

JÖRG SCHIEBEL

## Ausdauersport und psychische Gesundheit. Bericht zu einem Studienprojekt im Rahmen des Magisterstudienganges an der FU Berlin

### Einleitung

Das Studium in Form von Projekten gilt als Ausbildungselement mit berufsqualifizierender Intention. Es ist weniger auf Einzelfächer bezogen als in üblichen Ausbildungen. Projekt wird hier verstanden als Entwurf, als Vorhaben, um realistisches Handeln an einem lebensnahen Ziel orientiert, planvoll zu verwirklichen. Projektbezogen sollen Erkenntnisse und Erfahrungen im Rahmen wissenschaftlicher Ausbildung interdisziplinär erarbeitet und angewendet werden.

Wie z.B. von BRÄUTIGAM/BRETTSCHEIDER (1995) skizziert, sollte sich die Konstruktion dieses Studienelements deutlich neben hochschuldidaktischen Ansprüchen z.B. im Sinne von BECKER (1972), DIKAU (1980), v. HENTIG (1970) auch an den Anforderungen und Aufgaben konkreter Berufsarbeit orientieren. Die Bedingungen und Möglichkeiten beruflichen Handelns werden erkundet, analysiert und ggf. in eigenes (Probe-)Handeln umgesetzt.

Der Praxisbezug des Studiums wird auf zweifache Weise realisiert: Zum einen in der Verknüpfung von sportwissenschaftlicher Theorie mit praktiziertem Sport, zum anderen in der Anwendung akademischen Wissens in möglichst gekonnter beruflicher Praxis. Zuvor im Studium und bei beruflicher Tätigkeit erarbeitetes Können und Wissen wird aktualisiert, am Projektfeld ausgerichtet und integriert. So entstehen neue Erfahrungen, die – sind sie überwiegend positiv – das gesamte Studium befruchten und als Motivationsschub weiter voranbringen können.

Auf dieser terminologischen Grundlage wird im folgenden über die Erfahrung mit einem an der FU Berlin durchgeführten Studienprojekt berichtet.

### Rahmenvorgaben der Studienordnung

Studienprojekte sind Pflichtlehrveranstaltungen an der FU Berlin nur innerhalb der 1992 in Kraft getretenen Magisterstudienordnung für das Hauptfach Sportwissenschaft, nicht aber für die zu einem früheren Zeitpunkt konzipierten Lehramtsstudiengänge. Sie dienen gemäß den etwas vagen Formulierungen der Studienordnung der Verbindung von fachspezifischen Erkenntnissen zu Inhalten und Methoden des Studienbereichs Theorie und Praxis der Sportarten mit einer oder mehreren der sportwissenschaftlichen Teildisziplinen.

Studienprojekte sind Lehrveranstaltungen des Hauptstudiums, die semesterübergreifend angelegt sein können und einen Studenumfang von ca. 6 SWS haben sollen. In ihrem Rahmen sollen Studierende Gelegenheit erhalten, etwa ein Thema für die Magisterarbeit zu finden oder einen Schwerpunkt für die Abschlußprüfung zu erarbeiten.

Voraussetzungen der Teilnahme an Studienprojekten sind (a) die erfolgreiche vollständige Ableistung aller

vorgeschriebenen Fachausbildungen aus dem Studienbereich „Theorie und Praxis der Sportarten“ und (b) die Vorlage von drei Leistungsnachweisen aus Hauptseminaren.

Die Grundlage für die Vergabe von Leistungsnachweisen in Studienprojekten sind umfangreichere schriftliche Ausarbeitungen, in der Regel 15-20 Seiten. Daneben sind andere Formen zulässig, wie z.B. Videofilme, Fotoserien oder adressatenorientierte Sportprogramme, denen schriftliche Ausarbeitungen erläuternden oder kommentierenden Charakters beizufügen sind. Weitere Zielsetzungen und Begründungen für die Veranstaltungsform „Studienprojekt“ sind in der Studienordnung nicht formuliert.

