

Hafner, Sabine

Sportlehramtsstudierende joggen gegen den Corona-Blues! Effekte auf das körperliche und psychosoziale Befinden in Zeiten von Digitalisierung

Graf, Ulrike [Hrsg.]; Iwers, Telse [Hrsg.]; Altner, Nils [Hrsg.]; Staudinger, Katja [Hrsg.]: *Persönlichkeitsbildung in Zeiten von Digitalisierung*. Bad Heilbrunn : Verlag Julius Klinkhardt 2024, S. 201-212. - (Schriftenreihe zur Humanistischen Pädagogik und Psychologie)



Quellenangabe/ Reference:

Hafner, Sabine: Sportlehramtsstudierende joggen gegen den Corona-Blues! Effekte auf das körperliche und psychosoziale Befinden in Zeiten von Digitalisierung - In: Graf, Ulrike [Hrsg.]; Iwers, Telse [Hrsg.]; Altner, Nils [Hrsg.]; Staudinger, Katja [Hrsg.]: *Persönlichkeitsbildung in Zeiten von Digitalisierung*. Bad Heilbrunn : Verlag Julius Klinkhardt 2024, S. 201-212 - URN: urn:nbn:de:0111-pedocs-289552 - DOI: 10.25656/01:28955; 10.35468/6073-15

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-pedocs-289552>

<https://doi.org/10.25656/01:28955>

in Kooperation mit / in cooperation with:



<http://www.klinkhardt.de>

Nutzungsbedingungen

Dieses Dokument steht unter folgender Creative Commons-Lizenz: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de> - Sie dürfen das Werk bzw. den Inhalt unter folgenden Bedingungen vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen: Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen. Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden und es darf nicht bearbeitet, abgewandelt oder in anderer Weise verändert werden.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Terms of use

This document is published under following Creative Commons-License: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.en> - You may copy, distribute and transmit, adapt or exhibit the work in the public as long as you attribute the work in the manner specified by the author or licensor. You are not allowed to make commercial use of the work or its contents. You are not allowed to alter, transform, or change this work in any other way.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.



Kontakt / Contact:

peDOCS
DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation
Informationszentrum (IZ) Bildung
E-Mail: pedocs@dipf.de
Internet: www.pedocs.de

Mitglied der


Leibniz-Gemeinschaft

Sabine Hafner

Sportlehramtsstudierende joggen gegen den Corona-Blues! Effekte auf das körperliche und psychosoziale Befinden in Zeiten von Digitalisierung

Abstract

Im Frühjahr 2020 kam es zum ersten Lockdown in der Corona-Pandemie, demzufolge an Hochschulen vollständig auf digitale Lehre umgestellt wurde. In der Ausbildung von Sportlehrkräften war in den Umstellungsformaten curricular verankerte Fachpraxis zu berücksichtigen. Entsprechend wurde ein Online-Bewegungsformat entworfen, das 21 Sportlehramtsstudierende zu einer vierwöchigen Lauf-Aktivität aufforderte. Der Schwerpunkt der forschungsbezogenen Analyse lag auf der Prüfung des Einflusses der Maßnahme auf die Persönlichkeit der Teilnehmenden. *Erstens* war von Interesse, ob durch die Laufintervention das *Befinden* stabilisiert oder verbessert werden konnte. Es wurde das *körperliche*, *psychische* und *soziale Befinden* fokussiert. *Zweitens* wurden interaktive Zusammenhänge von Sport und Digitalisierung vor dem Hintergrund eines mit *digitaler Lehre* intensivierten Studienalltags analysiert. Zur Exploration wurden Daten aus kriteriengeleiteten Dokumentationen zur Laufintervention mit Antworten aus einer qualitativen Online-Befragung zusammengeführt. Für die empirische Analyse wurden beide Erhebungstechniken kombiniert, indem das überwiegend qualitative Material (qualitative Inhaltsanalyse; Mayring, 2015) mithilfe quantifizierbarer Häufigkeiten (SPSS) interpretiert wurde.

Bei den Befragten hat das Joggen das körperliche und das psychische Befinden positiv beeinflusst. Auch kann Sport soziale Entbehrungen über einen gewissen Zeitraum abmildern, das Risiko der Vereinsamung bleibt auf Dauer bestehen. Positive Wirkungen auf die Persönlichkeit werden im Wechselverhältnis zwischen Laufen ohne Hilfsmittel und der daraus resultierenden besseren Körperwahrnehmung erkannt. Allerdings reagiert die Mehrheit der Teilnehmenden trotz reflexiv positiv konnotierter Körpererlebnisse nicht mit einem dauerhaften Verzicht auf digitale Technologien. Reduziert die intensivierte digitale Lehre körperliche Aktivitäten, so wirkt sich dies negativ auf das physische und psychische Befinden aus. Vice versa können sich intensivierte Sportaktivitäten positiv auf das Lernverhalten in digital gesteuerten Theoriefächern auswirken.

Explizite Handlungsempfehlungen wurden aus sportpädagogischer Sicht auf bevorstehende Herausforderungen und mit Verweisen auf Persönlichkeitsbildung transferiert.

