

# Wirkfaktoren der Selbstwertförderung

## Ein explorativer Vergleich zweier Fallstudien: Förderung durch Sport- und Hauswirtschaftsunterricht

Jürgen Müller

**Zusammenfassung:** Ein angemessenes Selbstwertgefühl gilt als wertvolle Ressource für körperliches und psychisches Wohlbefinden. Vor allem Sport und Psychomotorik gelten als bewährte Wege zur Selbstwertsteigerung. Bisher ist nur wenig bekannt, welche konkreten Aspekte einer Sportförderung zu positiven Ergebnissen führen. Eine Sportfördergruppe (n=7) und eine Hauswirtschaftsgruppe (n=8) an zwei Förderschulen wurden dahingehend untersucht. Positive Ergebnisse konnten in beiden Gruppen festgestellt werden. Die Fördererfolge in der Hauswirtschaftsgruppe waren tendenziell besser. Günstige Entwicklungen wurden vor allem festgestellt, wenn Gelerntes auf andere Lebensbereiche übertragen wurden und hierdurch soziale Anerkennung erlangt werden konnte. Als wichtige Voraussetzungen konnten die geringe Größe und Homogenität der Gruppe, und somit die Möglichkeit des störungsarmen Miteinanders identifiziert werden.

### Ausgangspunkt/Forschungsfrage

#### Ausgangspunkt

Zu den Grundannahmen der sport- und bewegungsorientierten Entwicklungsförderung zählt die selbstwertfördernde Wirkung derartiger Interventionen. Entsprechend wird diesem Förderschwerpunkt innerhalb der Bewegungserziehung und des Sportförderunterrichts eine zentrale Bedeutung beigemessen. Auch in anderen Handlungsfeldern gilt Sport explizit als fruchtbare Möglichkeit zur Selbstwertsteigerung (FOX 2000).

Da sportliche Betätigung sich kaum unmittelbar auf das Selbstwertgefühl auswirken kann, stellt sich die Frage nach den entscheidenden Aspekten, die zu einer erfolgreichen bewegungsorientierten Selbstwertförderung führen. Als theoretischer Bezugspunkt dient hierbei die Erkenntnis der Psychotherapieforschung, dass therapeutische Effekte weitgehend auf *generelle Wirkfaktoren* zurückzuführen sind – das Verfahren selbst also nicht die entscheidende Rolle spielt.

#### Forschungsfrage

Ausgehend von dieser Erkenntnis gilt es, Strukturen und Prozesse – Wirkfaktoren – aufzuspüren, die durch das Mittel des Sports zu einer gelungenen Förderung des Selbstwertgefühls führen.

### Theoretischer Rahmen

Das Selbstwertgefühl wird definiert als affektiv-evaluativer und globaler Aspekt des Selbstkonzepts. Es bildet die Spitze eines hierarchisch und multidimensional organisierten Systems von Selbstbeschreibungen und –urteilen.

Grundlegende Arbeiten von HARTER (1999), wie auch jüngere theoretische Konzeptionen, betonen die Notwendigkeit, ein angemessenes Selbstwertgefühl als Ergebnis der Ausbalancierung zweier Dimensionen zu betrachten (MRUK 2006):

- Es geht einerseits um die Frage, nach der Einschätzung des eigenen Werts,
- andererseits darum, wie kompetent man sich selbst erlebt.

In der Sportpsychologie ist der Kompetenz-Aspekt innerhalb des *Exercise and self-esteem model* (EXSEM) (SONSTROEM & MORGAN 1989) verankert: Das Erleben, physische Herausforderungen erfolgreich meistern zu können, wirkt als Mediator bei der Förderung des Selbstwertgefühls.