### Lehrkräfte – teilnehmende Studierende – Veranstaltungsform

Nachdem die erste Gruppe von Studierenden im Studiengang die Teilnahmevoraussetzungen erbracht hatte, wurde das Projekt „Ausdauersport und psychische Gesundheit“, als erstmalig am Institut für Sportwissenschaft angebotene Lehrveranstaltung dieser Art, 1995 begonnen, über zwei Semester durchgeführt und 1996 abgeschlossen. Weitere Projekte zu den Themen: Wassersport und Umweltbildung, Spielräume für Kinder und Jugendliche in der Stadt und Ausdauerlauf in sozialwissenschaftlicher Perspektive sind in Planung.

Durchgeführt wurde das Studienprojekt durch eine wissenschaftliche Mitarbeiterin aus dem Arbeitsbereich Sportpsychologie und dem Berichterstatter aus dem Arbeitsbereich Theorie und Praxis der Sportarten als Initiator und Projektleiter. Das Projekt wurde per Ausschreibung gesondert bekanntgemacht, um einen möglichst großen Interessentenkreis zu erreichen. Die zu besuchenden Lehrveranstaltungen waren als Hauptseminar/Studienprojekt „Entspannungsverfahren im Sportunterricht“ und „Sport als Therapie gegen Depressionen“ im Umfang von je 2 SWS sowie als Wahlpflichtfach/Studienprojekt „Ausdauersport“ mit 3 SWS ausgewiesen. Es wurde zusätzlich die Möglichkeit eingeräumt, im Rahmen des Studienprojekts ein Praktikum gemäß Studienordnung zu absolvieren.

Die einzelnen Lehrveranstaltungen wurden von der Lehrkraft des jeweiligen Bereichs allein durchgeführt – auch aus Gründen des Lehrdeputats –, die Inhalte der einzelnen Veranstaltungsabschnitte wurden aber im Sinne der Annäherung an Teameachingverfahren im großen und ganzen aufeinander abgestimmt und konferierend besprochen.

Die Studierenden rekrutierten sich aus allen der vier möglichen Spezialisierungen im Studiengang: „Sport und Gesundheit“, „Freizeit und Breitensport“, „Sport in Geschichte und Gesellschaft“ sowie „Sport und Leistung“. Sie brachten demzufolge ein unterschiedlich akzentuiertes Studienprofil (auch im Hinblick auf sonstige

Haupt- oder Nebenfächer) und gänzlich verschiedene Erfahrungshintergründe in der sportlichen und (neben-)beruflichen Vita ein.

Die durchaus heterogene Zusammensetzung der Gruppe hat sich im nachhinein als fruchtbar erwiesen und führte für die Teilnehmer zu einem Perspektivwechsel. Waren die eher journalistisch orientierten Studierenden ursprünglich eher am Gesichtspunkt des Berichtens 'über' interessiert, wie die therapeutisch orientierten Teilnehmer an der Frage der unmittelbaren Nützlichkeit für bestimmte Zwecke und die leistungssportlich orientierten Studierenden an Erkenntnissen zur psychischen Optimierung, so wurde zunehmend Verständnis für die Perspektive der anderen wahrnehmbar.

### Inhalt – Ablauf – Abschlüsse

Die behandelten Themen der beiden sportpsychologischen Seminare lauteten in aufgelisteter Form:

