gesundheitsspezifischen Fächern, und trotzdem ist gerade die Sportlehrperson oft in einem täglichen Kampf um Anerkennung. Sie muss auf allen Ebenen um ihre Einstufung und Entlöhnung kämpfen und muss wie ein Habicht darauf achten, dass ihr Fach auch nicht wieder einmal irgendwo, infolge von was auch immer, gestrichen wird.

Es ist schön zu sehen, wie die Kantone im Bereich Gesundheit und Prävention die Entwicklung der Lernenden durch zahlreiche zusätzliche Projekte unterstützen. Schade nur, wenn dadurch der Sportunterricht wegfällt. Es wäre wünschenswert – auch mit Blick in Richtung der Gesundheit der Sportlehrpersonen –, dass die Lehrperson nicht mehr tiefer eingestuft wird, weil man ja nur Sport unterrichtet, dass man nicht zusätzliche Unterrichtsstunden für das Vollpensum erteilen muss, weil man nur Sport unterrichtet, und dass man nicht um jede Unterrichtsminute und die obligatorische Teilnahme der Kundschaft kämpfen muss oder sich Räumlichkeiten für den Unterricht suchen muss, weil es ja nur die Sportstunde ist.

Vor welchen aktuellen Herausforderungen steht der Sport in der Lehre?
Am Ball zu bleiben.
Ja, der Sportunterricht ist mit seinem Doppelauftrag ein Spezialfall: Die Lernenden sollen angeleitet werden, sich die Sport- und Bewegungskultur zu erschliessen. Sie sollen in ihrer Entwicklung durch Sport und Bewegung ganzheitlich und nachhaltig gefördert werden. Der Sportunterricht ist heute wahrscheinlich nahezu die einzige Unterrichtsstunde oder überhaupt Stunde in der Woche, in der auf das Handy verzichtet wird. Eine Stunde, in der man sich mit seinem Gegenüber real auseinandersetzen muss oder darf. Eine Stunde, in der sich keiner verstecken kann. Allein schon durch das Weglegen des Handys richtet sich der Nacken und wir nehmen eine andere Haltung ein. Wir richten den Blick und unsere Aufmerksamkeit auf unsere reale Umgebung, erkennen Emotionen in den Gesichtern der anderen, lernen im direkten Austausch mit unserer Umgebung zu agieren und reagieren.

Der Sportunterricht braucht einen realen Raum und genügend Zeit, und er braucht die professionelle motivierte Sportlehrperson, die das Feuer den jungen begeisterungsfähigen Lernenden weiterzureichen vermag. Unsere Gesundheit braucht Raum, Zeit und genügend unterschiedliche Reize.

Die Sportlehrperson ist ein Profi, wenn es darum geht, unter schwierigsten Voraussetzungen möglichst individuell sinnvoll die Handlungsfelder zu organisieren. Sie hat nicht nur das Wissen für die richtige Dosierung, sondern oft auch das gewisse Gefühl und die Wahrnehmungsfähigkeit für den passenden und gelingenden Impuls und Input.

Legen wir alle ein gutes Wort für den gesunden Sportunterricht an den Berufsfachschulen ein, der schon seit Jahrzehnten überfachliche Kompetenzen fördert und handlungsorientiert umgesetzt wird, und lassen wir den Worten Taten folgen für den nötigen Raum, die nötige Zeit und die längst nötige Anerkennung und Wertschätzung jener, die sich in immer schwieriger werdender Rahmenbedingung für die Gesundheit aller engagieren. Bringen wir uns in Bewegung und unterstützen wir uns gegenseitig beim gesünder werden. Worten müssen Taten folgen. Wir schauen immer auf das Tun, nichts beeindruckt uns mehr als die Handlung.

Bringen wir uns in Bewegung und unterstützen wir uns gegenseitig beim gesünder werden.

Dies ist eine leicht gekürzte Fassung des Beitrages; den integralen Text finden Sie unter:
↘ www.bch-fps.ch/Folio/Dokumente