

Falscher Einwurf! Gegen Doping und Medikamentenmissbrauch Handlungsfeld SCHULE

Unterrichtsvorhaben LEISTUNG

Vorbemerkungen:

Im heutigen Sport kommt es meist darauf an, seine Leistung zu steigern und sich mit anderen zu vergleichen. Durch diesen Vergleich kann es bei positivem Ergebnis zu einer Anerkennung von außen kommen, die einen Erfolg darstellt. Da jedoch der Sport nach dem Prinzip Sieg/Niederlage funktioniert, gibt es bei einem Gewinner immer auch mindestens einen Verlierer. Diese Niederlage ist sehr häufig mit Frustration und negativen Emotionen verbunden. Daher sind vor allem junge Menschen bereit oder fühlen sich gezwungen, ihre individuelle Leistungsfähigkeit, nicht nur im Sport, immer wieder zu verbessern, um im Vergleich mit anderen besser da zu stehen. Die Jugendlichen versuchen dieses Ziel immer häufiger mit Hilfe von Drogen, Medikamenten oder leistungsfördernden Mitteln zu erreichen. Dies ist der allzu häufig medial vermittelte Weg, schneller oder ohne große Anstrengungen und Übung ans Ziel zu gelangen.

Um den Schülern/innen Handlungsalternativen zu bieten, ist es zunächst nötig, Ihnen dieses Verhalten bewusst zu machen. Ihnen zu zeigen, dass die Beurteilung, ob die eigene Handlung ein Erfolg war oder nicht, immer von außen kommt. Sie sollen erfahren, welche negativen Auswirkungen diese Außenorientierung hat (Doping, negatives Selbstwertgefühl, Versuch des permanenten Gefallens etc.).

Dinge, die dem Einen leicht fallen, sind für den Anderen häufig unerreichbar. Die Schüler sollen erkennen, dass die Bewertung einer Leistung von außen und von innen geschehen kann und alle Schwächen, aber eben auch Stärken besitzen. Das ist das Ziel: die eigenen Stärken erkennen, ohne die eigene Leistung permanent mit anderen zu vergleichen.

Formale Vorbemerkungen:

Um das Ziel des Unterrichtsvorhabens zu erreichen, sind acht Unterrichtsstunden, (vier Doppelstunden) eingeplant. Das Unterrichtsvorhaben ist für den Sportunterricht geplant und richtet sich an Schüler der Klassen 7 bis 10.

Die Unterrichtsreihe ist sehr offen konzipiert, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, auf die individuellen Lernvoraussetzungen und Bedürfnisse Ihrer Schüler eingehen zu können.

Dieses Unterrichtsvorhaben umfasst intensive Reflektionsphasen, damit die Schüler ihre Erfahrungen und Erlebnisse auf ihre eigene Lebenswelt übertragen können.

In ersten Rückmeldungen hat sich gezeigt, dass das Unterrichtsvorhaben nicht unter dem Begriff „Doping“ angekündigt werden sollte, da viele Schüler und Schülerinnen den Inhalt dann nur mit dem Hochleistungssport und nicht mit ihren eigenen Erfahrungen assoziieren.

Unterrichtsvorhaben:

