

Prof. Dr. Ralf Laging, Dr. Mike Pott-Klindworth & Christina Ralf

Zwischenbericht zum Projekt

„Bewegungsaktive Gesundheitsförderung an Berufsbildenden Schulen“

Aktenzeichen: IV 2 ME 651.260.030

Das Projekt „Bewegungsaktive Gesundheitsförderung an Berufsbildenden Schulen“ hat im September 2008 begonnen. Im Zeitraum bis zum 31. August 2009 wurden die im Folgenden genannten Aktivitäten durchgeführt, die dem in Projektantrag beschriebenen Vorgehen sowie den in der Bewilligung der Projektförderung vom 26. August 2008 genannten Vereinbarungen entsprechen:

- A) Beantragung des Teilzertifikats durch die Kaufmännischen Schulen Marburg (KSM)
- B) Durchführung der verpflichtenden Fortbildung der Lehrkräfte durch Frau Beigel
- C) Entwicklung des Konzepts
- D) Durchführung der Unterrichts nach dem erarbeiteten Konzept an den KSM
- E) Differenzierung des Evaluationskonzepts
- F) Beginn der Evaluation des Konzepts
- G) Auswertung der Daten

Darüber hinaus wurden außerhalb des geförderten Projektes, aber im Anschluss an das Thema und zum Teil in Zusammenarbeit mit der Schule zwei Examensarbeiten angefertigt: „Spezifische Bedingungen Bewegten Unterrichts in schwierigen Lerngruppen – Probleme und Umsetzungsmöglichkeiten“ sowie „Gesundheit und Bildung – Leitideen für eine Gesundheitsbildung im Sportunterricht“. Die Ergebnisse werden in das Projekt einfließen.

Differenzierte Darstellung der Projektaktivitäten

Die einzelnen Aktivitäten werden im Folgenden näher erläutert.

A. Beantragung des Teilzertifikats durch die Kaufmännischen Schulen Marburg

Die Kaufmännischen Schulen Marburg haben das Teilzertifikat „Bewegung und Wahrnehmung“ beantragt und am 04. November 2008 erhalten.

B. Durchführung der verpflichtenden Fortbildung der Lehrkräfte durch Frau Beigel

Die verpflichtende Fortbildung für Lehrkräfte wurde an den Kaufmännischen Schulen am 08. Dezember 2008 durchgeführt. Teilgenommen haben alle vom Projekt betroffenen Lehrerinnen und Lehrer der Schule. Die Projektmitarbeiter des Instituts für Sportwissenschaft gaben zu diesem Anlass darüber hinaus eine Einführung in das Projekt und dessen Ablauf.

C. Entwicklung des Konzepts

Das Konzept wurde im Institut für Sportwissenschaft und Motologie entwickelt und für den Pilotdurchgang gemeinsam mit der Schule konkretisiert. Insbesondere die Bausteine „Bewegung im Unterricht“ und „Gesundheitsfördernder Sportunterricht“ wurden weiter ausgearbeitet. So stehen für den ersten Durchgang des Unterrichts in den Projektklassen Bewegungs- und Entspannungskarten zum Teil für unterschiedliche Körperbereiche (Rücken, Nacken, Augen, etc.) zur Verfügung, die je nach spezifisch beruflicher Belastung in den Klassen eingesetzt werden können. Für Module des gesundheitsfördernden Sportunterrichts wurden umfangreiche Materialsammlungen angelegt und präzise Beschreibungen und Begründungen für die Module vorgelegt. Zum Teil wurde das Material vor Projektbeginn bereits in Lerngruppen angewendet, reflektiert und modifiziert.

Eine Zwischenfassung dieses Curriculums ist derzeit in reaktioneller Bearbeitung und kann Ihnen bei Interesse gerne zum internen Gebrauch zugesandt werden.

Damit ist eine gute Grundlage für die Dokumentation der Maßnahmen bereits vorhanden.

D. Durchführung des Unterrichts nach dem erarbeiteten Konzept an den KSM

Das Projekt wurde im Schuljahr 2008/09 nach den Herbstferien in fünf Klassen mit 111 Schülerinnen und Schülern durchgeführt.