Schlüsselbegriffe: Sport, Laufen, Corona-Pandemie, Digitalisierung, Persönlichkeit

1 Einleitung

Sportpädagogik hat einen *Doppelauftrag* zu erfüllen und über sportliche Aktivitäten einerseits objektiv auf Inhalte bezogene Teilhabe zu bewirken und andererseits subjektiv Persönlichkeit zu bilden (Balz & Neumann, 2004). Auf der Seite der Persönlichkeitsbildung nimmt Sport damit einen Geltungsbereich ein, in dem sich Individuen gesund, zufrieden und sozial entwickeln, ihre Selbsteinschätzung und Selbstverantwortung erkennen oder Selbstvertrauen aufbauen können (Balz, 2017; Balz & Neumann, 2015; Sygusch, Guardiera & Reimers, 2022). Der Sport stellt über Individuation und Sozialisation ein weitreichendes Lern- und Entwicklungsfeld zur Selbstbestimmung und sozialen Einbindung dar, wenngleich nach Gerlach der „Fokus detaillierter auf die Qualität der einzelnen sportlichen Settings, deren soziale Strukturen und spezifische Bedeutung für die Selbstkonzeptentwicklung zu richten“ (2008, 8) ist.

In der *Sportpsychologie* wird seit mehr als einem halben Jahrhundert versucht, die Forderung nach Persönlichkeitsentwicklung durch Sport empirisch zu belegen. Kausale Zusammenhänge zwischen sportlicher Aktivität und Persönlichkeitsbildung können dabei nicht nachgewiesen werden. Gründe liegen zum einen in der begrifflichen Ungenauigkeit von Sport und von Persönlichkeit und zum anderen an forschungsmethodischen Unzulänglichkeiten (Conzelmann & Schmidt, 2020).

Dessen ungeachtet verweist die *Sportpädagogik* auf persönlichkeitsbildende Potentiale, wenn der Körper beim Vermitteln von Bewegung und Sport in den Mittelpunkt sinnlichen Handelns rückt (Winkelmann, 2020). Sportaktive Menschen berichten von positiven Wirkungserfahrungen und können Bedingungen, unter denen, und Mittel, mit denen diese gemacht werden, benennen. Solche subjektiven Berichte liefern der Sportpädagogik Anhaltspunkte für Prozesse der wissenschaftlichen Erkenntnisgewinnung und es können Potentiale entdeckt werden, an denen sich Persönlichkeit durch Bewegung und Sport bildet.

Ausgangspunkt für die Untersuchung von Effekten auf Persönlichkeit bot der Lockdown in der Corona-Pandemie im Frühjahr 2020, in dessen Folge es zur Umstellung auf digitale Hochschullehre kam. Mit den Maßnahmen gegen die Weiterverbreitung des Corona-Virus waren sportliche Routinehandlungen nur eingeschränkt möglich. Ein bewegungsaktiver Lebensstil war erschwert, was Verunsicherung von sportlichen Persönlichkeiten mit sich brachte. Für diese Situati-

on wurde ein Bewegungsformat entworfen, das Sportlehramtsstudierende zu einer vierwöchigen Lauf-Aktivität aufforderte.

Es wurde geprüft, ob das *Befinden* in der mit Einschränkungen beladenen Pandemiesituation durch die Laufintervention bedeutungstiftend beeinflusst werden konnte. Es wurde das *körperliche, psychische* und *soziale Befinden* fokussiert.

Koller verweist im bildungstheoretischen Zusammenhang darauf, dass die Veränderung grundlegender „Figuren der Selbst- und Weltverhältnisse“ (2012, 71) zwar zu Verunsicherung führt, aber auch Lern- und Bildungsprozesse bereitstellt. Die Einschränkung der Bewegungsroutinen kann, auch wenn diese als krisenhaft erlebt werden, Bewältigungsstrategien hervorrufen und zu grundlegenden Veränderungen im Bewegungsverhalten führen. Im Zusammenhang sollte rekonstruiert werden, ob sich Verunsicherung zeigte und ob diese eine besondere Rolle bei der Veränderung von Bewegungsaktivitäten spielte.

Längst vor der Corona-Pandemie war auf die Folgen von Bewegungsmangel hingewiesen worden: etwa verminderte Fitness, Risiko für Adipositas, erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre, psychische und Stoffwechselerkrankungen (Bucksch & Dreger, 2014; Bucksch et al., 2020; Bucksch & Schlicht, 2014; Vondung & Bucksch, 2019). Durch das Aussetzen hochschulischer Bewegungspräsenzzeiten und den temporären Stillstand vereinsportlicher Angebote bewirkten die Corona-Maßnahmen in nahezu allen sportlichen Handlungsfeldern Einschränkungen für Sportlehramtsstudierende (Kauer-Berk et al., 2020). Das gewohnte physische und psychische Wirkungsspektrum von Sport war nur noch schwer abrufbar. Auch das durch Team sport hervorgerufene soziale Potential konnte sich nicht mehr entfalten. Kontrolle, Anerkennung und Strukturen waren vorübergehend ausgesetzt und die grundlegende bewegungsbezogene „Bildung eines Selbst und das Einnehmen einer bestimmten (Subjekt-)Position im sozialen Raum“ (Buschmann & Sulmowski, 2019, 289) waren möglicherweise irritiert. Die Intervention sollte das Entgleiten positiver körperlicher Effekte (Stockwell et al., 2021) abwenden.

Auch unabhängig von der Corona-Pandemie beeinflussen digitale Transformationsprozesse das Bewegungslernen (Hajok, 2018; Manz, Schlack, Poethko-Müller, Mensink, Finger & Lampert, 2014). Forschung zum Einfluss technologisch unterstützter Bewegungsaktivitäten auf Persönlichkeitsbildung und Identitätsentwicklung existiert jedoch kaum (Greve et al., 2020).