Vorschlag zur Durchführung der 1. u. 2. Stunde

Intention	Inhalt
<ul style="list-style-type: none">- Einstimmung auf den Stundeninhalt- Vorbereitung auf Nationenwettkampf- Aufwärmen im Hinblick auf den bevorstehenden Wettkampf	<ul style="list-style-type: none">- Nationenbildung- Einteilung in Sportler, Trainer, Helfer, Siegerkomitee- Wettkampfbezogenes Aufwärmen
<ul style="list-style-type: none">- Erstellen einer sozialen Rangliste- Motivationsförderung durch Wettkampfcharakter/ Einstimmung auf Olympia- Erfahren des Gefühls von Sieg und Niederlage	<p>Motto: "Olympia"</p> <ul style="list-style-type: none">- Nationenbesprechung/ Sportlerauswahl- Durchführung von Olympia <p>z. B.: Dreikampf:</p> <ul style="list-style-type: none">- Hochsprung- Medizinballweitwurf- Sprint <ul style="list-style-type: none">- Siegerehrung durch das Komitee
<ul style="list-style-type: none">- Verdeutlichung des Leistungsprinzips im Sport. Höher-Schneller-Weiter anhand der gemessenen Ergebnisse- Erkennen, dass die Bewertung der Leistung meist von außen erfolgt- Bezug zum Doping herstellen	<ul style="list-style-type: none">- Reflektion- Notieren der Erzählungen auf der Tapete: z.B. Tabelle: Gefühle bei Sieg/Niederlage etc.- Festhalten der Ergebnisse auf der Wandtapete- Was würdet ihr tun, um bessere Leistungen zu erzielen?

Hinweise zur Durchführung der 1. u. 2. Stunde

Ziel dieser Stunden ist es, den Schülern/innen zu verdeutlichen, dass es in den heutigen Sportspielen und Wettkämpfen um eine **Überbietung** des Gegners bzw. einer messbaren Leistung (cm, Gramm, Sekunde) geht, um so die Anerkennung von außen zu bekommen (**Erfolg**).

Hierzu sollte der Wettkampf in einer Form dargestellt werden, die alle Schüler/innen kennen (Nationenwertung bzw. Olympia). Dies bietet folgende Vorteile:

- nicht alle müssen direkt an den Wettkämpfen teilnehmen (Zeitersparnis, wenig leistungsmotivierte Schüler/innen können Helferaufgaben übernehmen)
- das Erleben von Sieg und Niederlage und die Motivation wird dadurch intensiviert, dass die Schüler/innen eine ganze Nation repräsentieren
- Misserfolgsgewohnte Schüler/innen können sich dem Vergleich entziehen und erleben daher keine erneute Niederlage

In der Rückmeldung wurde deutlich, dass sich die Schülerinnen und Schüler teilweise mehr Trainings- bzw. Vorbereitungszeit für den Wettkampf gewünscht hätten. Selbstverständlich können Sie das individuell entscheiden und eine Trainingsreihe in das Unterrichtsvorhaben einschieben.

Zur Darstellung des heutigen Leistungsprinzips **höher-schneller-weiter** bietet sich z.B. ein Dreikampf an, der die Disziplinen Hochsprung, Sprint und Weitsprung beinhalten könnte. Natürlich sind auch andere Formen der Umsetzung denkbar.

Durch die Messung und Dokumentation der Ergebnisse auf einer Wandtapete haben die Schüler/innen den **Vergleich** der Leistungen direkt vor Augen. Zur Vorbereitung der nächsten Stunde sollten die ersten Plätze auch geehrt werden.

Die Wandtapete hat die Funktion, die Reflektionsergebnisse festzuhalten. In den folgenden Stunden sollen diese dann noch erweitert werden, so

dass sich am Ende des Unterrichtsvorhabens der Gesamtzusammenhang gut verdeutlichen lässt.

In der Reflektionsphase sollte mit den Schülern/innen erarbeitet werden, dass es im heutigen Sport um eine permanente Steigerung von Leistung geht (Erfolg = Anerkennung von außen), um im Vergleich mit anderen besser dazustehen (z.B. Maßstab: besser sein!). Aus diesen Überlegungen heraus, ist es leicht möglich ein Gespräch über die Auswüchse dieser Entwicklung zu beginnen.

Als Aufgabe zur nächsten Stunde sollen die Schüler/innen sich an besonders prägende, positive wie negative, sportliche Erlebnisse erinnern und wenn möglich, etwas Greifbares, Veranschaulichendes zur nächsten Stunde mitbringen (Pokal, Urkunde, etc.).

