

# Salutogenetisch orientierter Sportunterricht: Theoretische Überlegungen und deren exemplarische Implementation in die Sportlehrerinnen- und Sportlehrerbildung

DANIEL KLEIN & TOBIAS VOGT

## Zusammenfassung

Der Sportunterricht bietet besondere Chancen zur Gesundheitsförderung und Entwicklung einer gesundheitsbezogenen Handlungskompetenz von Schülerinnen und Schülern. Die Rahmenvorgaben für den Schulsport benennen „Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln“ entsprechend als eine pädagogische Perspektive des Sportunterrichts (MSW 2014). Das Salutogenese-Modell nach Antonovsky (1987) bietet hier auf konzeptioneller Ebene hervorragende Anknüpfungspunkte zur Gestaltung eines ressourcenorientierten, gesundheitsfördernden Sportunterrichts. So können insbesondere die drei Komponenten des Kohärenzgefühls (Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Sinnhaftigkeit) zur Unterrichtsplanung herangezogen werden. Im Zeitalter der Inklusion wird eine gleichberechtigte Teilhabemöglichkeit aller Schülerinnen und Schüler dabei selbstverständlich vorausgesetzt. Bereits im Studium des Lehramts Sport sollten zukünftige Sportlehrkräfte entsprechende Konzepte daher theoretisch kennenlernen und praktisch erproben.

## Schlüsselwörter

Sportunterricht, Salutogenese, Gesundheitsförderung, Sportlehrerinnen- und Sportlehrerbildung, pädagogische Perspektiven

## Einleitung

Der Sportunterricht nimmt im schulischen Fächerkanon eine besondere Stellung ein: Er wird in Deutschland verpflichtend in jeder Jahrgangsstufe und in jeder Schulform angeboten. Schülerinnen und Schüler selbst schreiben ihm mehrheitlich eine

hohe Bedeutung zu, viele bezeichnen den Sportunterricht als ihr Lieblingsfach (DSB 2006; DSLV 2019). Dennoch unterliegt der Sportunterricht im Vergleich zu anderen Schulfächern in gesellschaftspolitischen Debatten häufig einem besonderen Legitimationsdruck.

Gleichzeitig werden aber auch hohe Anforderungen an den Sportunterricht gestellt. In der öffentlichen Meinung soll er Bewegungsmangel und Haltungsschwächen kompensieren, die Schülerinnen und Schüler zu einem aktiven Lebensstil erziehen und im besten Falle die Entstehung von Übergewicht und motorischen Entwicklungsverzögerungen verhindern. Betrachtet man die reine Quantität von zwei bis drei Schulstunden pro Woche, so scheinen einige der Forderungen zunächst überhöht. Zudem werden diese *oftmals primär defizitorientiert formuliert*, was insbesondere im Zeitalter der Inklusion nicht mehr zeitgemäß erscheint.

Moderner schulischer Sportunterricht sollte stattdessen ganzheitlich und ressourcenorientiert verstanden und unterrichtet werden. Das fachdidaktische Konzept des „Erziehenden Sportunterrichts“, das die pädagogische Grundlage der Rahmenvorgaben für den Schulsport darstellt und die Lehrpläne für das Fach Sport prägt, trägt dem Rechnung (Kurz 2000; MSW 2014). Zentral in diesem Konzept sind der sogenannte Doppelauftrag des Schulsports, eine Hinwendung zu weit auslegbaren Bewegungsfeldern anstelle einer Reduktion auf klassische Sportarten sowie die Prinzipien der Mehrperspektivität, Reflexion, Verständigung und Partizipation (Beckers 2013). Die Aspekte des Doppelauftrags sowie der Mehrperspektivität sollen kurz skizziert werden.

Der Doppelauftrag des Schulsports beschreibt zwei Seiten einer Medaille: Auf der einen Seite steht die „Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur“ (Erziehung zum Sport), auf

der anderen Seite die „Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport“ (Erziehung durch Sport) (Kurz 2000). Die erstgenannte Seite soll Schülerinnen und Schüler darauf vorbereiten und dazu befähigen, auch außerhalb der Schule selbstbestimmt an sportlichen Aktivitäten teilzuhaben. Die zweitgenannte Seite zielt auf eine ganzheitliche Entwicklungsförderung ab, die neben dem körperlich-motorischen Bereich explizit auch kognitive, soziale, motivationale und emotionale Aspekte einbezieht (MSW 2014). Auf diesem Weg kann Sportunterricht zur Persönlichkeitsentwicklung von Schülerinnen und Schülern beitragen und als Schulfach dem allgemeinen Erziehungs- und Bildungsauftrag der Schule nachkommen.

Das Prinzip der Mehrperspektivität soll dabei über sogenannte „pädagogische Perspektiven“ verwirklicht werden (Kurz 2000). Damit sind individuelle Blickrichtungen gemeint, die sich auf Inhalte des Sportunterrichts einnehmen lassen. Für Schülerinnen und Schüler stellen diese potenzielle Sinngewinnungen für das Fach Sport dar. Oftmals werden sechs pädagogische Perspektiven benannt, wobei diese nicht als ausschließlich anzusehen sind und deren Reihenfolge keine Gewichtung darstellen soll (MSW 2014):

- A) „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern“
- B) „Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten“
- C) „Etwas wagen und verantworten“
- D) „Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen“
- E) „Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen“
- F) „Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln“

Zur letztgenannten pädagogischen Perspektive wird in den Rahmenvorgaben für den Schulsport folgende übergreifende Zielstellung formuliert: „Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ihre gesundheitsbezogene Handlungskompetenz und lernen insbesondere, gesundheitliche Chancen und Probleme sportlicher Aktivität einzuschätzen und das eigene Sporttreiben gesundheitsgerecht zu gestalten“ (MSW 2014, S. 13).

