

# FLÜKoS

## Kompetenzzentrum Flucht, Trauma und Behinderung im Kontext Schule

Lernen

### >> Traumapädagogik im Sportunterricht

Der Sportunterricht bringt durch die äußeren Bedingungen wie Raumwechsel, Umkleidesituation, veränderte Sozialformen, hoher Geräuschpegel, körperliche Kontakte und andere Regeln als im Klassenzimmer viele Herausforderungen und einen neuen Fokus mit sich.

Begonnen bei der Umkleidesituation könnten Schüler:innen, die Narben von Verletzungen oder Erfahrungen von sexualisierter Gewalt erlitten haben, Schwierigkeiten dabei haben, sich vor den anderen umzuziehen. Weiterhin kann es für diese Schüler:innen aus den gleichen oder ähnlichen Gründen schwierig sein, Hilfestellungen anzunehmen, bei denen sie berührt werden müssen.

Da Sport ein generell sehr körperlicher Unterricht ist, kann es ebenso ganz allgemein zu Überforderungen seitens der Schüler:innen kommen. Sei es, da sie sich mit dem eigenen Körper auseinandersetzen müssen oder sie zu viel Nähe durch andere erfahren. Noch mehr als in anderen Fächern besteht deshalb im Sportunterricht die Gefahr, dass die mühsam erworbenen Fähigkeiten der Grenzsetzung durch traumatisierte Kinder und Jugendliche bewusst oder unbewusst missachtet werden.

Durch die Akustik in Sporthallen und den spielerischen Charakter vieler Aktivitäten im Sportunterricht kann es sehr laut werden. Diese Lautstärke kann beispielhaft für Schüler:innen aus Kriegsgebieten überfordernd sein, wenn sie durch Bombeneinschläge, Schüsse, (Schmerz-)Schreie traumatisiert wurden.

Des Weiteren können Abwurfspiele retraumatisierend wirken, wenn Schüler:innen vor/während der Flucht vor Schüssen in Deckung gehen oder befürchten mussten, dass auf sie geschossen wird. Ein ähnliches Potenzial bietet das Sprinten und/oder der Dauerlauf, wenn die Schüler:innen oft weglaufen mussten, um sich zu schützen.

Die Regeln in der Turnhalle unterscheiden sich oft von denen im Klassenraum oder auf dem Schulhof, was nicht selten zu Unsicherheiten führen kann.

Wahlsysteme für Mannschaften können zu Ausschlussgefühlen und nicht Angenommensein führen. Zusätzlich können durch all diese Punkte Scham- und Angstgefühle auftreten.

Diese Situationen sind beispielhaft und spiegeln nicht die Breite an möglichen Belastungen im Sportunterricht wieder. Eine zu wenig sensible Gestaltung des Umgangs mit Grenzen, mit Körperlichkeit und mit sozialen Herausforderungen im Sportunterricht kann aber zu Überforderung und/oder Retraumatisierung führen. Die Reaktionen, bzw. Bewältigungsstrategien hoch belasteter Kinder und Jugendlicher können so vielfältig wie die Triggerpunkte sein. Von totaler Verweigerung über extreme Anpasstheit bis hin zu ausagierendem Verhalten ist alles möglich. Letzteres ist nicht immer aggressiv, sondern kann sich ebenfalls in sehr aktivem/unruhigen Verhalten und/oder einem starkem Drang zum Siegen, bzw. ‚nicht verlieren zu können‘ widerspiegeln.

## Empfehlungen für die Praxis

Bei richtigem Gebrauch und Umsetzung können die Regeln im Sportunterricht Sicherheit und Vertrauen bieten. Es ist wichtig gerade für hoch belastete Schüler:innen, wenn Sie diese in angemessenen Intervallen wiederholen und auf verschiedene Wege erklären und visualisieren. Dabei ist ein konsequentes Handeln Ihrerseits wichtig, damit Schüler:innen wissen, was von ihnen erwartet wird.

Konsequentes Handeln heißt aber nicht, dass für alle Schüler:innen stets die gleichen Regeln herrschen. Eine sinnvolle Individualisierung hilft hoch belasteten Schüler:innen, sich gesehen und respektiert zu fühlen und die Gruppe versteht dies, wenn es gut und nicht-stigmatisierend kommuniziert wird.