Vorschlag zur Durchführung der 3. und 4. Stunde

Intention	Inhalt
<ul style="list-style-type: none">- Parallelen zwischen Sport und Alltag erkennen	<p>„star-search“ bzw. „Jugendszenen“</p> <ul style="list-style-type: none">- Anregung für Auftritte bzw. Szenen (Szenenimitationen, Rollenspiele, Sketch, Tanz, Gesang usw.)- Rollenverteilung auf freiwilliger Basis:
<ul style="list-style-type: none">- Bezug zum Lebensalltag der Schüler herstellen- Rollenverteilung nach individuellen Stärken- von außen festgelegte Kriterien erfahren	<ul style="list-style-type: none">- Darsteller auf der Bühne- Organisation der Bühne durch einige Helfer- Erstellen einer Jury- gemeinsames Festlegen von Kriterien (Originalität, sicheres Auftreten usw.)- Normtabelle auf der Tapete erstellen
<ul style="list-style-type: none">- Vorbereitungen auf die Darbietungen:	<ul style="list-style-type: none">- freie Übungszeit:- eigene Auftritte entwickeln- Aufbau der Bühne planen bzw. organisieren- Basteln von Siegerurkunden für jeden von der Jury

Hinweise zur Durchführung der 3. u. 4. Stunde

Ziel dieser Stunde ist es, in der Reflektion der Arbeitsaufgabe der letzten Stunde den Schülern/innen zu verdeutlichen, dass es durch den Vergleich

bzw. Wettkampf sehr häufig zu einer Beurteilung und somit zu positiver oder auch negativer Verstärkung durch Dritte kommt.

Hierzu können folgende Leitfragen den Schülern/innen weiterhelfen:

- *Welche positiven Gefühle haben Erfolge hervorgerufen?*
- *Welche negativen Gefühle haben Niederlagen hervorgerufen?*
- *Durch wen wurden Siege bzw. Niederlagen belohnt/verstärkt?*
- *Wer hat bei Niederlagen negativ reagiert?*
- *Wie wurde von den betreffenden Personen auf Sieg/Niederlage reagiert?*

Bei zu großer Unruhe oder erheblichem Bewegungsdrang, die eine ruhige Arbeitsatmosphäre verhindern könnten, ist evtl. ein kurzes Aufwärmen angebracht bzw. der Reflektionsteil insgesamt ans Ende der Stunde zu legen.

Zur Reflektion ist es wichtig, einen geschützten Raum zu schaffen, in dem die Schüler/innen ohne Angst von ihren eigenen Erlebnissen berichten können. Ergebnisse des Gesprächs sollten erneut auf der Wandtapete festgehalten werden, so dass die Ergebnisse übersichtlich nebeneinander stehen.

Die Leitidee der nächsten Aufgabe („star-search“) ist es, bestehende Parallelen zwischen dem Streben nach dem „besser sein“ (Sport) und dem Wunsch nach besseren Positionen im Freundeskreis, Beruf (Alltag) aufzuzeigen. Hierzu können die Schüler/innen z.B. aus den nun bekannten sportlichen Beurteilungskriterien solche festlegen, die die Leistung im Wettbewerb „star-search“ bzw. in den typischen „Jugendszenen“ beurteilen helfen (evtl. Kostüm, Rhythmus, Harmonie, Ausdruck, „Coolness“, „hip sein“ etc.).

„star-search“ sollte allen Schülern/innen aus dem Fernsehen bekannt sein (eventuell auch als „Deutschland sucht den Superstar“). Bei der Durchführung des Wettbewerbs in der Schule ist als oberster Grundsatz

auf Freiwilligkeit zu achten. Aus Zeitgründen und um evtl. Ängste zu verringern, ist den Schülern/innen anzubieten, dass sie sowohl solo als auch zu zweit oder in der Gruppe auftreten können. Dargeboten werden könnten Sketche, Tanzeinlagen, Gesang, etc. Schüler/innen, die nicht aktiv auftreten wollen, können z.B. Helferaufgaben übernehmen wie Manager, Maskenbildner oder die allgemeine Moderation machen. Hier könnten erste Hinweise zu individuellen Stärken und Schwächen aufgenommen werden (Bezug zur 7. und 8. Stunde). Falls die Aufgabenstellung für manche Schüler/innen zu offen gestaltet ist, könnten konkretere Arbeitsanweisungen Abhilfe schaffen.