Laut Ottawa-Charta der WHO (1986, S. 1) zielt Gesundheitsförderung „auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können“.

Aus diesen einleitenden Vorüberlegungen ergeben sich nun für die Gesundheitsförderung im Sportunterricht deutliche Anknüpfungspunkte zum Salutogenese-Modell nach Antonovsky (1987, 1996). Dieser Beitrag soll zunächst einige theoretische Überlegungen zur Gestaltung eines salutogenetisch orientierten Sportunterrichts vorstellen und anschließend exemplarische Implementationsmöglichkeiten in die universitäre Sportlehrerinnen- und Sportlehrerbildung aufzeigen.

## Salutogenetisch orientierter Sportunterricht

Das Salutogenese-Modell befasst sich grundlegend mit Faktoren, die zur Entstehung von Gesundheit beitragen und verfolgt damit einen ressourcenorientierten Ansatz (Antonovsky 1987). Im Zentrum des Modells steht das Kohärenzgefühl, das die Einstellungen eines Menschen zum Leben wesentlich ausdrückt. Antonovsky (1979, S. 123) definiert das Kohärenzgefühl als „global orientation that expresses the extent to which one has a pervasive, enduring though dynamic feeling of confidence that one’s internal and external environments are predictable and that there is a high probability that things will work out as well as can reasonably be expected“. Es umfasst die drei Komponenten der Verstehbarkeit, der Handhabbarkeit und der Sinnhaftigkeit. Die Ausprägung des Kohärenzgefühls als persönliche Ressource beginnt mit der Geburt – mutmaßlich sogar bereits vorgeburtlich (Lindström 2019) – und stellt im Schulalter einen gesundheitlichen Schutzfaktor dar, der laut Studien zu einer besser selbsteingeschätzten Gesundheit, einer höheren Sozialkompetenz und schulischen Motivation sowie zu reduziertem Stress, weniger Problemen und seltenerem Medikamentenmissbrauch führt (Braun-Lewensohn et al. 2017, Idan et al. 2017). Folgende Lebensereignisse können das Kohärenzgefühl positiv beeinflussen: das Erleben von Konsistenz, eine gute Balance zwischen Unterforderung und Überforderung, die Teilhabe an sozial wertgeschätzten Entscheidungsprozessen (Antonovsky 1996) sowie die Erfahrung von Zugehörigkeit (Mittelmark et al. 2017).

Hier bietet das schulische Setting gute Ansatzpunkte (Krause 2011): Wenn sich Schülerinnen und Schüler im schulischen Umfeld sicher und wertgeschätzt fühlen, dann ist dies eine wesentliche Basis für das Erleben von Konsistenz und kann zur Ausprägung der Komponente Verstehbarkeit beitragen. Wenn die gestellten Anforderungen sich am individuellen Entwicklungsstand orientieren, dann können die Schülerinnen und Schüler sich als selbstwirksam erleben, dies bildet eine Grundlage für die Komponente der Handhabbarkeit. Wenn Schülerinnen und Schüler an sozialen Entscheidungsprozessen partizipieren dürfen, dann erleben sie Akzeptanz und Zugehörigkeit, dies kann zur Komponente der Sinnhaftigkeit beitragen.

Der Sportunterricht sollte sich an diesen Überlegungen orientieren (Klein & Vogt 2019; Klein & Koch 2021): So können wiederkehrende Rituale zu Beginn und zum Abschluss einer jeden Sportstunde einen sicheren Rahmen bilden und zu Verlässlichkeit und Konsistenzerleben beitragen. Zu Beginn einer jeden Einheit sollte zudem ein transparenter Überblick zu den folgenden Inhalten durch die Lehrkraft gegeben werden. Nicht zuletzt sollten Aufgabenstellungen so formuliert sein, dass jede Schülerin und jeder Schüler sie kognitiv erfassen und durchdringen kann (Gefühl von Verstehbarkeit). Hierbei sind individuelle Entwicklungsstände unbedingt zu berücksichtigen. Gerade bei der Vermittlung von Sport, Spiel und Bewegung nehmen Verbildlichungen und Demonstrationen eine elementare Rolle ein. Aufgaben sollten zudem stets so gestellt werden, dass sich jede Schülerin und jeder

Schüler als kompetent und selbstwirksam erleben kann. In heterogenen Gruppen (jede Schulklasse ist heterogen) müssen Aufgabenstellungen daher variiert, differenziert und individualisiert werden, um entsprechende Erfolgserlebnisse für alle zu ermöglichen (Gefühl von Handhabbarkeit). Nicht zuletzt sollte jede Sportstunde Reflexionsphasen umfassen, in denen die Relevanz der Aufgaben thematisiert wird (mindestens eine Abschlussreflexion, gegebenenfalls auch Zwischenreflexionen). Im besten Fall erkennen die Schülerinnen und Schüler einen Sinn im Sportunterricht (Gefühl von Sinnhaftigkeit) – im Hinblick auf die oben beschriebenen pädagogischen Perspektiven können sich entsprechende Deutungen durchaus zwischen einzelnen Schülerinnen und Schülern unterscheiden.