Das Selbstwertgefühl gilt als wichtige Ressource für das physische und psychische Wohlbefinden. Nach Phasen überzogener Erwartungen und radikaler Skepsis gegenüber der Bedeutung des Phänomens, verweist der aktuelle Forschungsstand auf die präventive Wirkung eines angemessenen Selbstwertgefühls. Empirische Nachweise verweisen auf verschiedene Funktionen:

- Bewältigung emotional belastender Situationen und Ereignisse (BROWN & DUTTON 1995),
- Schutz vor Depressionen (HARTER 1999, ORTH et al. 2008),
- Förderung körperlichen Wohlbefindens und körperlicher Gesundheit (TRZESNIEWSKI et al. 2006).

### Hypothesen und Vorgehensweise

Es davon ausgegangen, dass die Wirkung der Selbstwertförderung durch Sport nicht unmittelbar auf die körperliche Aktivität zurückzuführen ist. Als wirksame Aspekte werden angenommen:

- das Erleben von Erfolgen und Bewältigen schwieriger Aufgaben,
- das Erfahren von Anerkennung durch andere,
- die Beziehung zwischen den Teilnehmern und dem Lehrer,
- die Zusammensetzung der Gruppe und das darin herrschende Klima,.

Entsprechend lautet die Haupthypothese, dass die Fördererfolge bei einer sportbetont geförderten Gruppe und einer ähnlichen Gruppe mit Unterricht in einem praktisch orientierten Fach keine bedeutsamen Unterschiede aufweisen.

In zwei Förderschulen Lernen wurden Kleingruppen über ein Schulhalbjahr mit dem Ziel der Selbstwertförderung unterrichtet. Eine Gruppe (4 Schüler aus Kl. 6. und 3 Schüler aus Kl. 7) erhielt Sportförderunterricht. Eine weitere Gruppe wurde durch das Fach Hauswirtschaft (8 Schüler aus Kl. 6.) gefördert. Beide Gruppen wurden vom gleichen Lehrer (Verfasser) unterrichtet.

### Untersuchungsmethoden und Ergebnisse

Vor und nach der Intervention wurden in beiden Gruppen die Testverfahren *Angstfragebogen für Schüler* (AFS) und *Aussagenliste zum Selbstwertgefühl* (ALS) durchgeführt. Eltern und Lehrer der Schüler schätzten vorher und nachher das Maß an sozialem Rückzug, Ängstlichkeit/Depressivität (internalisierende Störungen) und sozialen bzw. schulischen Kompetenzen ein (*Child Behavior Checklist*, CBL; *Teacher's Report Form*, TRF). Unterrichtseinheiten in beiden Gruppen wurden im Rahmen einer Interaktionsanalyse beobachtet. Zu jeder Unterrichtseinheit wurde ein Gedächtnisprotokoll angefertigt.

Nach den Interventionen wurden die Schüler, Mütter und Klassenlehrer mit Hilfe von *Leitfadeninterviews* befragt.

**Auswertung quantitativer Daten:** Die deskriptive statistische Auswertung der Daten zeigte Verbesserungen bei den meisten getesteten Merkmalen. Ein *t*-Test konnte nur in der Hauswirtschaftsgruppe signifikante Verbesserungen nachweisen. Die Ergebnisse in der Sportfördergruppe wurden wahrscheinlich durch schulisch bedingte, nicht kontrollierbare Ereignisse belastet (vorzeitiger Weggang des Lehrers der Kl. 7).

Die hier dargestellte Auswertung des CBL zeigt Verbesserungen (Rückgang der Werte) in beiden Gruppen. Die Auswertung des ALS zeigt eine Verschlechterung in der Sportfördergruppe und eine Verbesserung (Anstieg der Werte) in der Hauswirtschaftsgruppe.