Außerdem spielten die Wirkungen *Digitaler Lehre* mit der damit einhergehenden Immobilität eine entscheidende Rolle für die Untersuchung. Es wurde nach interaktiven Zusammenhängen von Sport auf Persönlichkeit in einem mit digitaler Lehre intensivierten Studienalltag gesucht und Fragen nach den Auswirkungen auf das Sportverhalten und umgekehrt zum Einfluss des Sportverhaltens auf das Lernen während der Online-Lehre wurden gestellt. Es ist anzunehmen, dass sich Mobilität durch verstärkte digitale Lehre reduziert, Sitzzeiten anwachsen und gesundheitliche Risiken steigen. Anrich zeigte, dass sedentäres Verhalten das physi-

sche und psychische Befinden negativ beeinflusst und zu eingeschränkter Lernmotivation und verminderter Konzentration führt (2003).

Für einen gelingenden Umzug von Sportstätten auf Lernplattformen und Video-konferenzportale lagen daher für das Online-Sommersemester 2020 noch keine didaktischen Handlungsempfehlungen vor.

2 Hauptteil

2.1 Intervention

Halb so viele männliche (7) wie weibliche (14) Teilnehmende bilden die Stichprobe aus insgesamt 21 Sportlehramtsstudierenden im Alter von durchschnittlich 23,8 Jahren. Die allermeisten Teilnehmenden studierten zum Interventionszeitpunkt Sport im 6. Semester (76%) und hatten ihren Studienabschluss im Bachelor of Education unmittelbar vor sich. Zwei Drittel der Teilnehmenden studierte das Fach Sport für das Lehramt an Sekundarschulen, fast ein Drittel bereitete sich auf das Primarschullehramt und eine Studentin auf das Lehramt an Sonderschulen vor.

Um Aspekte der Selbstwahrnehmung im relevanten Kontext besser untersuchen zu können, wurden die Teilnehmenden angewiesen, ohne Beratung und ohne technische Hilfsmittel, wie Literatur, Lauf-App, Partnerhilfe oder Fitnessarmband, circa 90 Minuten pro Woche zu joggen. Sie sollten von Ihrer Wohnung aus starten, alleine, mit vorhandenem oder organisiertem Equipment laufen und auf Einhaltung der geltenden Corona-Auflagen achten. Die Teilnehmenden waren angehalten, ihre Leistungsfähigkeit schrittweise zu steigern, indem sie entweder den Belastungsumfang verlängerten oder die Belastungsintensität erhöhten. Für die Beantwortung der Forschungsfragen waren die Leistungsergebnisse unbedeutend. Vielmehr sollte das Ansteuern von Leistungssteigerungen Erfolgserlebnisse befördern und Anreize für eine regelmäßige Durchführung setzen.

2.2 Methode

Die Teilnehmenden haben ihre in den Kalenderwochen 17 bis 20 gemachten Lauferfahrungen in vorgefertigte Tabellen mit den Rubriken Kalenderwoche, Datum, Belastungsdauer, Belastungsdistanz, Befinden vor, während und nach dem Laufen und Probleme sowie Problemlösungen in freien Formulierungen eingetragen. Aus den Protokollen und zusammen mit dem theoretischen Hintergrund konnten *deduktiv* die Oberkategorien *Befinden* und *digitale Lehre* erschlossen werden. Nach einem Abstand von zwei Monaten zur Laufintervention beantworteten die Teilnehmenden in den Kalenderwochen 28 bis 29 in einer internetbasierten Befragung über die Lernplattform Stud.IP (Studienbegleitender Internetsupport von Präsenzlehre) Fragen zu relevantem Erinnern. Um die Qualität unterschiedlicher Voraussetzungen zum Umgang mit der neuen Situation in der Pandemie zu prüfen und dabei Bewegungs-

biographien aufzugreifen, wurde für die fragenbezogene Analyse ein überwiegend offenes Vorgehen gewählt. Der Erhebungstechnik Leitfaden-Fragebogen wurde ein Vorzug vor Leitfadeninterviews gegeben. Dadurch war der in der qualitativen Forschung übliche diskursive Austausch zwar unterbunden, das Verfahren ermöglichte aber, dass die Befragten innerhalb einer Frist von zwei Wochen über den Zeitpunkt der Beantwortung selbst entscheiden konnten. Die veranlagte Zeit zum Nachdenken erhöhte die Aussicht auf eine reflektierte Sorgfalt bei der Beantwortung der Fragen.

Fragestellungen – Material erstellen	
KW 17–KW 20: Lauf-Intervention und Dokumentation	KW 28 & KW 29: offener Fragebogen
quantitativ-deskriptiv	
Häufigkeiten	Häufigkeiten
qualitative Inhaltsanalyse: Kategoriensystem & Kategoriensystem erproben (Pilot)	
Oberkategorien deduktiv	Subsumption: Unterkategorien (induktiv)
Kodierung (Vergleich: eine Person – verschiedene Zeitpunkte)	
Aufbereiten & Interpretation	
Ergebnisdarstellung	
Integration quantitativ und qualitativ erfasster Ergebnisse	

Abb. 1: Forschungsmethode: Ablaufmodell

Die Antworten aus den offenen Fragen wurden mit der Technik der qualitativen Inhaltsanalyse strukturiert und kategorienorientiert dargestellt. Aus im Kontext auffälligen und voneinander abgrenzbaren Codes wurden *induktiv* mit dem Verfahren der *Subsumption* (Mayring, 2015) Unterkategorien erschlossen. Diese wurden zusammen mit den quantifizierbaren Variablen interpretiert. Die Ergebnisse wurden schließlich an den Fragestellungen rücküberprüft (Kuckartz, 2018; Mayring, 2015; Mayring & Gläser-Zikuda, 2008).