Neben den bisherigen Überlegungen können weitere Komponenten des Salutogenese-Modells auf gesundheitsfördernden Sportunterricht bezogen werden. Generalisierte Widerstandsquellen fungieren nach Antonovsky (1987) als Schutzfaktoren, die in Wechselwirkung mit Lebenserfahrungen und der Ausprägung des Kohärenzgefühls stehen. So können Bewegung, Spiel und Sport als eigenständige Schutzfaktoren interpretiert werden bzw. zu anderen Schutzfaktoren beitragen: Diese können körperlicher (Fitness, Immunsystem, Körperwahrnehmung, ...), psychischer (positiv-realistisches Selbstkonzept, Resilienz, ...), emotionaler (Impulskontrolle, Umgang mit Sieg und Niederlage, Flow-Erleben, ...) sowie sozialer (Gemeinschaftserlebnisse, Zusammengehörigkeitsgefühl, ...) Natur sein. Im besten Falle trägt dies wieder-

um zu positiven Lebenserfahrungen sowie zu einem gesteigerten Kohärenzgefühl bei (Klein & Vogt 2019).

In diesem Sinne sollte der Sportunterricht Schülerinnen und Schüler vor Herausforderungen in den zuvor genannten Bereichen stellen und damit – neben vielen weiteren gesundheitsförderlichen Wirkungen – positiven Stress (Eustress) auslösen. Die bewusste Lenkung der Wahrnehmung auf den Wechsel von Anspannung und Entspannung kann zu adäquaten Coping-Strategien und zur erfolgreichen Spannungsbewältigung beitragen und damit letztlich das Pendel auf dem von Antonovsky (1987) beschriebenen Gesundheits-Krankheits-Kontinuum in Richtung Gesundheit ausschlagen lassen (s. Abbildung 1). Im Optimalfall tragen entsprechend inszenierte Reflexionen zu einem Transfer auf andere Alltagssituationen bei.

Nun sind auch dies – zwar ressourcen- anstelle von defizit-orientiert formuliert – hohe Anforderungen an ein Schulfach, das wie oben beschrieben quantitativ nur zwei bis drei Schulstunden pro Woche unterrichtet wird (immerhin durchgehend vom ersten Schuljahr bis zum Abschluss). Aus diesen Gründen sollen hier keine unrealistischen Erwartungen geweckt werden; sicherlich können Erfahrungen im schulischen Sportunterricht nur ein kleiner Mosaikstein bei der Förderung des Kohärenzgefühls sein (Klein & Vogt 2019). Doch ganz im Sinne von Antonovsky (1996, S. 16) könnte optimistisch gelten: „What they can do is prevent damage, perhaps add a little strength and, in some cases, create an opening for the beginning of a major change in life circumstances“.

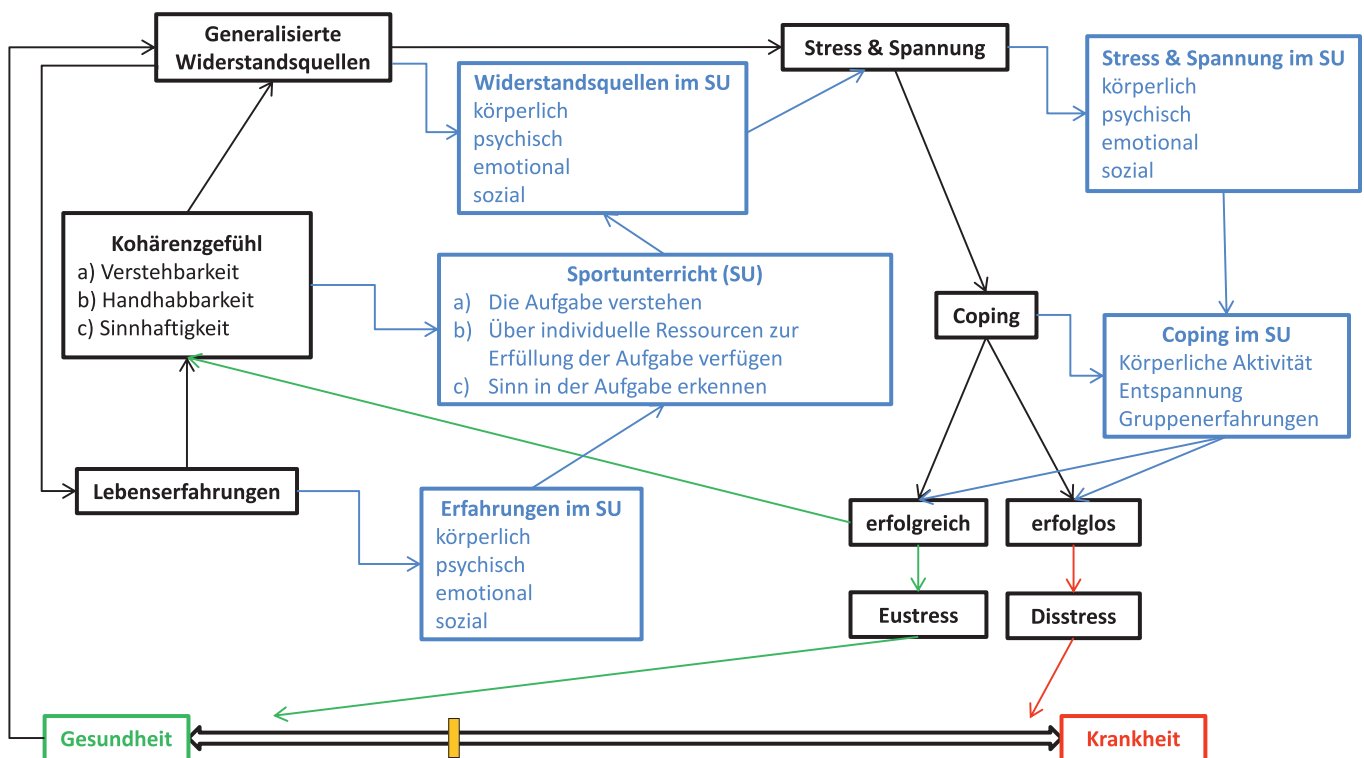


Abbildung 1: Modifiziertes und angepasstes Salutogenese-Modell für schulischen Sportunterricht (nach Klein & Vogt 2019)

Hinsichtlich der eingangs zitierten WHO-Definition von Gesundheitsförderung könnte schulischer Sportunterricht auf diesem Wege zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil beitragen, indem er zur Ausübung selbstbestimmter gesundheitsorientierter körperlicher Aktivität befähigt und motiviert.