- Erörterung der Definitionsvielfalt von 'Gesundheit'
- Erscheinungsformen von Depressionen. Grundsymptome als Anhaltspunkte für die Diagnostik verschiedener depressiver Syndrome. Beschwerdebilder bei Depressionen
- Zur Vielfalt therapeutischer Ansätze. Welche Bedeutung kommt dem Ausdauertraining in der Depressionstherapie zu? Literaturberichte zur Forschungslage. Darlegung der Endorphin-Hypothese
- Therapeutischer Sport als Begleitmedium zu medikamentöser Therapie bei schweren Formen der Depression
- Lauftherapie bei Drogenabhängigen, Autisten sowie im Rahmen von Streßbewältigungsstrategien
- Erfahrungen mit dem „Berliner Sport Therapie-Programm“ (STP)
- Entspannungsverfahren als psychologische Hilfe gegen Depressionen?
- Überblick zu den Möglichkeiten von Entspannungstraining: Autogenes Training nach Schultz, Feldenkrais. Die Funktionelle Entspannungsmethode. Die Konzentrierte Bewegungstherapie. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Zum Teil mit praktischen Übungen dazu.
- Hospitieren bei der Arbeit mit Patienten.

Im Studienprojektteil aus dem Bereich Theorie und Praxis der Sportarten wurden durchgehend sowohl praktisch als auch theoretisch folgende Themen bearbeitet:

- Definitives zum Ausdauersport;
- Zusammentragen der Kenntnisse und Erfahrungen der Studierenden im Hinblick auf Ausdaueraspekte in den absolvierten Fachausbildungen;
- Konventionell-klassische Methoden des Ausdauertrainings und ihre Ausprägungen in den Sportarten/-formen: Schwimmen, Rudern, Paddeln, Radfahren, Eislaufen, Skilanglauf (nur als theoretisches Thema mit Hilfe von Videoaufzeichnungen wegen der aktuell fehlenden Realisierungsmöglichkeit), Walking, Orientierungslauf und (aus Gründen der Praktikabilität in besonderem Maße praktisch akzentuiert) Ausdauerlauf;
- Entwickeln von Problemlösungen zu der Frage welche Formen, Dosierungen, Programme für welche Adressatengruppen, insbesondere fokussiert auf die psychischen Wirkungen, geeignet sind?

- Mit der eigenen Studierendengruppe wurden die Methoden und Programme exemplarisch praktisch durchgeführt;
- Berichte aus eigener beruflicher Praxis der Teilnehmer/innen zu Erfahrungen mit der Anwendung von Programmen außerhalb des Studienprojekts bei Gruppen wie Koronarkranke, Adipöse, und Sportstudenten mit Problemen, Ausdauerleistungsprüfungen zu bewältigen.

Generell war über differenzierende Wissens- und Erfahrungsvermittlung hinaus übergreifendes Ausbildungsziel; positive Wirkungen von (anstrengendem!) Ausdauertraining selbst zu erfahren, „Katharsis“ zu erleben und zu eigenem regelmäßigen selbständigen Betreiben von Ausdauersport motiviert zu werden.

Um die Veranstaltungsteilnehmer/innen zu einem regelmäßigen Ausdauertraining anzuhalten, wurde ihnen auferlegt, am Schluß der Veranstaltung zum Semesterende auch einen 10-km-Lauf in freier Natur, aber mit (bescheidenem) Zeitlimit zu absolvieren, eine für die überwiegende Mehrheit neue Erfahrung.

In den umfänglichen Abschlusarbeiten, nach Wahl der Studierenden betreut und bewertet entweder von der Lehrkraft aus der Sportpsychologie oder dem Bereich Theorie und Praxis der Sportarten, sind die in der Projektarbeit behandelten Themen wieder aufgegriffen, vertieft und ausgearbeitet worden, zum Teil mit Berichten über das Erproben von Programmen mit Gruppen und in einem Selbsthilfeverein von Patienten unter psychotherapeutischer Anleitung. Zwei Studierende haben Projekterfahrungen in ihre journalistische Tätigkeiten eingebracht: Im „uniRadio Berlin-Brandenburg“, einem seit einem Jahr bestehenden Hörfunksender, wurde mittels Interviews verschiedener Projektbeteiligter über das Studienprojekt berichtet, und im Deutschen Sportfernsehen (DSF) ist eine Projekthausarbeit in eine Reportage über Orientierungslauf eingegangen.