Gruppe	Beschreibung	Konkrete Gruppe ¹
U1: Untersuchungsgruppe „sitzend“	Schüler mit vorwiegend sitzender beruflicher Tätigkeit, die in der Schule am Programm teilnehmen.	
U2: Untersuchungsgruppe „stehend“	Schüler mit vorwiegend stehender beruflicher Tätigkeit, die in der Schule am Programm teilnehmen.	10 MF 02 11 ZA 02
U3: Untersuchungsgruppe „schleppend“	Schüler mit vorwiegend körperlich beanspruchender beruflicher Tätigkeit, die in der Schule am Programm teilnehmen.	11 EH 01 11 EH 02 11 GH 01

Tabelle 1: Übersicht Projektklassen im Schuljahr 2008/09

Dabei konnten von der Schule aufgrund der kurzfristigen Bewilligung des Projekts keine Projektklassen mit Schülern mit vorwiegend sitzender beruflicher Tätigkeit zur Verfügung gestellt werden. Diese werden im folgenden Projektjahr hinzugenommen.

Die Lehrkräfte, die in diesen Klassen unterrichten wurden fortgebildet, so dass Bewegung im Unterricht besser integriert werden konnte. Die Gruppen bekommen Sportunterricht nach dem erarbeiteten Konzept. Dabei wurde allen Gruppen das Modul „Ausgleich beruflicher Belastungen“ in Zusammenarbeit mit einem Fitness- & Reha-Zentrum im Stadtteil angeboten sowie wahlweise ein weiteres Modul.

E. Differenzierung des Evaluationskonzepts

Hauptarbeit im ersten Jahr war die Differenzierung des Evaluationskonzepts, das hier näher erläutert werden soll:

Erhebungsmethoden

l) Standardisierte Befragung

Der verwendete Fragebogen ist in drei formale bzw. inhaltliche Schwerpunkte gegliedert:

1. Allgemeiner Gesundheitszustand
2. Körperliche Aktivität
3. Beteiligung an bzw. Beurteilung der Maßnahme

Der erste Block (allgemeiner Gesundheitszustand) enthält Items zur Einschätzung bzw. Beurteilung der individuellen Gesundheit. Hierbei wird zwischen der physischen und psychischen Gesundheit differenziert. Im Querschnitt geben die Ergebnisse dieses Frageblocks für die Gruppe der Berufsanfänger einen repräsentativen Eindruck über Einstellung und Verhalten gegenüber der individuellen Gesundheit. Die Items sind dem

¹ MF: Medizinische Fachangestellte (Arztshelferinnen); ZA: Zahnmedizinische Fachangestellte (Zahnarztshelferinnen); EH: Kaufmänner im Einzelhandel; GH: Kaufmänner im Großhandel; HL: Fachlageristen (Handelsfachpacker)

„Fragebogen zum Allgemeinen Gesundheitszustand SF 12“ entnommen, der von Bullinger & Kirchberger (1998) ins Deutsche übersetzt und bearbeitet wurde.

Der zweite Block enthält Items zur körperlichen Aktivität. Anfangs wird nach Art und Umfang der habituellen Aktivität gefragt. Diese umfasst drei Dimensionen der körperlichen Aktivität, die sich aus der körperlichen Aktivität beim Sport, bei der Arbeit und während der übrigen Freizeit zusammensetzen. Darin enthalten sind Art und Umfang der täglichen Transportwege, d.h. welche Wege täglich zu Fuß oder mit dem Fahrrad und in welchem Umfang diese zurück gelegt werden. Dieser Teil des Fragebogens wurde von Baecke, Burema und Frijters (1982) entwickelt und von Wagner & Singer (2001) ins Deutsche übersetzt bzw. innerhalb einer mehrjährigen Untersuchung getestet. Im Anschluss hieran folgen Fragen zum Kenntnisstand der Schülerinnen und Schüler in Bezug auf Möglichkeiten, den Alltag bewegungsreicher zu gestalten sowie dazu, inwieweit die im Berufsschulunterricht vermittelten Inhalte zum Thema Bewegung auch tatsächlich im Alltag umgesetzt bzw. in die individuelle Lebensführung integriert werden. Weitere Items dienen der genaueren Charakterisierung des individuellen Lebensstils (aktiv/inaktiv). Der folgende Teil wurde mit dem Ziel konstruiert, Erkenntnisse darüber zu gewinnen, welche Räume von den Schülerinnen und Schülern für sportliche bzw. körperliche Aktivität überhaupt genutzt bzw. mit welcher Häufigkeit sie von ihnen genutzt werden. Die Art und Häufigkeit der genutzten Räume können sowohl quantitative als auch qualitative Hinweise auf das individuelle Bewegungsverhalten liefern. Schließlich konstituieren einige Items die Skala „affektive Einstellungskomponente“ (vgl. Brand, 2006).

