



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Scham und Beschämung im Sportunterricht*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



## X.10

### Hilfen im Sportunterricht

# Scham und Beschämung im Sportunterricht – davon wissen und damit umgehen

Verena Hommel, Stuttgart



© RAABE 2020

© Image Source/Getty Images

Nach einem kurzen Überblick über die Relevanz von Scham und Beschämung für den Sportunterricht werden ausgewählte Fallbeispiele dargestellt und Aspekte erklärt, die Sportlehrkräfte beim Umgang mit beschämenden Situationen in ihrem Unterricht beachten können.

---

#### KOMPETENZPROFIL

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Klassenstufe/Niveau:</b>  | 5–12   |
| <b>Kompetenzen:</b>          | soziale und personale Kompetenz              |
| <b>Thematische Bereiche:</b> | Unterrichtsplanung, Lehrer-Schüler-Beziehung |
| <b>Medien:</b>               | Fallbeispiele, Situationsbeschreibungen      |

---

## Fachliche Hinweise

### Worum geht es beim Thema Scham und Beschämung?

Kaum jemand wird die Schule absolvieren, ohne Scham empfunden und Beschämung erlebt zu haben, und viele Erwachsene können sich noch Jahre später an einzelne Situationen im Detail erinnern. Schamgefühle können im schulischen Alltag von Schülerinnen und Schülern<sup>1</sup> oder von Lehrkräften intensiv empfunden werden und eine Beschämung kann massiv verletzen. Vielleicht passiert es auch in Ihrem Sportunterricht, dass Kinder und Jugendliche Scham empfinden, rot werden und am liebsten im Boden versinken würden. Denn gerade im Sportunterricht steht die Körperlichkeit in Verbindung mit Leistung häufig im Mittelpunkt und dies bietet Anlass für Bloßstellung, fiese Kommentare oder auch böse Blicke, die bei der betroffenen Person Beschämung auslösen. Vielleicht nehmen Sie solche Situationen wahr und fühlen mit, vielleicht sind Sie auch mitunter ratlos, ob Sie intervenieren sollen oder nicht, weil Sie dadurch die schwierige Situation in die Länge ziehen. Um für das bislang wenig beachtete Thema zu sensibilisieren, wird in diesem Beitrag zunächst ein zentraler Überblick gegeben. Anschließend werden verschiedene sportunterrichtliche Alltagssituationen skizziert. Dabei soll deutlich werden, welche Aspekte man als Sportlehrkraft berücksichtigen kann.

Scham kann in der Schule von allen Beteiligten empfunden werden und Beschämung findet vielfach statt – verbal und nonverbal. Immer dann, wenn zwischenmenschliche Interaktion stattfindet, ist Beschämung möglich. Diese kann auch aus bewusstem Ignorieren bestehen. In der Schule geschieht sie häufig vor einem Publikum, d. h. in einer persönlich relevanten Öffentlichkeit.

### Was versteht man unter Scham und Beschämung?

Aus entwicklungspsychologischer Perspektive sind Kinder und Jugendliche besonders beschämungs-sensibel. Bei der Entwicklung ihres Selbstwertgefühls spielen Erfahrungen von Scham und Stolz eine wichtige Rolle. Jugendliche sehen sich in der Pubertät mit rasanten körperlichen Veränderungen konfrontiert, die vielfältige Anlässe für Körperscham und Unzufriedenheit bieten können. Gerade deshalb stellt Sportunterricht für Scham und Beschämung eine besonders sensible Phase im Schulalltag dar. Doch was genau ist mit den Begriffen „Scham“ und „Beschämung“ gemeint?

Bei Scham handelt es sich um ein „schmerzhaftes und heimliches Gefühl“ (Marks 2005, S. 6) und es stellt den Gegenpol zu Stolz dar. Scham kann heftig empfunden werden und wird selten verbalisiert. Scham wird empfunden, wenn eine Person merkt, dass sie vor den Augen anderer – bezogen auf wichtige soziale Standards – nicht genügt und die anderen darum wissen (vgl. Wertenbruch/Röttger-Rössler 2011): „Wenn wir uns schämen, so schämen wir uns für etwas vor jemandem“ (Landweer 1999 in Magyar-Haas 2012, S. 196). Eine wahrgenommene Schwäche, ein Makel oder ein Defizit kann ebenfalls ein Grund sein, weshalb man sich vor sich selbst schämt. Ebenso wird Scham empfunden, wenn etwas Intimes für Außenstehende sichtbar gemacht wird oder wenn man Zeuge einer beschämenden Situation wird (Marks 2013).

Wofür und wie intensiv man sich schämt, kann bei Menschen und in verschiedenen Kulturen ganz unterschiedlich sein. Es können dabei grob drei Bereiche getrennt werden: Physische Scham bezieht sich auf körperliche Merkmale, wie z. B. das Körpergewicht, psychische Scham bezieht sich auf die Persönlichkeit oder das Innenleben einer Person, wie z. B. eine persönliche Eigenschaft oder Intimes,

<sup>1</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im weiteren Verlauf nur noch „Schüler“ verwendet.

und soziale Scham bezieht sich auf die soziale Rolle einer Person, wie z. B. die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe (Wiesche 2017).