In den ersten Rückmeldungen haben uns Lehrer darauf hingewiesen, dass „star-search“ zu wenig mit der eigenen Lebenswelt der Schüler zu tun hat. Den Mechanismus, der zum Alltagsdoping führt, das Streben nach Anerkennung, können die Schüler häufig nicht auf ihre eigene Lebenswelt übertragen. Daher können Sie selbst entscheiden, ob es Sinn macht, eher jugendtypische Szenen wie „Streetball-Contest“, Skateboarden, Tanzen oder Rappen anzubieten.

Anschließend sollte die verbliebene Zeit mit der Vorbereitung auf den Wettbewerb in der folgenden Stunde genutzt werden. Zur nächsten Stunde sollen die Schüler/innen ihren Auftritt weiter vorbereiten und alle nötigen Utensilien mitbringen.

Vorschlag zur Durchführung der 5. und 6. Stunde

Intention	Inhalt
- Vorbereitungen für „star-search“ bzw. die „Jugendszenen“	- Aufbau der Bühne und des Publikumsbereiches - Aufbau des Jurybereiches - letztes Vorbereiten der Darsteller
- Präsentation der Darbietungen - Bewertungen von außen erfahren - Erstellen einer Rangliste (Parallele zum Sport herstellen)	- Wettbewerb, evtl. mit Videodokumentation - Helfer und die, die nicht gerade auf der Bühne stehen, nehmen die Rolle des Publikums ein - Die Darbietungen werden nach Bewertungskriterien auf der Tapete von der Jury eingeschätzt - Preisverleihung
- Bewertung kommt von außen - Bezug zum „Alltags-Doping“ herstellen	- Reflektion - Was würdet ihr tun, um in eurer Szene besser anzukommen?

Hinweise zur Durchführung der 5. und 6. Stunde

In der 1. bis 4. Stunde ging es darum, Vergleich, Überbietung und Erfolg (als Anerkennung von außen) als handlungsleitende Prinzipien im Sport bewusst zu machen. Im nächsten Schritt geht es nun um die

Verdeutlichung dieser Prinzipien in anderen Lebensbereichen (wie „star-search“).

Zu Anfang der Stunde sollen die vorbereiteten „acts“ aufgeführt werden und von einer Jury anhand der vorher festgelegten Kriterien bewertet werden. Zur Transparenz und zur Verdeutlichung der oben beschriebenen Prinzipien sollte die Jury ihre Entscheidung kurz begründen und eine Preisverleihung stattfinden.

Hieran schließt eine erneute Reflektionsphase an, die das heutige Unterrichtsziel klar machen soll. Hierzu könnten folgende Leitfragen dienen:

- *Welche Rückmeldungen gab es (verbale und nonverbale)?*
- *Welche positiven wie negativen Gefühle haben die Rückmeldungen (Jury, Zuschauer, Freunde, etc.) hervorgerufen?*
- *Wer hat über Sieg bzw. Niederlage entschieden (Außenbewertung!)?*
- *Welchen Stellenwert hat die Rückmeldung für die einzelnen Schüler/innen (Überleitung zum Doping)?*
- *Wie weit würden sie für die Steigerung der Leistung gehen?*

Um auf das Thema Doping und Medikamentenmissbrauch zu kommen, bietet sich z.B. die Nachfrage an, was „man“ bereit wäre zu tun, um einen großen Erfolg zu haben. Hier sollte deutlich werden, dass „man“ für den Erfolg sich evtl. operieren lassen, sich verschiedene Substanzen „einwerfen“ würde, etc.