Mit diesem Verfahren konnten qualitative zusammen mit quantitativen Analysen (SPSS) narrativ und mit der Nennung von Häufigkeiten dargestellt werden. Dabei flossen die direkten Eindrücke aus den Laufeinheiten, dargestellt in den Dokumentationen, ebenso in die Interpretationen mit ein wie die bleibenden Erinnerungen aus der retrospektiv durchgeführten Online-Leitfadenbefragung. Anhand von Einzelbeispielen wurden zu den Oberkategorien *Befinden* und *Digitale Lehre* im Laufe der Forschungstätigkeit auch Antworten zu den induktiv erschlossenen Fragestellungen in *Unterkategorien* gegeben.

Die Forschungsergebnisse sind vor dem Hintergrund subjektiver Erfahrungen und einer geringen Population zu betrachten und gelten als nicht repräsentativ für die Gesamtheit aus Sportlehramtsstudierenden. Häufigkeiten werden nur zur bes-

seren Einordnung der Ergebnisse innerhalb der Studie aufgeführt. Die einzelnen Aussagen verweisen auf Muster und Strukturen und damit reflexiv auch auf Zusammenhänge (Wöhler, Wintersteller, Schneider, Harrasser & Arztmann, 2016).

2.3 Ergebnisse zum Befinden

Laufaufgabe: Befinden/gesamt					
		Häufigkeit	Prozent	gültige Prozente	kumulierte Prozente
gültig	1 trifft voll zu	4	19,0	19,0	19,0
	2	7	33,3	33,3	52,4
	3	6	28,6	28,6	81,0
	4	4	19,0	19,0	100,0
	Gesamt	21	100,0	100,0	

Abb. 2: Auswirkung der Laufaufgabe auf das Befinden

Die Teilnehmenden brachten damit zum Ausdruck, dass sich die Laufaufgabe positiv auf ihr Gesamtbefinden ausgewirkt hat. Auf einer Skala von eins bis zehn wurde ausschließlich die Top-Box bedient, also der positive Bereich. Niemand hatte sein generelles Befinden in der Bottom-Box mit der Ziffer fünf oder schlechter bewertet.

Unterkategorien: Konnte das körperliche, psychische und soziale Befinden gesteigert werden?

In der Unterkategorie *körperliches* Befinden brachten die Teilnehmenden Wohlbefinden zum Ausdruck: „*Ich mochte es, sportlich in den Tag zu starten*“ (21M). „*Durch die Laufaufgabe fühlte ich mich gesünder, selbst wenn das Laufen nicht immer positiv in diesem Moment war, war das Gefühl danach umso besser*“ (14W). „*Ich hatte vorher die Einstellung: Ich hasse Joggen, es ist langweilig und meine Gelenke tun mir danach weh. Jetzt wurde ich etwas animiert und ich habe Spaß daran gefunden*“ (1W). Bei den Reaktionen hinsichtlich des körperlichen Wohlbefindens wurden verbesserte Leistungsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit, Wachheit, Agilität, Schlaf-fähigkeit, Kreislaufstabilität, Vitalität, Energie oder Fitness genannt.

Das *psychische* Befinden konnte ebenfalls positiv konnotiert werden. Selbstwert, Ausgeglichenheit, Stolz, Erfolg, Zufriedenheit oder Glück im emotionalen Bereich und Wachheit oder erhöhte Konzentration im kognitiven Bereich wurden, je nach Einzelfall, gesteigert: „*Ich konnte Aufgaben danach besser erledigen. Und ich fühlte mich erholt*“ (20M). „*Joggen ist nicht mein Lieblingssport. Ich gebe aber trotzdem regelmäßig joggen, um meinen Kopf frei zu bekommen*“ (14W). Einige Teilnehmende haben ihr ambivalentes Verhältnis zum ausdauernden Laufen reflektiert. „*Ich bin kein Freund des Laufens, jedoch mag ich das Erfolgserlebnis nach dem Lauf*“ (19M). Genannt wurde auch die Wirkung zum „*Abschalten*“ (20M) und zum „*angemes-*

senen *Bewegungsausgleich*“ (10W). Eine Teilnehmerin wertete die Laufaufgabe als wichtige emotionale Stütze zur Bewältigung schwieriger Corona-Situationen: „*Ich habe durch diese Aufgabe wieder einen neuen Zugang zum Sport gefunden und mein Selbstwertgefühl ist sehr gestiegen. Danke für diese Aufgabe*“ (1W).