Der Block 3 thematisiert die Relevanz der Maßnahmen der bewegungsaktiven Gesundheitsförderung für die Schülerinnen und Schüler der kaufmännischen Schulen. Beurteilt werden sollten der Sportunterricht, die Förderung der Bewegung im fächergebundenen Unterricht sowie das jährlich stattfindende Sportfest. Dieser Block ist für die Kontrollklassen modifiziert.

Zum Schluss werden einige persönliche Rahmendaten zur Bestimmung des soziodemographischen Status abgefragt.

II) Leitfadeninterviews

Diente der Einsatz des Fragebogens vorrangig dazu, die breite Masse der Schülerinnen und Schüler zu erfassen, interessiert bei der Befragung durch die qualitativen Interviews die subjektive Perspektive. Es geht vor allem darum, die für den Einzelfall individuellen Bedeutungsstrukturen offen zu legen, um somit subjektive Handlungsgründe rekonstruieren bzw. analysieren zu können (vgl. Flick, 1998, S. 66).

Thematisch finden sich in dem Leitfaden die zentralen Schwerpunkte „Bewegung in der Schule“, „außerschulische körperliche Aktivität“ und „Gesundheit“ wieder.

Um das Spezifische des Themas für den Befragten hervorzubringen, werden als Gesprächseinstieg verschiedene Fotos von unterschiedlichen Situationen des Sporttreibens (Schule wie Freizeit) eingesetzt, die es den Schülerinnen und Schülern zudem erleichtern sollen, sich eine bestimmte Situation zu vergegenwärtigen (vgl. Flick, 1998, S. 96). Aus dem gleichen Grund sind die Fragen des Leitfadens zunächst offen formuliert, jedoch werden später auch weniger offene Fragen angeboten, um die Interviewpartner gezielt über solche Themen zu befragen, die für die Evaluation von Interesse sind, aber nicht von den Interviewten angesprochenen wurden.

Bei der Auswahl der Interviewpartner wird auf eine gleichmäßige Verteilung nach Geschlecht und Aufgeschlossenheit für Bewegung (Auskunft der Sportlehrer) geachtet.

III. Gruppendiskussion

Die Gruppendiskussion als wissenschaftliche Methode besteht aus einem „diskursiven Austausch von Kommunikationsinhalten“ (Lamnek, 2005, S. 25), welche thematisch durch ein vorgegebenes Forschungsdesiderat bestimmt sind. Mit einer Datengewinnung, die über die Interaktion der beteiligten Gruppenmitglieder erfolgt, werden unterschiedliche Zielsetzungen verfolgt: Während einerseits die Meinungen und Einstellungen der gesamten Gruppe erfasst werden können, sei es andererseits auch möglich, nicht-öffentliche Einstellungen bzw. „tiefer liegende Bewusstseinsstrukturen“ (Lamnek, 2005, S. 56) zu erheben.

In der Evaluation liegt das Interesse vor allem darin, mit Hilfe der Gruppendiskussion einen Eindruck über die gruppenspezifischen Meinungen und Einstellungen in Bezug auf den Sportunterricht sowie Sport und Bewegung im Allgemeinen zu erhalten. Dazu scheint es sinnvoll, die Gruppe so auszuwählen, dass eine möglichst große Heterogenität von Meinungen und Einstellungen der Schülerinnen und Schüler repräsentiert ist, um eine „maximale Variation der Perspektiven“ (Lamnek, 2005, S. 77) zu gewährleisten. Die Beobachtungen während des Sportunterrichts deuteten diesbezüglich eine potentielle Auswahl von Teilnehmerinnen und Teilnehmern an.

Die Gruppengröße wurde auf 8 Teilnehmer festgelegt, um zu verhindern, dass individuelle Besonderheiten dominieren (vgl. Lamnek, 2005, S. 110). Einer größeren Anzahl von Teilnehmern steht das Argument entgegen, dass sich die Wahrscheinlichkeit potentieller Schweiger erhöhe (vgl. Lamnek, 2005, S. 110). Nach einer kurzen Vorstellungsrunde und der Erläuterung von Ziel und Zweck der Diskussion wurde das Gespräch mit einer Eröffnungsfrage eingeleitet. Dieser Grundreiz besteht inhaltlich aus einer Beobachtung, die von einer Sportlehrerin gemacht wurde: „Eure Beteiligung am Unterricht im Vita-Fit war nach Aussage einer Lehrerin deutlich höher als im Unterricht in der Schule“. Nach der Schilderung dieser Situation, sind die Schüler aufgefordert, zu diskutieren bzw. zu bewerten, wie ihrer Ansicht nach diese Situation erklärt werden kann. „Teilt ihr diese Auffassung? Habt ihr andere Erfahrungen gemacht?“ Ähnliche Grundreize werden für weitere Themen gegeben.