### Fazit – Ausblick

Auf der Basis von schriftlichen Rückmeldungen der Teilnehmer und Gruppengesprächen konnte festgestellt werden, daß wesentliche Ziele der Studienprojektarbeit erreicht wurden. Die Studiengruppe ist trotz vergleichsweise hoher Anforderungen stabil zusammengeblieben. Die Prüfungen wurden absolviert (10-km-Lauf, Abschlus Klausur) und die umfänglichen Abschlusarbeiten angefertigt. Der in der Erfahrung tatsächlicher Studienpraxis ungewohnte Brückenschlag zwischen einer sportwissenschaftlichen Teildisziplin und dem Bereich Theorie und Praxis der Sportarten wurde von den Teilnehmern als erfolgreich und förderlich begrüßt und auch als Chance begriffen, sich in einem „geschützten Raum“ ausprobieren zu können. Für die Lehrenden ergab sich zwangsläufig die Notwendigkeit, sich mit neueren Entwicklungen in den sportwissenschaftlichen Teildisziplin näher zu befassen.

Empfehlenswert wäre, die sehr aufwendigen Studienprojekte personell angemessen auszustatten: z.B. Professoren einzubinden, studentische Tutoren zur Verfügung zu haben, überdies anzustreben, Projektergebnisse in Form von Buchveröffentlichungen, Ausstellungen etc. zu publizieren, um so die Motivation der Studierenden weiter zu erhöhen.

So könnten Studierende die Ergebnisse geplanten authentischen Handelns selbst – live – erfahren, ein wichtiges Ziel, wie eingangs erwähnt, wäre noch besser erfüllt.

#### Literatur

- BECKER, E. u.a.: Projektorientierung als Strategie der Studienreform. In: Studentische Politik 2/3, (1972), 3ff.
- BRÄUTIGAM, M./BRETTSCHEIDER, W.-D.: Disken und Diskussionen. Ein Gang durch die typischen Veranstaltungen des Sportstudiums. In: HEIM, R./KUHLMANN, D. (Hrsg.): Sportwissenschaft studieren. Eine Einführung. Wiesbaden 1995, 79-94

- DIKAU, J.: Weiterbildungsaufgaben der Hochschulen: Zwischenbilanz der Projektarbeit des Arbeitskreises Universitäre Erwachsenenbildung. Bad Honnef 1980
- HENTIG, H.V. u.a. (Hrsg.): Wissenschaftsdidaktik. Göttingen 1970
- ZILLOBER, K.: Reformvorstellungen der Bundesassistentenkonferenz (BAK) zum Hochschulunterricht und Wissenschaftsbetrieb. In: ZILLOBER, K.: Einführung in die Hochschuldidaktik. Darmstadt 1984, 154-162

AR Jörg SCHIEBEL  
Freie Universität Berlin  
Institut für Sportwissenschaft  
Hagenstr. 56  
14193 Berlin

## Forum

ARTURO HOTZ

### Sportwissenschaft wohin?

Köln, November – Wer die Frage stellt, wohin die Sportwissenschaft treibe, unterstellt ihr, daß sie eine Art führungslos oder zumindest, daß sie passiv sei und einen bestimmten Schwung vermissen lasse. Offensichtlich kommt mit dieser Frage auch Sorge um ihre Befindlichkeit zum Ausdruck. Rund 50 Mitglieder der „Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft“ (dvs) haben sich kürzlich aus Anlaß ihres 20jährigen Bestehens am Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) in Köln zusammengefunden. Eine Feierstunde? Bereits mit der Etikette „Gedanken zur Entwicklung der Sportwissenschaft“ auf der Einladung zu diesem Eintages-Symposium ist noch deutlicher geworden, daß es wohl nicht ausschließlich darum gehen kann, sich der erbrachten Leistungen in den beiden vergangenen Jahrzehnten zu rühmen. Auch wenn der ehemalige dvs-Präsident, Karlheinz SCHERLER, sagte, daß trotz kritischer Haltung das Licht nicht unter den Scheffel gestellt werden müsse, war der Tenor unüberhörbar: Die Sportwissenschaft – nur in der BRD oder auch anderswo? – muß sich ernsthaft die Frage stellen, wie es mit ihr, nachdem sie aus den Kinderschuhen hinausgewachsen ist, nun weitergehen soll.