Angesichts der Kontaktbeschränkungen in der Untersuchungszeit sollte die Aufgabe explizit individuell ausgeführt werden. Damit waren für *soziales* Wohlbefinden weniger Voraussetzungen gegeben. Insbesondere Teamsportlerinnen und Teamsportler hätten sich zum Bewegen „*einen Partnerin/eine Partnerin gewünscht*“⁵ (11W). „*Ich brauche eine Mannschaft, eine Klasse, die mich motiviert. Ich belüge mich gerne selbst, um mir ein besseres Gefühl zu geben*“ (W1). Doch wurde die Laufaufgabe auch als *sozial* bedeutsam erlebt und damit ein unerwartetes Phänomen zum sozialen Einfluss in den Fokus gerückt. „*Es war schön, in einer Zeit, in der man niemanden getroffen hat, wenigstens beim Joggen Leuten zu begegnen*“ (14W). Eine Kandidatin hatte sich als sozial verträglicher wahrgenommen und bemerkte, „*dass ich viel optimistischer war, als ich die Lernaufgabe ausführte, und ein gutes Selbstwertgefühl hatte. Das hatte dann Auswirkungen auf meinen Freund, Freunde und die Familie. Ebenfalls hat man Komplimente und Zuspruch für die Leistungen vom Laufen bekommen und das war auch ein sehr schönes und bestätigendes Gefühl*“ (1W). Die Laufaufgabe sprach zudem Verantwortung für das Gemeinwohl an. „*Es fiel mir leicht, beim Laufen auf Andere (Radfahrer, Spaziergänger) Rücksicht zu nehmen, ich konnte die Abstandsregeln ohne Probleme einhalten, ich hatte das Wohlergehen der Anderen im Blick*“ (9M).

Unterkategorie: Sind sportliche Aktivitäten eingebrochen?

Die Studierenden zeigten vor dem Hintergrund der eingeschränkten Bedingungen eine auffällig hohe Bereitschaft an, Bewegungsstrategien kurzzeitig zu verändern und Bewegungsaktivitäten zu modifizieren. Mit der Pandemie gerieten veränderte Alltagsbedingungen erst ins Bewusstsein und es wurde bemerkt, „*wann man Sport macht und wann man mal wieder bequem auf der Couch liegt*“ (14W). In Einzelfällen spielte die durch die Corona-Pandemie irritierte Bewegungsroutine damit eine vorteilhafte Rolle beim Überdenken von Bewegungsaktivitäten. „*Ich konnte zu Beginn der Pandemie nicht ins Leichtathletik-Training gehen, sodass ich Zuhause auf andere Bewegungsmöglichkeiten umgestiegen bin (Joggen, Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht), was aber nicht dem gewohnten Umfang entsprochen hat. Außerdem bin ich weniger mit dem Fahrrad gefahren, da ich keine Termine mehr außerhalb hatte*“ (16W). Bezüglich des Ausfalls von Vereinsaktivitäten nannten die Teilnehmenden die Sportarten Fußball, Handball, Volleyball, Tennis, Leichtathletik, Schwimmen, Tischtennis und Karate und Aktivitäten in Fitnessstudios.

Unterkategorie: Wurde der Ausfall von sportlichen Aktivitäten kompensiert?

Bewegungstransformationen wurden bei der Nennung von Ausgleichsverhalten konkretisiert: „*Den Bewegungsrückgang kompensierte ich durch einen erhöhten Sportumfang*“

5 Die gendersensible Schreibweise im Zitat ist der des Gesamtartikels angepasst.

(12W). Auch wurde diesbezüglich angeführt, *„dass ich durch die Corona-Situation Zeit für den Sport habe, den ich gerne privat ausübe. Das habe ich sonst durch das Sportstudium nicht“* (7W). Laufen, Gymnastik, Spitzensport im Verein, Stand-Up-Paddling, Krafttraining, HIIT (High-Intensity-Interval-Training), Segeln, Tennis, Yoga, Leichtathletik, Fahrradfahren, Karate, Tischtennis, Workout und Schwimmen wurden als coronagängige sportliche Aktivitäten herausgestellt. Zum zweiten Erhebungszeitpunkt war die Zahl der Neuinfektionen gesunken. Die Einzelfallanalyse ergab, dass trotz des erneuten Bewegungsspielraums Umfang und Intensität entweder gestiegen waren, *„mein heutiges Bewegungsverhalten hat sich nun verändert, da neben dem Joggen auch wieder andere sportliche Betätigung stattfinden (Fußball, Tennis, Schwimmen)“* (20M), unverändert blieben, *„ich bewege mich täglich“* (15W), oder sogar gesunken waren. *„Im Untersuchungszeitraum war ich durch die bestehenden Kontaktbeschränkungen noch motivierter, zusätzlich Yoga und Workouteinheiten durchzuführen“* (11W). Auch Laufaktivitäten wurden ohne Interventionsdruck weitergeführt, Belastungsreize konnten unverändert beibehalten oder durch andere sportliche Ausdaueraktivitäten, *„die mir gefallen und die ich regelmäßig mache und machen möchte“* (10W), ergänzt werden. Die Einzelfallanalysen zeigen auch hier, angeregt durch die Corona-Pandemie, das Überdenken persönlichkeitsbezogener Gewohnheiten auf.

2.4 Ergebnisse zur Digitalisierung

Unterkategorie: Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Laufverhalten und digitalen Hilfsmitteln?