Sichtbar werden kann das Empfinden von Scham durch physiologische Reaktionen wie Schwitzen, die Beschleunigung der Herzfrequenz und Erröten, was nicht kontrolliert werden kann. Neurobiologisch gesehen stellt Scham eine akute Stressreaktion dar, in der vernünftiges Denken oder gar Lernen schwerfällt: Man fühlt sich „blockiert“ (vgl. Marks 2013). Sichtbare Reaktionen wie die Hand vor das Gesicht halten oder das Bedürfnis, im Boden versinken zu wollen, sind damit erklärbar, dass Scham mit Impulsen von Verbergen und Verstecken einhergeht und man die Interaktion mit der Umwelt unterbrechen möchte. Außerdem wird versucht, Scham zu vermeiden und dadurch das Selbstwertgefühl zu schützen, z. B. durch konformes Verhalten, aber auch durch Zynismus, Arroganz oder durch die Beschämung anderer. Zusammenfassend kann Scham verstanden werden als soziale und zugleich individuelle Emotion, die die Funktion hat, die eigene Intimsphäre zu schützen und soziale Zugehörigkeit zu sichern. Im besten Fall dienen Schamgefühle als Ansporn für Leistung und Entwicklung. Bei konstruktivem Umgang und in verträglicher Form dient Scham dazu, der betroffenen Person zurückzumelden, welche Verhaltensweisen (nicht) angemessen sind. Der Sozialwissenschaftler Stephan Marks (2009, 2013) verweist bei Schamempfinden deshalb auf eine positive soziale Funktion, durch die soziale Regeln innerhalb von Gruppenprozessen vermittelt werden können. Durch Schamempfinden erhält man als Individuum eine Rückmeldung, welche Verhaltensweisen oder Situationen unangenehm und unangemessen sind, und wird sein Verhalten in Zukunft im besten Fall anpassen. Allerdings kommt es vor allem bei starken Schamgefühlen zur Vermeidung der schamauslösenden Situation, zu abwehrendem Verhalten und zu einer Abnahme des Selbstwertgefühls. Angst, Wut, psychosomatische Symptome und Gewalt können weitere Folgen sein (Krumm/Weiß 2000; Krumm/Eckstein 2003). Wie und ob Schamgefühle verarbeitet werden, ist individuell und hängt unter anderem vom Selbstbewusstsein der Personen ab.

Scham ist häufig die Reaktion auf einen beschämenden Impuls von außen. Damit ist Beschämung also das gezielte Auslösen oder Verstärken von Schamgefühlen (Marks 2013). Als unangemessen empfundenes Verhalten (im Sinne einer zentralen sozialen Norm), Fehler, Schwächen oder nicht erfüllte Forderungen werden bewusst öffentlich gemacht. Jemand wird dabei bloß- oder „an den Pranger“ gestellt, d. h. zum Beispiel im Sportunterricht für eine Bewegungsausführung ausgelacht, aufgrund der Sportkleidung ausgegrenzt, gekränkt oder wegen seiner körperlichen Verfassung verbal oder mit Blicken gedemütigt. Beschämungen stellen wirkungsvolle Machtmittel dar, um sozialen Anschluss und Zugehörigkeit zu sichern. Auch unter Jugendlichen verläuft das Aushandeln sozialer Zugehörigkeiten vielfach über das Mittel der Beschämung (Wertenbruch/Röttger-Rössler 2011). Wer andere beschämt, hat die Macht, die Norm zu bestimmen und das Verhalten anderer bzw. andere Personen zu bewerten und abzuwerten. In Anwesenheit Dritter sichert dies den eigenen Status. Allen ist klar: Wer sich nicht normkonform verhält, der kann damit riskieren, selbst beschämt zu werden. Beschämungen können außerdem die Funktion haben, eigene Schamgefühle abzuwehren und den bedrohten Selbstwert zu schützen: Indem man andere abwertet, wertet man das eigene Selbst auf.