IV. Beobachtung

Ergänzend zu den bisher beschriebenen methodischen Erhebungsformen wird die Beobachtung angewendet, um „die Sinnstrukturen der Feldsubjekte situativ zu erschließen“ (Lamnek, 2005, S. 547). Ziel ist es, nachzuvollziehen, welche individuellen oder sozialen Beweggründe die jeweilige Person oder die Personengruppe zu einer bestimmten Handlung oder Verhaltenssequenz veranlasst. Daraus können subjektive Handlungsgründe und Absichten rekonstruiert werden (Lamnek, 2005, S. 549). Um dem Prinzip der Wiederholbarkeit Rechnung zu tragen, werden bei jeder Beobachtung zwei Forscher eingesetzt. Eine grober Leitfaden grenzt die Beobachtung durch die Kriterien 1. Beteiligte Personen (Geschlecht, Gruppierung von Personen) 2. Teilnahme/Engagement (Wie viele nehmen aktiv teil? Genauer: Regelmäßigkeiten und Wiederholungen, bedeutsame Unterlassungen, Abweichung von dem in der betreffenden Situation üblichen Verhalten) 3. Emotionen (Freude/Ärger an der Sache) 4. soziales Miteinander (Wie wird im Einzelnen kooperiert und kommuniziert; Verteilung der positiven und negativen Sanktionen) bzw. 5. gesundheitsförderliche Verhaltensweisen (Fachunterricht: z. B. Veränderung der Sitzposition, Aufstehen etc.) ein. Die Forscher treten offen auf, beteiligen sich jedoch nicht aktiv, d.h., sie fungieren als nicht-teilnehmende Beobachter. Gemäß den im Vorfeld angestellten Überlegungen gilt es, nur die Interventionsgruppen zu beobachten.

Diese sollten sowohl während des Sportunterrichts als auch während des Fachunterrichtes beobachtet werden.

Auswertung

Der Auswahl eines entsprechenden Interpretationsverfahrens für die vorliegenden qualitativen Daten liegen folgende theoretisch bzw. methodisch begründete Bedingungen zugrunde: Zum einen ist die methodische Erhebungsweise bereits von bestimmten theoretischen Vorannahmen geleitet, d.h. es soll z.B. die Hypothese überprüft werden, ob die Schüler der Interventions- bzw. Kontrollklassen Bewegung als Mittel zum Ausgleich berufsbedingter Belastungen begreifen. Andererseits besteht das Interesse nicht nur darin, die existenten Vorannahmen über den Gegenstand bestätigt zu sehen, sondern es sollen ebenso neue Aspekte -im explorativen Sinne- aus der Sicht der Befragten gewonnen werden. Demzufolge muss das Auswertungsverfahren sowohl hypothesengenerierend als auch hypothesenprüfend angelegt sein. Ein weiterer Bezugspunkt ist die Tatsache, nicht nur eine Reihe von Einzelmeinungen, sondern auch zwei Gruppen, nämlich erstens die Interventions- und zweitens die Kontrollklassen, zu vergleichen. Das Auswertungsverfahren muss demnach eine gute Vergleichbarkeit der gruppenspezifischen Sichtweisen gewährleisten. Unter Berücksichtigung dieser theoretischen bzw. methodischen Grundlagen kommt das „Thematische Kodieren“ als Auswertungsverfahren zur Anwendung.

F. Beginn der Evaluation des Konzepts

Die Evaluation wurde mit einer ersten Erhebungswelle begonnen. Dabei wurden die 111 Schülerinnen und Schüler der Projektklassen und etwa die gleiche Zahl aus den Kontrollklassen mittels Fragebogen befragt.

Anschließend wurden 16 Interviews mit Schülerinnen und Schülern der Projekt- und der Kontrollklassen wie beschrieben durchgeführt. Jeweils vier Schülerinnen der Projekt- und der Kontrollgruppen sowie je vier Schüler der beiden Gruppen.