Beispielhaft seien kurz mögliche Inhalte einer Unterrichtsreihe zum Thema Ausdauer skizziert: Die positiven Auswirkungen einer guten Ausdauerleistungsfähigkeit könnten – auch fächerübergreifend – ressourcenorientiert mit Schülerinnen und Schülern theoretisch erarbeitet werden. Im ganzheitlichen Sinne würden nicht nur entsprechende körperliche Wirkungen (bessere Kondition im Alltag, Stärkung des Immunsystems, Steigerung des Lungenvolumens, ...), sondern auch psychische (Verbesserung der Stressbewältigung, ...), soziale (Schaffung von Gemeinschaftserlebnissen, ...) und emotionale (Flow-Erleben, ...) Wirkungen thematisiert. In der Praxis sollten die Schülerinnen und Schüler verschiedenste ausdauerorientierte Aktivitäten (Joggen, Radfahren, Schwimmen, Walken, ...) kennenlernen sowie unterschiedliche Trainingsmethoden zur Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit (Dauermethode, Intervallmethode, ...). Akute (Steigerung der Herzfrequenz, Schwitzen, beschleunigte Atmung, ...) sowie langfristige Auswirkungen (Senkung der Ruheherzfrequenz, müheloseres Treppensteigen, längere Belastungszeiten, ...) sollten gemeinsam reflektiert und bewertet werden. Letztlich könnten Ziele einer solchen Unterrichtsreihe das Schaffen eines grundlegenden Wissens, das praktische Ausprobieren verschiedener Aktivitätsformen, die Motivation und Befähigung zu einem selbstbestimmten (in diesem Fall ausdauerorientierten) Sporttreiben in der Freizeit und die individuelle Verbesserung der eigenen Ausdauerleistungsfähigkeit sowie das Erkennen und Reflektieren der möglichen positiven gesundheitlichen Auswirkungen auf der körperlichen, psychischen, sozialen und emotionalen Ebene sein. Mögliche Probleme (Übertraining und Verletzungen, sozialer Druck, überhöhte Erwartungen, ...) und deren Prävention sollten dabei nicht ausgespart werden. Im besten Falle erleben die Schülerinnen und Schüler in diesem Prozess dann Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit.

## Gesundheitsförderung im inklusiven Sportunterricht

Mit Ratifizierung der Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen hat sich Deutschland bereits im Jahr 2009 zu einem inklusiven Bildungssystem verpflichtet, das allen Schülerinnen und Schülern unabhängig von Beeinträchtigungen, Behinderungen und speziellen Förderbedarfen eine gleichberechtigte Bildungsteilnahme ermöglicht. Selbstverständlich gilt dieses Prinzip auch für den schulischen Sportunterricht sowie dessen zuvor beschriebenen Ziele und gesundheitsfördernden Potenziale. Zusätzlich zu den allgemeinen positiven Auswirkungen körperlicher Aktivität auf die gesamte kindliche Entwicklung ist oftmals ein direkt positiver Einfluss auf verschiedenste Beeinträchtigungen, Entwicklungsverzögerungen und chronische Erkrankungen zu erwarten. Doch selbst, wenn dies nicht zutrifft, verbleiben potenziell positive Auswirkungen durch aktive Partizipation, die Schaffung sozialer Erlebnisse und gesteigertes Selbstwertgefühl durch individuelle Erfolgserlebnisse in Bewegung, Spiel und Sport (Giese & Weigelt 2017).

Sicherlich nimmt auch hier der Sportunterricht wieder eine Sonderrolle im Vergleich zu anderen Schulfächern ein. Während beispielsweise Schülerinnen und Schüler, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, im Klassenunterricht der anderen Fächer keinerlei Einschränkungen ausgesetzt sind (Barrierefreiheit der Gebäude vorausgesetzt), birgt eine gleichberechtigte Teilhabe am Sportunterricht in vielen Situationen Herausforderungen. Während Schülerinnen und Schüler mit ADHS hingegen größte Probleme im Sitzunterricht der anderen Fächer erleben können, bringt hier der Sportunterricht u. a. durch die Möglichkeit des Kanalisierens körperlicher Energie in regelgeleiteten Bahnen ganz besondere Chancen mit sich.

Die grundsätzliche Eignung des eingangs beschriebenen fachdidaktischen Konzepts des Erziehenden Sportunterrichts und seiner Prinzipien auch für inklusive Unterrichtssituationen wurde bereits an anderer Stelle beschrieben (Klein et al. 2016). Tiemann (2013) entwickelte zur praktischen Unterrichtsplanung ein 6+1-Modell für einen adaptiven Sportunterricht (s. Abbildung 2).

