

Lehrerinformationen

Emotionen im Sport

SEK I: SPORT, ETHIK

Jahrgangsstufen:

je nach Schulart 7–9

Lernziele:

- Die Schüler erkennen, dass Sport starke Gefühle hervorrufen kann.
- Sie können Gefühle benennen, die Sport bei ihnen und ihren Mitschülern hervorgerufen hat.
- Sie können die Bedeutung von Emotionen im Sport erläutern.
- Sie schlussfolgern, dass Fairness im Sport besonders wichtig ist.

Vorbereitungen:

Arbeitsblatt kopieren, gegebenenfalls für das Bewegungsspiel Sporthalle reservieren

Benötigte Materialien:

1 Sporttasche, 1 Basketball à vier Schüler für das Bewegungsspiel

Lösungen zu den Aufgaben:

1. Beispielantwort: Läuferin: Freude; Schwimmerin auf Sprungbrett: Angst; Fußballer mit Roter Karte: Aggression/Wut; Surfer: überwältigt
5. Beispielantwort: weil man im Sport ganz konzentriert bei einer Sache ist, die dann für den Moment das Wichtigste überhaupt wird; weil Sport im Körper Hormone ausschüttet, die unsere Gefühle auslösen; weil man gewinnen will, wenn man viel Zeit und Kraft in den Sport investiert hat; dadurch wird der Sport wichtig und Wichtigem bringt man mehr Emotionen entgegen als Unwichtigem.
7. Beispielantwort: Wenn etwas bei einem Menschen starke Gefühle hervorruft, kann es ihn auch besonders stark verletzen. Das kann auch im Sport so sein und insbesondere passieren, wenn jemand ungerecht behandelt wird. Daher ist Fairness im Sport besonders wichtig.

Motivation und Druck im Sport

SEK II: SPORT, ETHIK, DEUTSCH, KUNST

Jahrgangsstufen:

je nach Schulform 11–13

Lernziele:

- Die Schüler erarbeiten die Bedeutung von Fairness im Sport.
- Sie erkennen und reflektieren Motive sportlichen Handelns.
- Sie kennen den Zusammenhang von Motiven, Werten, Normen und sportlichen Regeln sowie Formen sozialen Verhaltens im Sport.
- Sie hinterfragen den Sinn des Sports in gesellschaftlicher Hinsicht.

Vorbereitungen:

Arbeitsblätter kopieren, Ausschneiden der Karten in Anzahl der Schüler in der Klasse minus vier (drei Beobachter und mind. ein Moderator); briefen Sie den Moderator vor Beginn der Diskussion über die unterschiedlichen Positionen, die auftreten werden: Lassen Sie ihn dafür alle Karten lesen; helfen Sie ihm bei den Vorbereitungen der Podiumsdiskussion, z. B. indem Sie Fragen vorschlagen, die eine Diskussion anregen.

Benötigte Materialien:

Schere

Lösungen zu den Aufgaben:

3. Zu Spannungen kann es dadurch kommen, dass das Einhalten von Regeln einerseits die Voraussetzung ist, andererseits will jeder der Beste sein, was manchmal scheinbar besser gelingt, wenn man sich nicht so eng an die Regeln hält.

Emotionen im Sport



Arbeitsaufträge:

1. Betrachte die vier Bilder. Versetze dich in jede der dargestellten Personen hinein. Notiere, was sie deiner Meinung nach in ihrer Situation fühlen. Begründe.
2. Suche dir einen Partner. Vergleiche eure Ergebnisse zu Aufgabe 1. Diskutiert eure Lösungen.
3. Erinnere dich an eine Sportsituation aus deinem eigenen Leben, in der du starke Gefühle empfunden hast. Beschreibe sie deinem Partner, ohne das damit verbundene Gefühl zu benennen.
4. Erratet gegenseitig die Gefühle, die euer Partner in der Situation aus Aufgabe 3 hatte.
5. Begründe, warum Sport oft starke Gefühle hervorruft. Schreibe dein Ergebnis auf einen Zettel und wirf ihn in die bereitstehende Sporttasche.
6. Zieht der Reihe nach einen Zettel aus der Sporttasche. Lest einzeln die Begründung auf eurem Zettel vor und bezieht Stellung dazu.
7. Vertiefung und Lernerfolgskontrolle: Sport kann starke Gefühle hervorrufen. Begründe vor diesem Hintergrund, warum Fairness im Sport besonders wichtig ist.