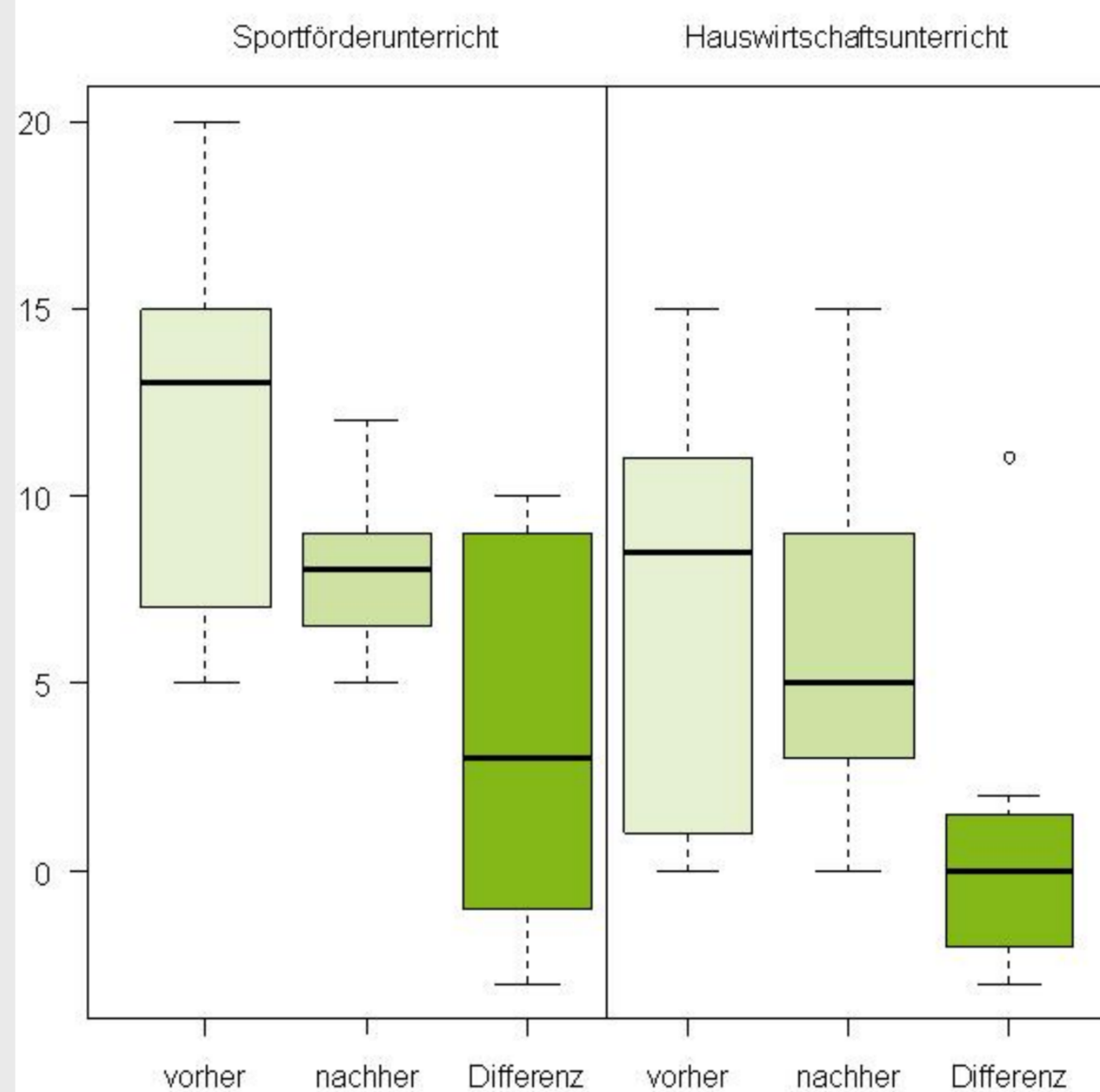


Abb. 1: Boxplot - Einschätzungen der Eltern zu internalisierenden Störungen (CBL)

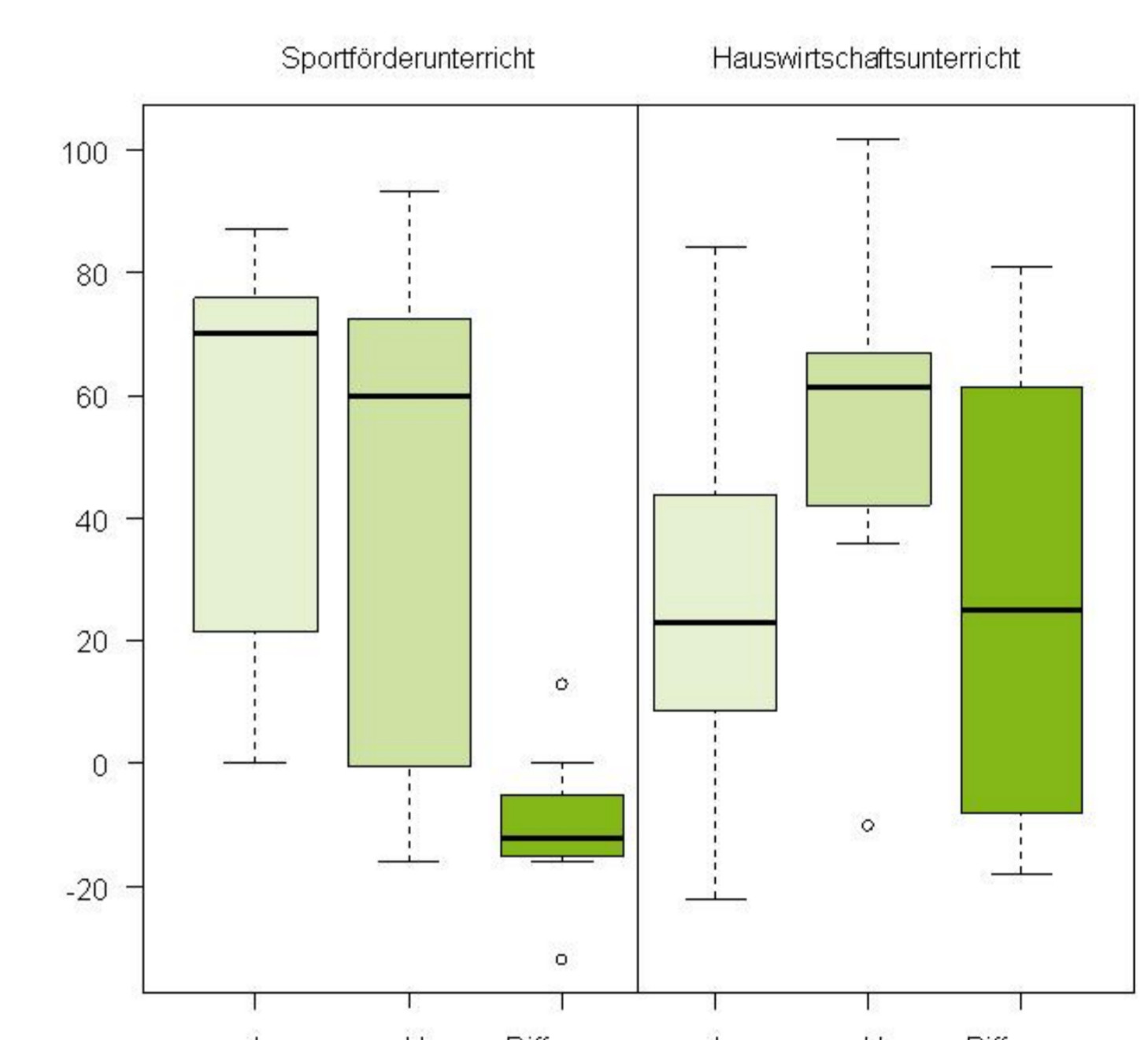


Abb. 2: Boxplot - Aussagenliste zum Selbstwertgefühl (ALS), Gesamtauswertung

**Verhaltensbeobachtung:** Es wurden erheblich mehr positiv klimawirksame Verhaltensweisen innerhalb der Sportfördergruppe beobachtet: z.B. Lob, Aufgreifen von Vorschlägen, Unterstützung durch Lehrer oder Schüler. Die Schüler zeigten auch deutlich mehr positive emotionale Reaktionen innerhalb dieser Unterrichtseinheiten.