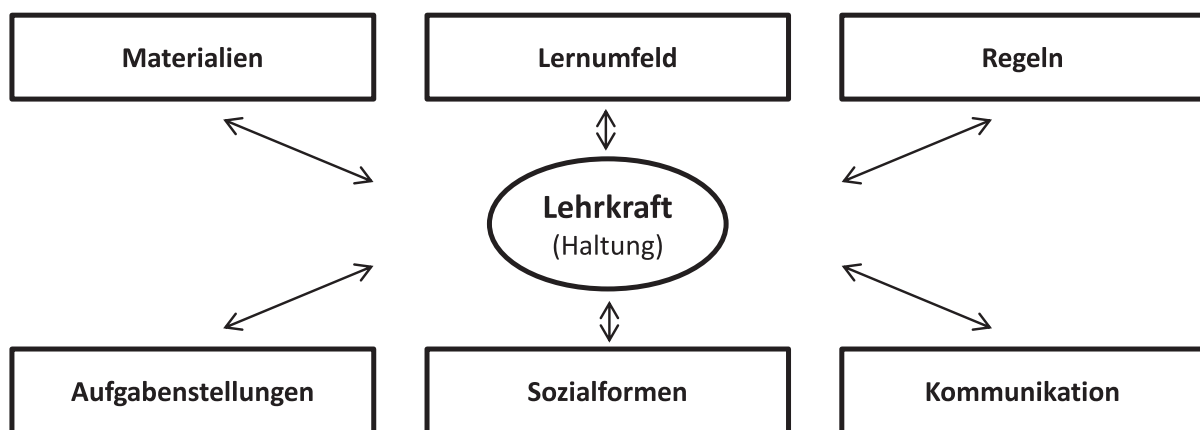


Abbildung 2: 6+1-Modell eines adaptiven Sportunterrichts (nach Tiemann 2013)

Dieses Modell benennt sechs Stellschrauben, mit Hilfe derer Anpassungen vorgenommen werden können, damit alle Schülerinnen und Schüler gleichberechtigt am Sportunterricht teilhaben können. Im Mittelpunkt des Modells steht die Lehrkraft mit ihrer persönlichen Haltung und damit (positiven) Einstellung zu inklusivem Unterricht als Grundvoraussetzung und Gelingensbedingung (Tiemann 2013).

Auch für einen salutogenetisch orientierten Sportunterricht bietet das 6+1-Modell eine gute Planungsgrundlage. So kann sich die Lehrkraft hinsichtlich aller sechs Stellschrauben fragen, welche Modifikationen sich besonders gut für gesundheitsfördernde sportliche Aktivität eignen. Verdeutlicht werden soll dies am Beispiel der Aufgabenstellungen: Welche Aufgaben eignen sich, um die zentralen Komponenten des Kohärenzgefühls Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit zu fördern? Um verstehbar zu sein, müssen die Aufgaben alters- und entwicklungsgerecht formuliert, visualisiert und demonstriert werden. Aufgrund heterogener Entwicklungsstände von Schülerinnen und Schülern sollte sich die Lehrkraft zudem stets rückversichern, dass die Aufgaben tatsächlich verstanden wurden bzw. die Möglichkeit zu Rückfragen geben. Um handhabbar zu sein, müssen die Aufgaben die Schülerinnen und Schüler fordern ohne zu überfordern und damit oftmals differenziert und individualisiert gestellt werden. Um sinnhaft zu sein, müssen sie die Lebenswirklichkeit der Schülerinnen und Schüler widerspiegeln und sich an deren Bedürfnissen ausrichten. Um zum Beispiel der Ausdauer als Unterrichtsinhalt zurückzukommen: Eine unpassende Aufgabenstellung wäre: „Lauft jetzt alle fünf Kilometer so schnell ihr könnt“. Eine passendere Aufgabenstellung könnte sein: „Heute geht es darum, sich möglichst ausdauernd und gleichmäßig fortzubewegen. Jede/Jeder soll versuchen, ihr/sein persönliches Tempo zu finden, in dem sie/er es schafft, eine halbe Stunde am Stück zu laufen. Ihr dürft auch gehen, Hauptsache, ihr bleibt in Bewegung. Horcht dabei

in euren Körper und spürt, was sich beim Bewegen verändert. Im Anschluss sprechen wir darüber“.

Auch für einen salutogenetisch orientierten Sportunterricht spielt eine entsprechende Grundhaltung der Lehrkraft, analog zum 6+1-Modell für adaptiven Sportunterricht (Tiemann 2013), eine entscheidende Rolle. Aus diesem Grund ist die Implementation salutogenetischer Überlegungen in die Sportlehrerinnen- und Sportlehrerbildung relevant.

### Exemplarische Implementation in die Sportlehrerinnen- und Sportlehrerbildung

An der Deutschen Sporthochschule Köln wird das Lehramtsstudium im Fach Sport für alle Schulformen in NRW angeboten. Das Bachelorstudium umfasst ein Modul mit dem Titel „Gesunde Lebensführung und Teilhabe durch Sport und Bewegung ermöglichen“. Dieses Modul beinhaltet verpflichtend ein Seminar „Präventive und kompensatorische Bewegungserziehung“ sowie einen Kurs „Teilhabe und Schulsport“ (DSHS Köln 2020).

Als übergeordnete Lernziele sollen die Studierenden im **Seminar „Präventive und kompensatorische Bewegungserziehung“** ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit entwickeln, diagnostische Kompetenzen hinsichtlich der Beurteilung von Haltung und Bewegung erwerben sowie Konsequenzen für Fördermaßnahmen im Rahmen der schulischen Bewegungserziehung ableiten. Die hohe Relevanz für das Berufsfeld als zukünftige Lehrkraft ergibt sich aus den gesundheitsfördernden Potenzialen von Bewegung, Spiel und Sport sowie der steigenden Anzahl chronisch erkrankter Schülerinnen und Schüler sowie den Anforderungen, die sich durch das Recht auf Teilhabe im Zeitalter der Inklusion ergeben.