In zwei der Projektgruppen wurde der Unterricht über vier Wochen in den Fächern Sport und Fachkunde beobachtet. Dabei kamen die beschriebenen Methoden zur Anwendung. Das entspricht etwa 32 Stunden Beobachtung mit der zugehörigen Protokollierung.

Schließlich wurden zwei Gruppendiskussionen mit Schülerinnen und Schülern der Projektgruppen durchgeführt.

Aufgrund des hohen Aufwands für die Erstellung des Evaluationskonzepts und der oben bereits angesprochenen organisatorischen Probleme durch die kurzfristige Förderungszusage konnte im ersten Drittel der Projektlaufzeit nur etwas weniger als ein Drittel der Daten erhoben werden. Da die Entwicklung des Evaluationskonzeptes abgeschlossen ist, können im kommenden Drittel mehr Daten erhoben und ausgewertet werden.

G. Auswertung der Daten

Mit der Auswertung der Daten wurde begonnen. So liegen alle Transkripte und die Niederschriften der Beobachtung vor. Die Gruppendiskussionen und ein großer Teil der Interviews sind ausgewertet. In Arbeit sind derzeit die Analyse der quantitativen Daten des Fragebogens sowie die restlichen Interviews.

Als Beispiel für ein erstes Ergebnis lässt sich festhalten, dass die Akzeptanz des Sportunterrichts bei den Schülerinnen und Schülern höher ist, wenn dieser nicht in der Schule und/oder von den Sportlehrkräften durchgeführt wird. Dies scheint sich damit erklären zu lassen, dass die Schülerinnen und Schüler sich nicht mehr in der Schülerrolle sehen, sondern in der eines Arbeitnehmers, womit andere Wünsche (Gesundheitsförderung, Fitness, Figur, Beschwerdenlinderung, Ausgleich) an die Bewegung einhergehen. Der Sportunterricht im Kontext der Schule scheint diese Wünsche, zumindest in den Erwartungen der Schülerinnen und Schüler, nicht befriedigen zu können. Die Aussagen der Schülerinnen und Schüler sind hier jedoch nicht widerspruchsfrei, so dass an dieser Stelle zur Zeit lediglich ein bedeutungsvolles Thema genannt werden kann, das Ausgangspunkt für die Weiterentwicklung des gesundheitsorientierten Schulsports ist. Es spielt möglicherweise auch die Eigenwahrnehmung als selbstbestimmter „Kunde“ auf der einen und als „Schüler“ auf der anderen Seite eine Rolle.

Dieses Ergebnis dient hier vor allem als Beispiel, um zu zeigen, wie mit den Ergebnissen der Evaluation die Entwicklung des bewegungspraktischen Konzepts vorangetrieben wird.

Zusammenfassung und Ausblick

Das Projekt schreitet entsprechend den im Antrag skizzierten Planungen voran, so dass ein Abschluss des Projektes zum 31. August 2011 zu erwarten ist.

Im Wintersemester ist neben der Weiterführung der Evaluation eine erneute Überarbeitung des bewegungspraktischen Konzeptes aufgrund der ersten Evaluationsergebnisse geplant. Zudem sind erste Ergebnisse aus dem Fragebogen zu erwarten.

Literatur

- Brand, R. (2006). *Die affektive Einstellungskomponente und ihr Beitrag zur Erklärung von Sportpartizipation*. Zeitschrift für Sportpsychologie, 13 (4), 147-155. Göttingen: Hogrefe.
- Bullinger, M. & Kirchberger, I. (1998). *SF-36, Fragebogen zum Gesundheitszustand*. Göttingen: Hogrefe.
- Flick, U. (1998). *Qualitative Forschung, 3. vollständig überarbeitete Auflage*. Hamburg: Rowohlt.
- Flick, U. (2007). *Qualitative Sozialforschung- eine Einführung*. Rowohlt: Reinbek bei Hamburg.
- Lamnek, S. (2005). *Qualitative Sozialforschung, 4. vollständig überarbeitete Auflage*. Basel: Beltz.
- Singer R. & Wagner, P. (2001). Überprüfung eines (Kurz-)Fragebogens zur Erfassung der habituellen körperlichen Aktivität. In: Meck, S. & Klusmann, P. G. (Hrsg.), *Festschrift für Dieter Voigt* (S. 359-388). Münster: LIT-VERLAG Münster-Hamburg-London.