Bei sportlichen Laufaktivitäten digitale Beratungen (Apps, Tutorials, Internetrecherche) hinzuzuziehen, erscheint als situierte Praxis. In der recherche- und medienfreien Bewältigung der *Laufaufgabe* sah man dennoch *„keine Herausforderung, da ich auf meinen Körper gehört habe und meine bisherigen Erkenntnisse nutzen konnte“* (2W). Während der Intervention fühlten Studierende sich in ihren intuitiven körper- und erfahrungsbetonten Bewegungsaktivitäten bestätigt, *„da stets mein Körper und mein inneres Wohlempfinden die richtigen Ratgeber für mich sind“* (20M). Die Aufgabe war *„sehr hilfreich, um mich selbst besser kennen zu lernen“* (13W), sie war eine *„interessante Möglichkeit, mein bisheriges Wissen in meinem eigenen ‚Trainingsplan‘ umzusetzen“* (17W) und *„ich [bin] dadurch von dem stark kontrollierten Laufen mit einer Stoppuhr hin zum freien, nach meinem Körpergefühl ausgerichteten Laufen gekommen“* (10W). Mit Verzicht auf digitale Medien gingen Vorzüge einher, die dankbar honoriert wurden. *„Dadurch hat sich für mich ein neues Laufgefühl entwickelt. Des Weiteren hat sich durch die Laufaufgabe mein Körperbewusstsein verstärkt“* (12W) und *„ich war dankbar, dass ich ohne mein Handy und alleine joggen gegangen bin, dadurch lernt man ganz neue Dinge kennen. Zum Beispiel nimmt man die Umwelt viel bewusster wahr und man lässt sich durch die ‚mitlaufende Uhr‘ nicht aus der Ruhe bringen und läuft in seinem Tempo, wie es in diesem Moment am besten passt“* (14W).

Acht Wochen nach der Intervention tauchten alte Muster auf. „Mit digitaler Unterstützung habe ich eine stetige Kontrolle meiner aktuell erbrachten Leistung und kann mich somit gut regulieren“ (19M). Auch wurde mithilfe von Musik, „die mich während des Laufens sehr pusht“ (1W), die Lauflistung aktiviert. In nur wenigen Fällen ließen sich die Teilnehmenden von der in der digitalen Abstinenz positiv gemachten Erfahrung nachhaltig beeinflussen und gingen „häufiger ohne Musik und Laufuhr laufen“ (12W). Trotz der Rückmeldung der allermeisten Teilnehmenden, dass Laufen ohne digitale Medien für Bewegungsausgleich und eine angemessene Frischluftzufuhr sorgt, die sportlichen Leistungsambitionen stillt und Selbstvertrauen sowie Belastungsfähigkeit stärkt, führen diese positiven Wirkungen nicht zu veränderten Bewegungsgewohnheiten.

Unterkategorie: Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Sportverhalten und digitaler Lehre?

Der Rückgang von Sportaktivitäten wurde durch „die digitale Hochschullehre und lange Zeit keine Praxisseminare“ (9M) begründet. „Vor Corona bin ich von Montag bis Donnerstag mit dem Fahrrad 6 km zur Uni hin- und 6 km zurückgefahren, aufgrund der veränderten digitalen Hochschullehre zu Hause mache ich das nicht mehr“ (16W). Eingewöhnung in die neue Lernsituation wurde sich eingestanden, bei der man für sportliche Aktivitäten „erst einmal Zeiten finden musste, bei der keiner dazwischen grätscht“ (19M). In dieser Sichtweise wurden Schwierigkeiten hinsichtlich des selbst zu regulierenden Zeitmanagements beklagt und mit dem Wegfall von eingeübten Verbindlichkeiten aus dem normierten Sport begründet. Vice versa wirkte sich Sport positiv auf das neue Online-Lernverhalten aus und der empfohlene Verzicht auf digitale Unterstützung beim Laufen wurde mit „willkommener Abwechslung zur enormen medien- und recherchelastigen Arbeit in anderen Seminaren“ (4M), mit „Abschalten vom Lernen“ (20M) oder „Ausgleich zu meinem sonst so stressigen Alltag“ (18W) goutiert.

Zum zweiten Erhebungszeitpunkt waren die Kontaktbeschränkungen gelockert. Das führte dazu, dass sich das Sportverhalten der Sportstudierenden normalisierte. Sportliche Betätigungen fanden wieder mehrheitlich in Institutionen „und nahezu jede Woche in gleicher Abfolge nach Plan mit festen Trainingszeiten“ (4M) statt. Präsenz wurde für Veranstaltungen mit notwendiger Fachpraxis ermöglicht. Das wurde wertgeschätzt, „sonst würden viele den Überblick verlieren und Bewegungen versäumen oder ganz weglassen“ (19M). Die Analyse deutet in diesem Punkt darauf hin, dass der Sport für einen angemessenen Bewegungsausgleich zum digitalen Lernen sorgen kann, der scheinbar dann intensiver wahrgenommen wird, wenn die Bewegungszeit analog stattfindet.

3 Fazit und Transfer

Persönlichkeitsbildung durch Sportvermittlung ist empirisch nur begrenzt begründbar. Sportpsychologisch orientiert sich die spezifische Persönlichkeitsbildung an individuell angepassten Inszenierungen sportlicher Aktivitäten. Im Zusammenspiel mit anderen Einflussfaktoren kann Sport einen Beitrag zur Persönlichkeitsbildung leisten (Conzelmann, Schmidt & Valkonover, 2011).