Das Seminar untergliedert sich in vier Phasen (s. Abbildung 3).

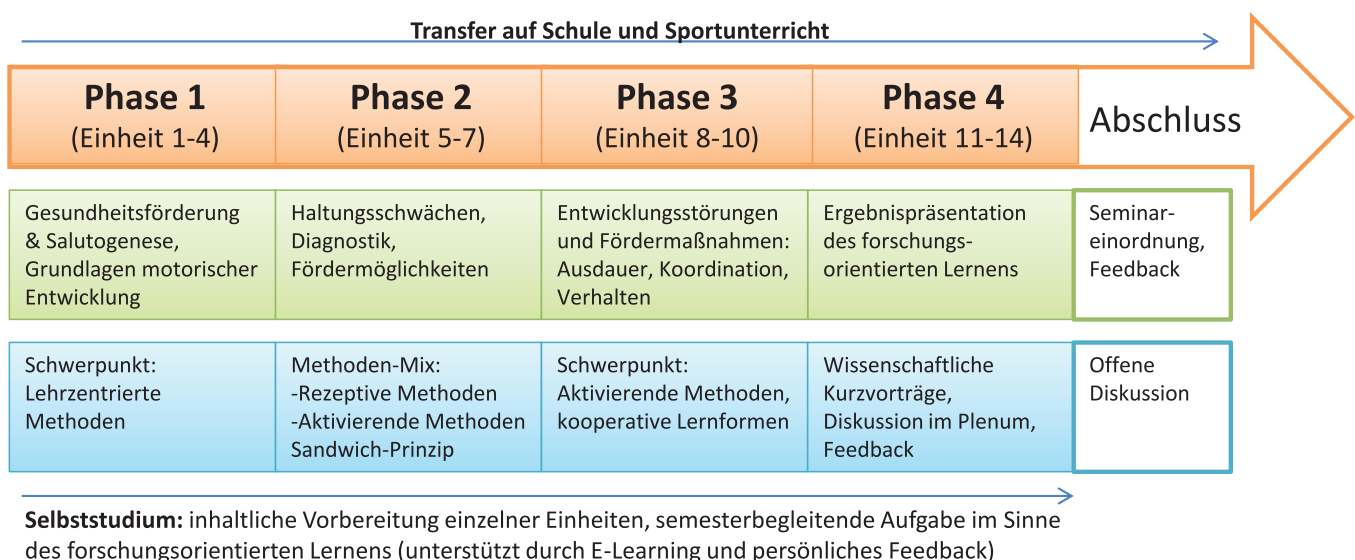


Abbildung 3: Lehrkonzept des Seminars „Präventive und kompensatorische Bewegungserziehung“

Phase 1 baut auf bereits im Studium erworbenes Wissen auf und dient der Vertiefung sowie Erweiterung der theoretischen und praktischen Kenntnisse zur Gesundheitsförderung und Salutogenese sowie zur körperlich-motorischen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sowie deren Beurteilung. Im Fokus stehen zunächst verschiedene Begriffsdefinitionen von Gesundheit – ausgehend von der pathogenetischen Idee von Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit über die WHO-Definition bis hin zu einem ganzheitlichen, salutogenetischen Verständnis.

In Phase 2 stehen Haltungsschwächen im Bereich des Rumpfes und der Füße, deren Diagnostik sowie entsprechende Fördermaßnahmen im Vordergrund.

Die anschließende Phase 3 beschäftigt sich mit den im Schulalter besonders relevanten motorischen Fähigkeiten Ausdauer und Koordination, deren gesundheitlichen Potenziale und Fördermöglichkeiten bei Entwicklungsverzögerungen sowie Verhaltensauffälligkeiten.

In Phase 4 werden die Ergebnisse von Kleingruppenarbeiten präsentiert, die im Sinne des forschungsorientierten Lernens semesterbegleitend im Rahmen des Selbststudiums erarbeitet werden. Inhaltlich geht es dabei um die Teilhabe von Schülerinnen und Schülern mit bestimmten chronischen Erkrankungen am Sportunterricht, wobei der Fokus nicht defizit- sondern ressourcenorientiert gesetzt wird. Die letzte Einheit dient der Einordnung des Seminars in einen salutogenetischen Gesamtzusammenhang.

Grundsätzlich steht am Ende jeder Einheit zur Ergebnissicherung eine Reflexion und Diskussion hinsichtlich der Konsequenzen der bearbeiteten Inhalte für das zukünftige Lehrkraft-Handeln. Wo immer möglich, wird auch hierbei eine ressourcenorientierte Perspektive eingenommen.

Im Kurs „**Teilhabe und Schulsport**“ geht es um eine praxisnahe, vermittlungsorientierte Annäherung an die Frage, wie Sportunterricht diversitätssensibel und möglichst chancengerecht für alle Schülerinnen und Schüler gestaltet werden kann (Planung, Durchführung, Reflexion). Ausgehend von einem weiten Inklusionsverständnis, das vielfältige Heterogenitätsdimensionen berücksichtigt (Gender, Alter, Herkunft, sozioökonomischer Status, Behinderung, ...), wird ein Fokus auf Schülerinnen und Schüler mit einer Beeinträchtigung bzw. einem Förderbedarf gesetzt. Der Kurs ist organisatorisch in drei Phasen untergliedert.