Die Legitimation fällt schwerer als früher. Die Spitzensport-Erfolge der ehemaligen DDR sind kein Motor mehr zur Ost-West-Herausforderung, sind so fließen auch die Forschungsgelder von der öffentlichen Hand für den Leistungssport spärlicher. Trotz namhaften sportpädagogischen Bemühungen werden die Sportstunden im schulischen Angebot zusammengestrichen – hat die Politik oder doch die Sportwissenschaft versagt? Wie kaum je zuvor „boomt“ der Sport und genießt in breiten Kreisen der Öffentlichkeit ein großes Ansehen. Dennoch kriselt die Sportwissenschaft an den Hochschulen und läuft Gefahr, zu einer Orchideenwissenschaft zu verkümmern. Sind „Sportwissenschaft“ und „Sport“ zwei Welten? Und wie steht es mit der Sportwissenschaft im universitären Vergleich mit dem Stand und dem Niveau anderer Wissenschaften an den Hochschulen?

An Fragen fehlte es nicht. Doch hinreichend – und zudem für alle – überzeugende Antworten fielen eher kärglich aus. Auch in Köln. „Man“ weiß es schlichtweg nicht, woran es liegt. Sind es innerwissenschaftliche Probleme? Haben es die naturwissenschaftlich ausgerichteten Disziplinen der Sportwissenschaft leichter, an Drittgeldern heranzukommen, weil sie faktenorientiert sind und „überzeugendere Resultate“ vorweisen können? Darf es sich die Anwendungswissenschaft „Sportwissenschaft“ auch „leisten“, ebenso Grundlagenwissenschaft zu sein? Droht der noch immer zunehmenden Ausdifferenzierung ihrer Disziplinen die Zersplitterung? Steht das universitäre Klagen mit einer Gesundheitsschrumpfung zusammen, oder ist die Sportwissenschaft wirklich in der Krise?

Sportpädagogen mahnen, daß sportwissenschaftliches Forschen nicht ein Tanz um das Goldene Kalb „Leistungsoptimierung“ sein dürfe und die Sportwissenschaft noch gezielter zur Humanisierung des (Hochleistungs-)Sports beitragen müsse. Und ihre naturwissenschaftlichen Kollegen meinen, daß kein Grund zur Besorgnis bestünde: es fehlte weder an Geld noch an relevanten Projekten. Auch fehlten nicht die Worte des Trostes und der Mutzusprechung. Auch nicht die rhetorisch brillant vorgetragene Kritik an der eigenen Arbeit, noch die Zuversicht, diese künftig wissenschaftlicher und doch praxisbezogener als zuvor verrichten zu wollen. Es gelte, die Qualitätskriterien für die eigene Forschung und den „ganzen Laden“ – neu? – zu definieren. Nicht nur publizieren sei wichtig, auch diskutieren. So habe der Mathematiker Carl Friedrich GAUSS (1777-1855) nichts veröffentlicht, was ihm noch unvollkommen schien. Apropos GAUSS: „Die Wissenschaft ist der Freund der Praxis, nicht aber ihr Sklave.“

Das „Ei des Kolumbus“ ist auch in Köln nicht gefunden worden. Buddhisten wissen allerdings, daß die Anerkennung von Widersprüchen und die Art des Umgangs mit ihnen eine Frage der Weisheit ist.

(aus: Neue Zürcher Zeitung, Nr. 289, November 1996, S. 64)