Schaffen Sie Strukturen, die die Schüler:innen unterstützen, sich an die Regeln zu halten und Sicherheit sowie Verlässlichkeit bieten. Dies können Sie durch verschiedene Maßnahmen erreichen. Durch das Markieren von Laufwegen, die Festlegung eines Platzes für Gespräche in der Halle, Anstellhilfen, ritualisierte Signale für Übergänge von Bewegungs- und Gesprächsphasen und klare Zuordnungsmarkierungen für Materialien beim Aufräumen und beim Stationenlernen können für die Schüler:innen Klarheit geschaffen werden. Geben Sie den Kindern und Jugendlichen im Vorfeld von neuen Einheiten die Möglichkeit, sich mit den neuen Materialien zu beschäftigen, um eventuell vorhandene Ängste oder Befürchtungen abzubauen.

Peers können angeleitet werden, an Stelle der Lehrkraft Hilfestellung zu leisten, falls es einigen Schüler:innen leichter fällt Nähe und Berührung durch andere Kinder/Jugendliche zuzulassen als durch die Lehrkraft. Insbesondere in der Pubertät kann dies von Vorteil sein. Bieten Sie gern auch mal Ersatzleistungen an, die keine Hilfestellung erfordern, falls auch dies für die Schüler:innen nicht ertragbar ist. Es muss klar sein, dass diese Ersatzleistungen nicht mit Bewertungseinbußen einhergehen, damit den Schüler:innen die freie Wahl bleibt.

Sie können Einheiten etablieren, die dazu dienen, die Körperwahrnehmung zu steigern und den eigenen Körper besser kennen zu lernen. Dies kann Hemmungen und Ängste abbauen, als auch dazu dienen, die eigenen Leistungen besser einschätzen zu können.

Wichtig ist ebenso, dass Sie sich der psycho-sozialen Belastungen der Schüler:innen bewusst sind und nach Möglichkeit darauf Rücksicht nehmen. Umso mehr Sie darüber wissen, desto besser können Sie eventuell auftretende Schwierigkeiten antizipieren und diesen bereits im Vorfeld begegnen, bzw. versuchen diese zu vermeiden. Schüler:innen können die Möglichkeit erhalten, die Turnhalle (kurzzeitig) zu verlassen, wenn es ihnen zu laut oder der Trubel zu viel wird. Ein Buddy-System kann dabei helfen, dass diese sich dann nicht allein oder ausgeschlossen fühlen. Versuchen Sie, sich stets zu vergegenwärtigen: Ein als schwierig empfundenes Verhalten richtet sich nicht gegen Sie, sondern wird maßgeblich durch die hoch belastenden Erfahrungen der Schüler:innen mit Erwachsenen in früheren Situationen bedingt.

Die (überholten) gleichen Anforderungen an Schüler:innen einer Jahrgangsstufe können zu Frustration führen. Es ist sehr gut, wenn Sie Ihre Anforderungen an die Schüler:innen und deren körperliche und motorische Voraussetzungen anpassen und honorieren Sie Leistungsbereitschaft und -zuwachs mindestens genauso wie die Leistung selbst um Frustration zu vermeiden.

## Tipps zum Weiterlesen

Giese, M., & Weigelt, L. (Hrsg.). (2015). *Inklusiver Sportunterricht in Theorie und Praxis*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag

## Über das Projekt

Das Kompetenzzentrum Flucht, Trauma und Behinderung (FluKoS) der Humboldt-Universität zu Berlin unterstützt Fachkräfte in der schulischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit Fluchtgeschichte. Im Fokus stehen Schüler:innen mit vermutetem oder diagnostiziertem sonderpädagogischen Förderbedarfen. Deshalb legt FluKoS einen Fokus auf die Spezifika der Förderschwerpunkte und verbindet sie mit den flucht- und traumaspezifischen schulischen Herausforderungen.

Unser Angebot umfasst Weiterbildungsseminare für Fachkräfte, die in der Schule mit geflüchteten Kindern und Jugendlichen arbeiten, sowie eine Projektwebseite zur Vernetzung von Akteur:innen im Handlungsfeld Flucht – Trauma – Behinderung.



Dieses Projekt wird aus Mitteln des Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds kofinanziert.

<https://www2.hu-berlin.de/kora/flukos/> | [flukos.reha@hu-berlin.de](mailto:flukos.reha@hu-berlin.de)