In den ersten beiden Einheiten geht es darum, ein grundlegendes Verständnis für die Themen Inklusion und Teilhabe im und durch Schulsport zu schaffen. Gesetzliche Vorgaben sowie sonderpädagogische Förderschwerpunkte und Modelle für inklusiven Sportunterricht werden gemeinsam besprochen und bezüglich Chancen und Herausforderungen für alle Beteiligten (Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler, Eltern) diskutiert. Dabei erhalten die Studierenden insbesondere die Gelegenheit, auch ihre Ängste und Sorgen zu äußern.

Phase 2 des Kurses wird vornehmlich problemorientiert gestaltet. So erhalten die Studierenden in einer Einheit z. B. die Auf-

gabe, in Kleingruppen kreative Lösungen für von der Lehrkraft vorgegebene, exemplarische Situationen im Sportunterricht zu entwickeln, also z. B. kleine Spiele so umzugestalten, dass Schülerinnen und Schüler mit definierten Förderschwerpunkten möglichst gleichberechtigt teilhaben können. Die Ideen werden in die Praxis umgesetzt, also mit allen angespielt und anschließend diskutiert. In dieser Phase entstehen gemeinsam oft sehr gute Ideen. Deutlich wird aber auch, dass es keine Patentrezepte für inklusiven Sportunterricht gibt und geben kann. Die folgenden Einheiten orientieren sich je an einem sonderpädagogischen Förderschwerpunkt. Zunächst gibt die Lehrkraft einen kurzen theoretischen Input zu dem jeweiligen Förderschwerpunkt, dann folgen entsprechende praktische Inhalte zur Umsetzung im Sportunterricht. Grundsätzlich wird jede Einheit reflektiert und kritisch diskutiert.

In Phase 3 des Kurses werden praktische Einheiten durch die Studierenden selbst angeleitet. Kleingruppen erhalten den Arbeitsauftrag, jeweils eine 60-minütige Einheit zu einem vorgegebenen Bewegungsfeld unter einer definierten pädagogischen Perspektive zu gestalten und dabei zu berücksichtigen, dass je zwei bis drei Kinder mit einem Förderschwerpunkt teilnehmen. In der entsprechenden Einheit sind die Studierenden dann Lehrkräfte im Sportunterricht und haben die anderen Studierenden des Kurses als Schülerinnen und Schüler in ihrer Klasse. Sie leiten die Stunde im Team-Teaching an. Ganz wesentlich für den Lernerfolg ist die anschließende gemeinsame Reflexion, in der das Lehrkraft-Handeln im Allgemeinen (Ansprache, Stellung zur Gruppe, ...), didaktisch-methodische Aspekte und Aspekte der Inklusion und Teilhabe thematisiert werden. Hier kommt es zumeist zu einem sehr konstruktiven, durchaus auch kritischen, aber wertschätzenden Feedback von den Studierenden, das durch die Lehrkraft moderiert und ergänzt wird.

Aus den beschriebenen Lehrkonzepten des Seminars und des Kurses soll exemplarisch hervorgehen, wie salutogenetisch orientierte Überlegungen in die theoretische und praktische universitäre Sportlehrerinnen- und Sportlehrerbildung einfließen können. Zukünftige Sportlehrkräfte setzen sich auf diesem Wege theoretisch-konzeptionell mit dem Konzept der Salutogenese auseinander und erproben die praktische Umsetzung in einem ressourcenorientierten, inklusiven Sportunterricht. Gleichsam ist die salutogenetische Orientierung leitendes Prinzip der Durchführung der dargestellten Lehrveranstaltungen und soll für die Studierenden erfahrbar werden sowie deren eigenes Kohärenzgefühl fördern.

## Fazit

Schulischer Sportunterricht unterliegt dem Doppelauftrag „Erziehung zum Sport“ und „Erziehung durch Sport“. Unter der pädagogischen Perspektive „Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein vermitteln“ ist die Entwicklung einer gesundheitsbezogenen Handlungskompetenz (neben vielen weiteren) eine zentrale

Zielstellung (MSW 2014). Das Salutogenese-Modell nach Antonovsky (1979, 1987) bietet auf theoretisch-konzeptioneller Ebene hervorragende Anknüpfungspunkte zur Ausgestaltung eines gesundheitsfördernden Sportunterrichts. Im Zeitalter schulischer Inklusion ist eine gleichberechtigte Teilhabe von Schülerinnen und Schülern mit Beeinträchtigungen, Behinderungen oder besonderem Förderbedarf am Sportunterricht selbstverständlich zu gewährleisten. Entsprechende Konzepte müssen daher bereits im Studium des Lehramts Sport theoretisch sowie in praktischer Anwendung mit den zukünftigen Sportlehrkräften erarbeitet und für die Studierenden erfahrbar werden.