Damit die Schüler/innen keine allzu große Scham bei der Beantwortung dieser Frage haben, ist es u. U. hilfreich, sie nicht zuerst von sich, sondern von bekannten Fällen berichten zu lassen (z.B. Ben Johnson, Michael Jackson, Marco Pantani etc.). Jedoch, um eine Reflektion ihrer eigenen Lebenswelt in Gang zu setzen, sollte es zum Schluss auch um ganz konkrete Situationen in ihrem Leben gehen (wer hat das bessere Handy, die cooleren Klamotten, etc.).

Die Ergebnisse sollten erneut auf der Wandtapete festgehalten werden.

Vorschlag zur Durchführung der 7. und 8. Stunde

Intention	Inhalt
<ul style="list-style-type: none">- Übernahme von Stundeninhalten zur Selbstwertschätzung	<ul style="list-style-type: none">- Ausgesuchte Schüler (evtl. besonders Schüchterne) sollen als Lehrer fungieren und ihren Kompetenzen entsprechend die Leitung der Stunde übernehmen. Die Auswahl der Inhalte sollten die Schüler selbst bestimmen dürfen
<ul style="list-style-type: none">- Feststellen von individuellen Stärken und Schwächen- Anerkennung der Klasse und durch sich selbst erfahren	<ul style="list-style-type: none">- Vorträge bzw. Umsetzungen der selbst ausgewählten Themen und Zeigen der individuellen Stärken
<ul style="list-style-type: none">- individuelle Anerkennung erfahren, unabhängig von außen- selbstgesetzte Ziele definieren- Grund für die Einnahme von „Doping“ als Gegensatz zu individuellen Zielen herausheben- Unterschied von Leistung und Erfolg erkennen	<ul style="list-style-type: none">- Reflektion

Hinweise zur Durchführung der 7. und 8. Stunde

Nachdem in den bisherigen Stunden das handlungsleitende Prinzip unserer heutigen Gesellschaft „Anerkennung von außen“ aufgezeigt wurde, soll es nun darum gehen, den individuellen Maßstab zur Beurteilung einer Leistung hervorzuheben. Hierzu sollten zuerst individuelle Stärken und Schwächen thematisiert werden. Als Methode dient hier die Vermittlung

der eigenen Stärke an eine/n Schwächere/n. Auf Grund der zeitlichen und organisatorischen Rahmenbedingungen wird eine Auswahl von Übungen nötig sein. Zur Verdeutlichung des heutigen Lernziels sollten vor allem die sonst schwächeren Schüler/innen bevorzugt werden und ihre individuellen Stärken vermitteln dürfen. Diese Schüler/innen können sich ein Gerät oder eine Übung (evtl. auch Rückgriff auf „star-search“) aussuchen, in der sie sich sicher fühlen und sich zutrauen, anderen etwas zu vermitteln. Somit wird die sonstige Rangordnung umgekehrt.

Durch eine erneute Reflektionsphase soll erarbeitet werden, was die Schüler/innen auch ohne die Anerkennung von außen gerne tun (z.B. Lesen, Songs schreiben, Joggen, etc.). Evtl. lässt sich hier provozierend fragen, ob dies keine Leistung ist. Der Gegensatz (**Befriedigung durch eigenes Tun vs. Anerkennung von außen**) zur Ursache des Dopings (Verwechslung von Leistung und Erfolg) ist hier herauszustellen.

Aufbauend auf der Feststellung der individuellen Stärken und Schwächen sollen sich die Schüler/innen eigene, realistisch zu erreichende Ziele setzen. Maßstab zur Beurteilung der Leistung sollte in diesem Fall die Verbesserung des eigenen Könnens sein, ohne sich an äußeren Maßstäben zu orientieren bzw. sich mit anderen zu vergleichen.

Als Ausblick über dieses Unterrichtsvorhabens hinaus, bietet es sich an, den Schülern/innen Wege und Methoden zur Verwirklichung ihrer selbstgesetzten Ziele zu vermitteln.