Bewegungsspiel:

Überlege dir einen Gefühlszustand, z. B. Freude oder Angst. Schreibe ihn auf einen Zettel. Lege diesen verdeckt zur Seite. Drücke den Zustand nun rein pantomimisch, also ohne Sprache, aus, indem du einen Basketball dreimal dribbelst. Ist dein Gefühl z. B. Freude, kannst du den Ball fröhlich ganz locker springen lassen. Dein Partner muss erraten, welches Gefühl auf deinem Zettel steht. Danach wird gewechselt. Spielt das Spiel jeweils zu viert à jeweils zwei Partner für insgesamt zehn Minuten. Das Zweierteam, das am Ende die meisten Gefühle erraten hat, gewinnt.



Motivation und Druck im Sport

Antriebe und Bedingungen von Leistungssport

„Es kann keinen echten Sport ohne Fair Play geben.“

Willi Daume, Basketballer
und Handballer

Werte
Normen
Regeln

Leistung



Miteinander
Fairness
Respekt
Sinn des Sports
Team
Toleranz

Erster sein
Konkurrenz
sich beweisen
Gewinnen
Preise
messbar

Kreativübung:

Bildet Gruppen mit jeweils 5–7 Personen. Überlegt euch, wie ihr nur mit euren Körpern gemeinsam ein menschliches Kunstwerk mit dem Titel „Druck auf den Leistungssportler“ darstellen könnt. Dafür könnt ihr frei mit Körperstellungen arbeiten, die den Inhalt ausdrücken, zum Beispiel eine menschliche Pyramide bauen, euch klein oder groß machen. Bestimmt ein Gruppenmitglied, das kein Teil der Aufstellung ist. Dieses Mitglied erklärt den anderen später die Bedeutung des Kunstwerks. Stimmt euch in der Gruppe ab, was der Mitschüler über das Werk sagen kann, um „Druck auf den Leistungssportler“ zu erklären. Nach der Vorstellung geben die anderen Gruppen Feedback.



Arbeitsaufträge:

1. Lies das Zitat. Schreibe eine persönliche Stellungnahme.
2. Lest einige Ergebnisse aus Aufgabe 1 in der Klasse vor. Diskutiert gemeinsam, warum Fairness im Sport besonders wichtig ist.
3. Suche dir einen Partner. Analysiert gemeinsam die Grafik. Notiert, inwiefern es zu Spannungen zwischen den Antriebsfaktoren im Sport kommen kann.
4. Diskutiert eure Ergebnisse im Plenum.
5. Im Folgenden führt ihr eine Plenumsdiskussion zum Thema „Motivation und Druck im Sport“ durch:
 - Bestimmt zunächst drei Schüler, die als neutrale Beobachter notieren, was ihnen während der Diskussion besonders bemerkenswert erscheint, sowie einen oder zwei Schüler, die die Diskussion moderieren. Der Moderator bereitet sich mit Informationen des Lehrers vor und überlegt sich Fragen zum Thema.
 - Die anderen Teilnehmer ziehen verdeckt eine Karte. Sie spielen in der Podiumsdiskussion die jeweils beschriebene Person. Dafür sammelt jeder Argumente für seine Position.
 - Suche in der Klasse alle anderen Schüler, die in der Podiumsdiskussion dieselbe Person spielen wie du. Vergleiche eure Ergebnisse und stimmt euch ab, welche Argumente die wichtigsten sind und wer von euch bei der Podiumsdiskussion tatsächlich sprechen wird. Die anderen fungieren als Berater, die der Person bei der Vorbereitung helfen und während der Diskussion auch mal einen Tipp zuflüstern können.
 - Übt eure Positionen für die Podiumsdiskussion, um die Rollen überzeugend zu spielen.
 - Stellt Tische zusammen, an die sich die spielenden Personen setzen.
 - Der Moderator eröffnet die Podiumsdiskussion mit einer Begrüßung. Anschließend stellen sich die Teilnehmer einzeln vor und erklären ihre Positionen.
 - Nun beginnt die Diskussion – begleitet durch den Moderator. Legt dafür maximal 20 Minuten Zeit fest.
6. Nach der Diskussion kommen die drei neutralen Beobachter zu Wort und geben ihre Beobachtungen wieder.
7. Diskutiert abschließend im Plenum, welche Positionen besonders überzeugend waren und welche Schlüsse man daraus ziehen kann. Begründet eure Antworten.
8. Führt die Kreativübung auf dieser Seite durch.
9. Diskutiert im Plenum, inwiefern der Druck auf den Leistungssportler die Gefahr von Doping erhöht und was man dagegen tun kann.
10. Vertiefung und Lernerfolgskontrolle: Überlege, was im Sport deiner Meinung nach wirklich wichtig ist.