## Literaturverzeichnis

- Antonovsky A (1979). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky A (1987). *Unraveling the Mystery of Health*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky A (1996). The Salutogenic Model as a Theory to Guide Health Promotion. *Health Promotion International* 1996; 11: 11–18.
- Beckers E (2013). Prinzipien eines erziehenden Sportunterrichts. Didaktische Konzepte für den Schulsport. In Aschebrock H, Stibbe G (Hrsg.) *Didaktische Konzepte für den Schulsport*. Aachen: Meyer & Meyer, 2013: 178–196.
- Braun-Lewensohn O, Idan O, Lindström B, Margalit M (2017). Salutogenesis: Sense of Coherence in Adolescence. In Mittelmark MB, Sagy S, Eriksson M, Bauer GF, et al. (Hrsg.) *The Handbook of Salutogenesis*. Basel: Springer, 2017: 123–136.
- DSB [Deutscher Sportbund] (2006). DSB-SPRINT-Studie. Eine Untersuchung zur Situation des Schulsports in Deutschland. Aachen: Meyer & Meyer.
- DSHS Köln [Deutsche Sporthochschule Köln] (2020): Studienverlaufsplan. Online: URL: [https://www.dshs-koeln.de/fileadmin/redaktion/Studium/Organisation/Studienunterlagen/Studienplaene/Lehramt/Koeln/PO2018\\_Studienplan\\_LB\\_Gym.pdf](https://www.dshs-koeln.de/fileadmin/redaktion/Studium/Organisation/Studienunterlagen/Studienplaene/Lehramt/Koeln/PO2018_Studienplan_LB_Gym.pdf) [Datum der Recherche: 29.01.2021].
- DSLVL [Deutscher Sportlehrerverband] (2019): Memorandum Schulsport. Online: URL: [https://www.sportwissenschaft.de/fileadmin/pdf/download/Memorandum\\_Schulsport\\_2019.pdf](https://www.sportwissenschaft.de/fileadmin/pdf/download/Memorandum_Schulsport_2019.pdf) [Datum der Recherche: 26.01.2021].
- Giese M, Weigelt L (2017). *Inklusiver Sport- und Bewegungsunterricht. Theorie und Praxis aus der Perspektive der Förderschwerpunkte*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Idan O, Braun-Lewensohn O, Lindström B, Margalit M (2017). Salutogenesis: Sense of Coherence in Childhood and in Families. In Mittelmark MB, Sagy S, Eriksson M, Bauer GF, et al. (Hrsg.) *The Handbook of Salutogenesis*. Basel: Springer, 2017: 107–121.
- Klein D, Kurth A, Leineweber H, Meier S, et al. (2016). Inklusiver Sportunterricht – eine fachdidaktische Perspektive. In Ruin S, Meier S, Leineweber H, Klein D, et al. (Hrsg.) *Inklusion im Schulsport: Anregungen und Reflexionen*. Weinheim: Beltz, 2016: 40–50.
- Klein D, Vogt T (2019). A Salutogenic Approach to Physical Education in Schools. *Advances in Physical Education* 2019; 9: 188–196.
- Klein D, Koch B (2021). Gesundheitsförderung im Schulsport. In Menrath I, Joisten C, Granacher U, Kriemler S (Hrsg.) *Pädiatrische Sportmedizin: Kompendium für Kinder- und Jugendärzte, Hausärzte und Sportärzte*. Heidelberg: Springer, 2021: Kap. 21, 1–7.
- Krause C (2011). Developing Sense of Coherence in Educational Contexts: Making Progress in Promoting Mental Health in Children. *International Review of Psychiatry* 2011; 23: 525–532.
- Kurz D (2000). Die pädagogische Grundlegung des Schulsports in Nordrhein-Westfalen. In: Aschebrock H (Hrsg.) *Erziehender Schulsport. Pädagogische Grundlagen der Curriculumrevision in Nordrhein-Westfalen*. Bönen: Kettler, 2000: 9–55.
- Lindström B (2019). Genesis – Über den Ursprung des Kohärenzsinn als lebenslanger Lernprozess. In: Magistretti CM (Hrsg.) *Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung*. Bern: Hogrefe, 2019: Kap. 2, 111–118.
- Mittelmark M, Bull T, Daniel M, Urke H (2017). Specific Resistance Ressources in the Salutogenic Model of Health. In Mittelmark MB, Sagy S, Eriksson M, Bauer GF, et al. (Hrsg.) *The Handbook of Salutogenesis*. Basel: Springer, 2017: 71–76.
- MSW [Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen] (2014): *Rahmenvorgaben für den Schulsport in Nordrhein-Westfalen*. Online: URL: [https://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/upload/klp\\_SI/HS/sp/Rahmenvorgaben\\_Schulsport\\_Endfassung.pdf](https://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/upload/klp_SI/HS/sp/Rahmenvorgaben_Schulsport_Endfassung.pdf) [Datum der Recherche: 26.01.2021].
- Tiemann H (2013). Inklusiver Sportunterricht – Ansätze und Modelle. *Sportpädagogik* 2013; 37: 47–50.
- WHO [World Health Organisation] (1986): *Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung*. Online: URL: [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0006/129534/Ottawa\\_Charter\\_G.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf) [Datum der Recherche: 26.01.2021].

## Dr. Daniel Klein

ist Sportwissenschaftler (Prävention und Rehabilitation) und arbeitet als Oberstudienrat i. H. im Institut für Sportdidaktik und Schulsport sowie im Institut für Outdoor Sport und Umweltforschung an der Deutschen Sporthochschule Köln. Sein Forschungsschwerpunkt liegt im Bereich der Bewegungs- und Gesundheitsförderung im Kindergarten, in der Schule und in der Natur. Er ist Studiengangskoordinator für die bildungswissenschaftlichen Studien im Lehramt und den B.A. Sport- und Bewegungsvermittlung in Freizeit- und Breitensport und unterrichtet selbst schwerpunktmäßig in den Lehramtsstudiengängen der Deutschen Sporthochschule Köln im Fach Sport.



## Univ.-Prof. Dr. Tobias Vogt

leitet das Institut für Vermittlungskompetenz in den Sportarten an der Deutschen Sporthochschule Köln. Er forscht zur Sport- und Bewegungsvermittlung im gesamten Spektrum vom Schul- bis Leistungssport und lehrt vornehmlich in der Lehramtsausbildung der Deutschen Sporthochschule Köln. Er ist Mitglied im Forschungsverbund Kinder- und Jugendsport NRW sowie Fellow und Mitglied im Wissenschaftskomitee des European College of Sport Science.