Im Rückgriff auf die subjektiven, aus Einzelfällen gewonnenen Betrachtungen, ist mit dieser Studie expliziert, dass Joggen das *Befinden* in der durch Einschränkungen belasteten Situation, auch von weniger laufaffinen Studierenden, positiv beeinflussen konnte. Das Joggen eignet sich für sportlich aktive junge Menschen als eine Sportaktivität, die das Befinden unter Pandemiebedingungen positiv fördert. Es kann die Empfehlung für diese Population ausgesprochen werden, körperlichen und psychischen Herausforderungen strategisch mit Laufen zu begegnen. Die Resultate stehen in einem Zusammenhang zum gewohnten, sportlich aktiven Lebensstil von Sportlehramtsstudierenden, der sie mit einem Pandemie-Bewältigungsvorschuss ausstattet. Die Studienteilnehmenden konnten die positiven Effekte von Sport auf ihre Persönlichkeit nur aufgrund des Vorsprungs generieren, der dem Sport im Alltag einen hohen Stellenwert beimisst. Für eine Population, der Bewegungsroutinen fehlen, ist zu vermuten, dass sich positive Effekte für eine ausbalancierte Persönlichkeit durch Sport kaum entwickeln können.

Im Hinblick auf eine differenzierte Bewertung ist zu beachten, dass das Joggen soziale Entbehrungen über einen gewissen Zeitraum zwar abmildern konnte, Aussagen aus der zweiten Erhebungsphase allerdings auch bekräftigten, dass das Risiko der sozialen Vereinsamung bestehen blieb. Begrenzungen wurden vornehmlich mit fehlenden Sportpartnerinnen und Sportpartnern diskutiert. Sport mit Anderen blieb ein beliebtes Bewegungsmotiv (Schmitz & Burrmann, 2020).

Die Gewohnheit der Teilnehmenden, sich regelmäßig zu bewegen, konnte im ersten Lockdown noch dazu genutzt werden, aktiv zu bleiben und Aktivitäten situationsangemessen zu modifizieren. Verunsicherungen des Bewegungsverhaltens stellten sich zu diesem Zeitpunkt nicht dar.

Im Hinblick auf sportliche Aktivitäten scheint die Selbstwirksamkeitsfähigkeit bei den Beteiligten ausreichend gut ausgeprägt zu sein, um der schwierigen Pandemiesituation zu begegnen. Auch war auffällig, dass, je breiter die Aktivitäten aufgestellt waren, Sportstudierende ihren Vorschuss umso besser einlösen konnten. Dabei zeigten sich allerdings große Unterschiede und es wurden verschiedene Schwierigkeiten benannt, auf sportliche Herausforderungen extemporierend und mehrperspektivisch antworten zu können. Die Ergebnisse liefern damit Indizien dafür, dass es empfehlenswert ist, das Sportlehramtsstudium in eine Richtung zu entwickeln, in der Selbstregulation sportdidaktisch anregend begleitet wird (Fischer, Fischer-Ontrup & Schuster, 2020).

Aussagen zum Körpererleben beim Verzicht auf digital unterstütztes Laufen, etwa mit Tracking-Apps, bringen Widersprüche hervor. Zwar werden positive Wirkungen auf die Persönlichkeit im Wechselverhältnis zwischen Laufen ohne Hilfsmittel und der daraus resultierenden besseren Körperwahrnehmung erkannt. Allerdings reagiert die Mehrheit der Teilnehmenden, trotz reflexiv positiv konnotierter Körpererlebnisse, nicht mit einem dauerhaften Verzicht auf digitale Technologien. Gewonnene kognitive Erkenntnisse wären über didaktisch angeregte Bewegungserfahrung zu verstetigen, damit die Studierenden Strategien zum langfristigen Verzicht auf technische Unterstützung beim Joggen entwickeln können.

Das mit der Reduktion sportlicher Aktivitäten einhergehende physische und psychische Unwohlsein wurde ursächlich mit der Umstellung auf digitale Lehre in Verbindung gebracht. Probleme eines sitzenden Alltags als Folge der *digitalen Lehre* wurden erkannt und Einschränkungen konnten größtenteils kompensiert werden. Bewegungszeit wurde als effizientes Gegengewicht zum hohen digitalisierten Studienangebot erlebt. Um der Gefahr überbordender digitaler Angebote zu begegnen, ist die Empfehlung auszusprechen, auf eine digitalisierte Bewegungspraxis und Bewegungsdidaktik, zumindest in Zeiten mit digitaler Lerndichte, zu verzichten.

Zunehmende digitale Lehre muss vor diesem Hintergrund kritisch gesehen werden. Potentiale zum Erlangen eines guten körperlichen Allgemeinzustands, einer besseren Mobilität, einer verbesserten Soziallage, eines besseren Körperbewusstseins und einer besseren Lernfähigkeit konnten gerade dadurch freigelegt werden, dass den überbordenden digitalen Verpflichtungen ein technologiefreier Bewegungsraum entgegengesetzt wurde. Aus domänenspezifischer Verantwortung sind Formate zu diskutieren, die Mobilität ermöglichen, gesundheitliche Selbstfürsorge stärken und sozialen Austausch in gemeinsamer, kommunikativer und diskursiver Lernform gewährleisten. Dafür wären Begrenzungen digitaler Angebote eine zwingende Voraussetzung.