**Qualitative Daten – derzeitige tendenzielle Ergebnisse:** Die computergestützte Auswertung der Interviews ist zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht abgeschlossen. Es gibt Tendenzen, die sich abzeichnen und die in bei Schülern beider Gruppen erkennbar waren:

- Bei Schülern mit stark ausgeprägten internalisierenden Störungen wurden deutlichere Effekte berichtet, auch eine vorhandene Neigung für das jeweilige Fach wirkte sich positiv aus.
- Fördernd war aus Sicht der Befragten die geringe Gruppengröße, das Fehlen von Störungen im Vergleich zum Klassenunterricht, die Teilnahme von Freunden sowie das Gefühl, Aufgaben angstfrei angehen zu können.
- Das Meistern schwieriger Aufgaben und das Erleben eigener Fortschritte als wichtig erlebt.
- Bei Schülern mit positiver Entwicklung wurde vom Transfer des Gelernten auf das familiäre Umfeld berichtet: Die Schüler erhielten hierdurch Anerkennung außerhalb der Unterrichtssituation.
- Bezüglich der Rolle der Lehrers wurde u.a. „Spaß verstehen“, „Spaß machen“, ein integriertes Teilnehmen bei den Gruppenaktivitäten sowie vorhandene fachliche Fähigkeiten als wichtig benannt.

### Diskussion der Ergebnisse / Ausblick

Die bislang vorliegenden Ergebnisse weisen darauf hin, dass sportorientierte Maßnahmen zur Förderung des Selbstwertgefühls bei Schülern ein mögliches Mittel sind. Die Effekte scheinen durch Erleben von Erfolgen und die Anerkennung anderer, etwa durch den Transfer des Erlernten, zustande zu kommen. Die Gruppenzusammensetzung und Interaktionsmuster sowie Fähigkeiten des Lehrers sind wichtige klimawirksame Voraussetzungen für das Erreichen des Förderziels. Die Ergebnisse sprechen nicht für die Vorteile sportbetonter Maßnahmen, sondern für Maßnahmen, die - unabhängig von der Art der Intervention - das Erleben eigener Wirksamkeit und eine gesteigerte soziale Anerkennung ermöglichen. Eine sportbetonte Intervention scheint ein Weg, nicht aber der „Königsweg“ hierfür zu sein.

### Literatur

- Brown, J.D., & Dutton, K. A. (1995). The thrill of victory, the complexity of defeat: Self-esteem and people's emotional reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 712-722. Fox, K.R. (2000). The effects of exercise on self-perception and self-esteem. In: Biddle, S.J.H., Fox, K.R. & Boutcher, S.H. (Eds). *Physical Activity and Psychological Well-Being* (pp. 88-117). London: Routledge. Harter, S. (1999). *The construction of the self: a developmental perspective*. New York: Guilford Press. Mruk, C.J. (2006). Defining Self-Esteem: An often overlooked issue with crucial implications. In: Kernis, M.H. (ed.) *Self-Esteem issues and answers: a sourcebook of current perspectives* (pp. 10-15). New York: Psychology Press. Orth, U., Robins, R. W., & Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 695-708. Sonstroem, R.J. & Morgan, W.P. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2, 329-337. Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Caspi, A., Moffitt, T. E., Robins, R. W., & Poulton, R. (2006). Adolescent low self-esteem is a risk factor for adult poor health, criminal behavior, and limited economic prospects. *Developmental Psychology*, 42, 381-390.