

Selbst- und Sozialkompetenz im Sportunterricht. Definitionen und Instrumente zur Betrachtung

Der Begriff **Kompetenz** wird hier definiert als Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, um bestimmte Kognitionen und Verhaltensresultate herzustellen sowie eine grundlegende Bereitschaft dieses Wissen und Können auch anzuwenden.

Selbstkompetenz

Selbstkompetenz ist jener Anteil aus allen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen eines Menschen, der nötig ist, um sich selbst steuern zu können. Für den Schulsportunterricht gelten die Selbstreflexion und die Selbstregulation als zentrale Facetten der Selbstkompetenz. Zur **Selbstreflexion**, dem Nachdenken und Schlüsse ziehen über sich selbst, zählen (1) das Wahrnehmen der eigenen Stärken und Schwächen, (2) das Setzen (individuell) realistischer Ziele und (3) das Wahrnehmen und Äussern der eigenen Bedürfnisse.

Selbstregulation, das bewusste oder automatische Ausrichten einzelner Grössen auf einen angestrebten Selbstzustand, umfasst (4) das Steuern der Aufmerksamkeit, (5) die Regulation von Motivation und Wille sowie (6) die Emotionsregulation resp. komplette Emotionale Kompetenz. An einem Beispiel sei die Auswahl dieser Kompetenzen verdeutlicht: Was ist neben Sachkompetenz auf dem Spielfeld für BasketballspielerInnen besonders wichtig? Um ernsthaft bei der Sache zu sein, müssen sie sich auf das Spiel konzentrieren. Sie müssen die Aufmerksamkeit auf den Ball und je nach Situation auf einen oder mehrere Spielende richten. Erzielt die gegnerische Mannschaft immer mehr Tore, kann Ärger oder Frustration entstehen. Ärger mobilisiert Kräfte, doch übermässiger Ärger blockiert das Denken. Die Emotion muss auf eine geringere Intensität reguliert werden. Wenn endlich ein entscheidendes eigenes Tor gelungen ist, bedarf es auch der Regulierung übermässiger Freude, um konzentriert weiterspielen zu können. Um eine drohende Niederlage kurz vor Schluss noch abzuwenden, sind gute Strategien erforderlich, um trotz Müdigkeit die dafür notwendige Motivation aufzubringen.

Selbstkompetenz für den Sportunterricht relevante Facetten	
Selbstreflexion	Eigene Stärken und Schwächen wahrnehmen
	Realistische Ziele setzen
	Bedürfnisse wahrnehmen (und äussern)
Selbstregulation	Regulation der Aufmerksamkeit und Konzentration
	Regulation von Motivation und Wille
	Emotionale Kompetenzen (u.a. Emotionsregulation)

Sozialkompetenz

Sozialkompetenz wird definiert als verschiedene Fähigkeiten, Fertigkeiten, Wissen und grundlegende Bereitschaften, die es einer Person erlauben, in sozialen Situationen ihre persönlichen Ziele zu erreichen und dabei gleichzeitig positive soziale Beziehungen zu erhalten.

Da der Mensch nicht nicht kommunizieren kann, können wir **Kommunikation** als grundlegend erachten. Auch wenn der Mensch keine verbalen oder beabsichtigten nonverbalen Äusserungen macht, kommuniziert er beispielsweise mit seiner Kleidung, seiner Körperhaltung und seiner Mimik. Die Fähigkeit bewusst zu kommunizieren legt die Grundlage für jede gelingende Interaktion.

Kommunikative Kompetenzen umfassen eine klare und adäquate verbale Ausdrucksweise, angemessene nonverbale Kommunikation sowie Zuhören können und Verstehen. Weiter gehören dazu - im weiteren Sinn - die Feedback- und Kritikfähigkeit sowie Dialoge führen können (und damit Perspektivenübernahme, Offenheit für anderes sowie auch sich selbst einbringen können). Zweitens agieren die SchülerInnen im Schulsportunterricht nicht unabhängig voneinander, sondern bauen gemeinsam eine Übungsanlage auf oder bilden temporäre Spielteams. D.h. die SchülerInnen müssen **kooperieren**, um solche Aufgaben lösen zu können. Dafür müssen sie in unterschiedlichen Gruppen arbeiten können, die eigene Position bei der Gestaltung der Kooperation erkennen und umsetzen können (leiten, mitarbeiten) sowie aktiv am Gruppenprozess teilnehmen, aber auch die notwendige Distanz zur Gruppe halten können (Gruppenidentität vs. persönliche Identität). Wo Menschen kommunizieren oder sogar kooperieren, kann es drittens zu Missverständnissen, Meinungs- und Interessensverschiedenheiten und damit zu Konflikten kommen. **Konfliktfähigkeit** erleichtert das Zusammenleben und ermöglicht erst gute Kooperation. Konfliktfähigkeit bezeichnet das (frühzeitige) Erkennen und angemessene Angehen eines Konflikts mit Berücksichtigung der Interessen beider Parteien. Viertens können Konflikte im Sport auch durch Missachten von Regeln entstehen. Wichtiger noch als das blosses Einhalten von Spielregeln ist das respektvolle Verhalten gegenüber anderen. Dazu wird oft der Begriff Fairplay verwendet, doch wegen seiner Unschärfe wird hiervon **Moralkompetenz** gesprochen. Moralkompetenz bedeutet, relevante Normen zu kennen und auch anzuerkennen, diese zu befolgen sowie sie auch trotz anderer Bedürfnisse und Motive, Affekte oder sozialer Nötigungen und entsprechender Ängste zu erfüllen.

Am Beispiel der Basketballspielenden ist unschwer vorzustellen, dass auch während des Spiels Kommunikationsfähigkeit sowie Kooperationsfähigkeit von grösster Bedeutung sind. Wenn das Spiel schlecht läuft, wird auch Konfliktfähigkeit wichtig. Ganz grundlegend für das Verhalten in der eigenen Mannschaft, aber auch gegenüber den ‚Rivalen‘ ist die Moralkompetenz.

Sozialkompetenz für den Sportunterricht relevante Facetten
Kommunikationsfähigkeit
Kooperationsfähigkeit
Konfliktfähigkeit
Moralkompetenz