## Welche Rolle spielt der Sportunterricht?

Wie bereits genannt, spielt der Sportunterricht bei Scham und Beschämung für die Schule eine besondere Rolle, denn dabei wird die Schülerschaft polarisiert: Für sportliche und bewegungsfreudige Schüler sind Sportstunden häufig die schönsten Unterrichtsstunden der Woche. Sportunterricht kann Schüler an die individuelle Leistungsgrenze bringen und einzelne Schüler spüren ihren Körper wie noch nie zuvor. Körperliche Signale wie Schweiß werden sichtbar und es kann auch darum gehen, die eigene mentale Stärke kennenzulernen und zu verorten. Kinder und Jugendliche sind dabei vor vielfältige

Herausforderungen gestellt: Auf sozialer, körperlicher, emotionaler sowie individueller Ebene müssen Themen ausgehandelt und verarbeitet werden. Es sollte dabei möglich sein, die eigene Integrität zu wahren, also keine Scham zu empfinden, und sich gleichzeitig auf sportlicher Ebene weiterzuentwickeln. Eben dieses Spannungsverhältnis zwischen persönlicher Komfortzone und dem Erreichen einer individuellen Grenze kennzeichnet den Sportunterricht. Motorisch weniger geschickte Schüler fühlen sich hingegen beim Erlernen und Üben noch unbekannter Bewegungsabläufe, beim Durchführen von Wettkämpfen oder der Benotung von körperlicher Leistung aus unterschiedlichen Gründen vorgeführt, erniedrigt oder bloßgestellt (Wiesche/Klinge 2017). Im Sportunterricht kann eine Art Inszenierung stattfinden, in der alle Anwesenden „um das Sportgerät eine Bühne bilden, auf die einzelne Schüler zu treten haben, um sich vor den Blicken aller zu zeigen. Die Situation ist ausweglos und durch den Bezug auf Körperlichkeit besonders erniedrigend“ (Marks 2005, S. 9).

Tatsächlich steht der Körper in keinem anderen Unterrichtsfach so sehr im Mittelpunkt, und damit auch zur Disposition, wie im Sportunterricht. Dadurch entstehen vielfach Situationen, in denen Scham empfunden werden kann und Beschämung stattfindet. Gekoppelt ist dies auch an das körperliche Bewusstsein von Kindern und Jugendlichen. In der pubertären Entwicklungsphase verändert sich der Körper und dies kann zu Unsicherheiten bei den Jugendlichen führen. Aufgrund der medialen Präsenz körperlicher Ideale, wie z. B. ein leistungsstarker und sportlicher Körper, sind bereits Kinder und Jugendliche in ihrer Wahrnehmung für eben jene Ideale sensibilisiert. Wer in seiner körperlichen Konstitution von den vorherrschenden Normen abweicht, schämt sich vielleicht dafür, egal ob in der Sporthalle oder in der Umkleidekabine. Vor allem beim Schwimmen sind die Möglichkeiten der Inszenierung und Verkleidung des Körpers begrenzt (Wiesche/Klinge 2017). Schon in der 5. Klasse sind Kinder häufig unzufrieden mit ihrem Körper (Milhoffer 2004).

Kommt das Empfinden von Scham im Sportunterricht häufiger vor, ohne dass es konstruktiv aufgegriffen wird, kann das nicht nur das Selbstwertgefühl verringern, sondern auch einen negativen Einfluss auf die Einstellung gegenüber Sport und Bewegung haben (Siebert 2017). Langfristig gesehen hätte dies für die körperliche und psychische Entwicklung der Heranwachsenden negative Folgen in Bezug auf die Einstellung zum eigenen Körper und/oder auf das Sporttreiben.

Interessant erscheint in diesem Zusammenhang die Wahrnehmung der Sportlehrkräfte von Scham auslösenden Situationen: Forschungsergebnisse (Wiesche/Klinge 2017) weisen darauf hin, dass Sportlehrkräfte Scham auslösende Situationen im Sportunterricht zwar ähnlich wahrnehmen wie Schüler, jedoch unterscheiden sich die Einschätzungen in Bezug auf die Intensität der Beschämung. Sportlehrkräfte scheinen dabei Scham auslösende Situationen weniger intensiv einzuschätzen als die Lernenden (Siebert 2017). Dies verdeutlicht, wie wichtig es ist, sich immer wieder auf die Sicht der Schüler einzulassen.

## Welche Möglichkeiten gibt es im Umgang mit Scham und Beschämung?

Manchmal ergeben sich Situationen im Sportunterricht, in denen der bereits genannte Fokus aller Anwesenden auf einen Schüler nicht vermieden werden kann. Klassische Beispiele hierfür sind der Kastensprung oder das Vorführen einer erlernten Tanzchoreografie. Präventiv bietet es sich zu Beginn einer Unterrichtseinheit an, mögliche bevorstehende herausforderungsvolle Situationen vorab mit der Sportgruppe so zu besprechen, dass durch gemeinsam vereinbarte Regeln eine respekt- und würdevolle Unterrichts Atmosphäre entsteht. Als Sportlehrkraft bietet sich hier die Chance, durch das eigene Verhalten Vorbild zu sein.

Trotz präventiver Herangehensweise sowie empathischem Verhalten seitens der Sportlehrkraft kann es im Sportunterricht dennoch zu Schamempfinden kommen. Es kann manchmal darum gehen, eine erfolgte Beschämung im Nachhinein zu thematisieren, sei es mit der ganzen Gruppe oder nur mit den



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Scham und Beschämung im Sportunterricht*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