Fußballtrainer Rainer Schultz



Der Trainer steht unter dem Druck, dass seine Mannschaft unbedingt gewinnen muss. Er hat eine Familie mit zwei Kindern und kann es sich nicht leisten, als Berufstrainer zu versagen. Seine Leistungssportler drillt er daher, wie es nur geht. Alle Mittel sind ihm dafür recht. Im Sport, so meint er, gehe es vor allem darum, immer wieder neue Maßstäbe zu setzen. Die Leute wollen Erfolge sehen – um jeden Preis. Nur deshalb gibt es Leistungssport. Wenn nötig, „dehnt“ er dafür auch mal die Vorstellung davon, was zur Zeit legal ist.

Eiskunstläuferin Lisa Leander



Die Sportlerin hat ihr ganzes Leben hart trainiert, um sich ihren Traum zu verwirklichen: eine berühmte Eiskunstläuferin werden. Dieser Sport ist für sie Schönheit, Anmut und einfach alles, wofür sie kämpft. Und es sieht so aus, als würden ihre Mühen belohnt. Sie ist für einige große Wettbewerbe zugelassen. Wenn sie dort Erfolg hat, werden die Medien sie groß machen. Wenn sie die Wettkämpfe „versiebt“, wäre alles umsonst gewesen, denkt sie oft. Denn eine zweite Chance ist ungewiss. Schließlich muss man jung sein, um als Eiskunstläuferin international Fuß zu fassen. Die Uhr tickt also. Sie muss jetzt alles geben. Würde sie dafür auch dopen? Du entscheidest!

Sportmediziner Dr. Axel Löwenthal



Immer wieder behandelt der Arzt Leistungssportler, die ihren Körper mit Doping zerstört haben. Eigentlich noch jung, werden diese Menschen ihr restliches Leben mit starken gesundheitlichen Einschränkungen verbringen müssen. Seine Position: Für einen kurzen Sieg den eigenen Körper langfristig zu ruinieren, ist schlichtweg dumm. Leistungssport, wie er im Berufssport etabliert ist, ist aus seiner Sicht ungesund und sollte von Grund auf reformiert werden. Denn wer ehrlich trainiert, hat es oft schwerer als jemand, der dopt und damit betrügt. Das zeigt aus seiner Sicht, dass das System versagt hat. Im Sport sollte es nicht nur ums Gewinnen gehen!

Berufspolitikerin Maja Hoffmann



Gemeinsame Werte sind für die Politikerin der Kit, der die Gesellschaft zusammenhält. Auf großen Sportereignissen wie der Fußball-WM spürt sie regelrecht das Gemeinschaftsgefühl in der Luft. Alle fiebern gemeinsam für ihre Mannschaft. Am wichtigsten findet sie dabei den fairen Wettkampf zwischen den Nationen. Leistungssport ist ihrer Ansicht nach dazu da, auf großen Sportereignissen eine Nation zusammenzuschweißen und anderen gegenüber fair und respektvoll aufzutreten. Wer letztendlich gewinnt, spielt dabei für sie keine Rolle. Wer allerdings unfair spielt und zum Beispiel dopt, hat nicht verstanden, worum es im Sport geht.