Literatur

- Anrich, C. (2003). *Bewegte Schule. Bewegtes Lernen*. Band 3. Bewegung – ein Prinzip lebendigen Fachunterrichts. Leipzig: Klett.
- Balz, E. (2017). Perspektivwechsel als Bildungsmomente. *sportunterricht*, 66(3), 66–70.
- Balz, E. & Neumann, P. (Hrsg.) (2004). *Mehrperspektivischer Sportunterricht. Orientierungen und Beispiele*. Schorndorf: Hofmann.
- Balz, E. & Neumann, P. (2015). Mehrperspektivischer Sportunterricht. Vergewisserungen und Empfehlungen. *sportpädagogik*, 39(3+4), 2–7.
- Bucksch, J. & Dreger, S. (2014). Sitzendes Verhalten als Risikofaktor im Kindes- und Jugendalter. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 1, 39–46.
- Bucksch, J. & Schlicht, W. (2014). Sitzende Lebensweise als ein gesundheitlich riskantes Verhalten. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 65(1), 15–21.
- Bucksch, J., Schneider, K., Häußler, A., Finne, E., Schmidt, K., Dadacynski, K. & Sudeck, G. (2020). Physical activity and dietary habits of older children and adolescents in Germany – Cross-sectional results of the 2017/18 HBSC study and trends. *Journal of Health Monitoring*, 5, 21–36.

- Buschmann, N. & Sulmowski, J. (2018). Von „Verantwortung“ zu „doing Verantwortung“. Subjektivierungstheoretische Aspekte nachhaltigkeitsbezogener Responsibilisierung. In A. Henkel, N. Lütcke, N. Buschmann & L. Hochmann (Hrsg.), *Reflexive Responsibilisierung* (S. 281–296). Bielefeld: transcript. doi: 10.14361/9783839440667-016
- Conzelmann, A. & Schmidt, M. (2020). Persönlichkeitsentwicklung durch Sport. In J. Schüler, M. Wegner & H. Plessner (Hrsg.), *Sportpsychologie* (337–354). Berlin, Heidelberg: Springer. doi: 10.1007/978-3-662-56802-6_14
- Conzelmann, A., Schmidt, M. & Valkonover, S. (2011). *Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport*. Bern: Hans Huber.
- Fischer, C., Fischer-Ontrup, C. & Schuster, C. (2020). Individuelle Förderung und selbstreguliertes Lernen. Bedingungen und Optionen für das Lehren und Lernen in Präsenz und auf Distanz. In D. Fickermann & B. Edelstein (Hrsg.), „Langsam vermisste ich die Schule...“ Schule während und nach der Corona Pandemie, DDS Die Deutsche Schule. *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft, Bildungspolitik und pädagogische Praxis* (136–152). Münster, New York: Waxmann.
- Gerlach, E. (2008). Sport, Persönlichkeit und Selbstkonzept. *sportunterricht*, 57(1), 5–10.
- Greve, S., Thumel, M., Jastrow, F., Schwedler-Diesener, A., Krieger, C. & Süßenbach, J. (2020). Digitale Medien im Sportunterricht der Grundschule – Ein Update für die Sportdidaktik?! In M. Thumel, R. Kammerl & T. Irion (Hrsg.), *Digitale Bildung im Grundschulalter: Grundsatzfragen zum Primat des Pädagogischen*. München: kopäd.
- Hajak, D. (2018). Der veränderte Medienumgang Jugendlicher. Tendenzen aus 20 Jahren JIM-Studie. *Jugend Medien Schutz-Report*, 41 (6), 4–6.
- Kauer-Berk, O., Burrmann, U., Derecik, A., Gieß-Stüber, P., Kuhlmann, D., Neuber, N., ... , Sygusch, R. (2020). Das Virus, der Sport und die Herausforderungen. *Forum Kind Jugend Sport I*, S. 100–109.
- Koller, H.-C. (2012). *Bildung anders denken. Einführung in die Theorie transformatorischer Bildungsprozesse*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Kuckartz, U. (2018). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung*. Weinheim: Beltz.
- Manz, K., Schlack, R., Poethko-Müller, C., Mensink, G., Finger, J. & Lampert, T. (2014). Körperlich-sportliche Aktivität und Nutzung elektronischer Medien im Kindes- und Jugendalter. *Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz*, 57(7), 840–848.
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (12. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Mayring, P. & M. Gläser-Zikuda (Hrsg.) (2008). *Die Praxis der Qualitativen Inhaltsanalyse* (2. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Neumann, P. & E. Balz (Hrsg.). (2004). *Mehrperspektivischer Sportunterricht*. Orientierungen und Beispiele. Band 1. Schorndorf: Hofmann.
- Schmitz, J. & Burrmann, U. (2020). Zur Bedeutung von Peerbeziehungen in der Schulklasse für das Wohlbefinden und die Partizipation im Sportunterricht. *sportunterricht*, 69(6), 244–249.
- Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L., ... Smith, L. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7(1):e000960
- Sygusch, R., Guardiera, P. & Reimers A. K. (2022). Bildungsthemen. In E. Balz, S. Reuter, V. Scheid & R. Sygusch. Eine Grundlegung. *Sportpädagogik* (S. 48–59). Stuttgart: Kohlhammer.
- Vondung, C. & Bucksch, J. (2019). Sedentäres Verhalten reduzieren – eine neue und eigenständige Perspektive in der Bewegungsförderung. *B&G Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 35(6), 295–301.
- Wöhler, V., Wintersteller, T., Schneider, K., Harrasser, D. & Arzmann, D. (2016). *Sozialwissenschaftlich Forschen mit Kindern und Jugendlichen Handbuch für begleitende Erwachsene*. Wien: Science Communications Research e. V.

Autorin

Sabine Hafner, Dr., Vertretungsprofessorin für Sportpädagogik und Sportdidaktik und Leitung des Arbeitsbereichs Sport und Erziehung an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg (01.04.2022–30.09.2023); Akademische Rätin an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg.