

Inhalt

Religion und Sport – eine Aufwärmübung	
Matthias Gronover & Christoph Knoblauch	4
Sport und der Sinn des Lebens	
Matthias Gronover	11
Religion, Sport und Resilienz – Möglichkeiten der Resilienzentwicklung im Unterricht	
Christoph Knoblauch	23
Fitness und Spiritualität	
Max Schirmer	43
Zwischen Himmel und Erde – Erlebnispädagogik als integraler Bestandteil im Religionsunterricht	
Andreas Dietrich	55
Religiöser Sport?!	
Frederik Beck	71
Fußballgott	
Ulrich Theobald	97
Selbstwirksamkeit und Schicksalsgläubigkeit	
Hanna Granz	112
Die Beiträgerin und die Beiträger	125

Religion und Sport – eine Aufwärmübung

Matthias Gronover & Christoph Knoblauch

Der vorliegende Band bietet Unterrichtsmaterial für den Religions- und Sportunterricht, das ganz unterschiedliche Zusammenhänge zwischen Religion und Sport bearbeitet. Es geht um Chancen und Grenzen der Gestaltung des eigenen Körpers (Fitness-Modul); um Widerstandsfähigkeit und die Rolle, die Sport und Religion dabei spielen können (Resilienz-Modul); um Höhe- und Tiefpunkte im Leben, die durch das Laufen wie in einem Brennglas durchlebt werden (Lauf-Modul); um den Geist der Gemeinschaft und die Kraft, die diese Einzelnen verleihen kann (Erlebnispädagogik-Modul); um den Sinn des Wettkampfs und die Freude, die er machen kann (religiöses Sport-Modul), um Selbstvertrauen und Schicksalsgläubigkeit (Selbst-Modul) und um Verschränkungen von Sport, Lebenswelt und Religion (Fußballgott Modul).

In der Einleitung werden wir zunächst Zusammenhänge von Religion und Sport diskutieren. Es kommt uns darauf an, dass sportliche Bewegung im Religionsunterricht nicht als didaktisches Accessoire angesehen, sondern als eigener Lernort wertgeschätzt wird (1.). Von der Erfahrung der eigenen Körperlichkeit aus lassen sich auch jugendliche Vorstellungen von bestimmten aktuellen Idealen kritisch reflektieren. Dem Erfahrungslernen kommt dabei besondere Bedeutung zu (2.). Die Sportdidaktik kennt die Sinndimensionen oder Perspektiven von Miteinander, Eindruck, Ausdruck, Spannung, Leistung und Gesundheit. Diese erläutern wir für unseren Zusammenhang (3.), um schließlich auch ein paar didaktische Hinweise zu geben (4.).

1. Die Beziehung zwischen Religion und Sport

Die Themenauswahl der Module spiegelt die Komplexität und Vielschichtigkeit der Beziehung zwischen Religion und Sport. Es wäre aus unserer Sicht auch überraschend, wenn diese Beziehung deduktiv aus klar umrissenen Definitionen von Sport und von Religion abgeleitet würde. Es kann solche klaren Definitionen kaum geben. Einschlägige Lexika bieten schon für den Begriff der Religion keine einheitliche Vorstellung, sondern den Verweis auf unterschiedlichste Begründungszusammenhänge von Religion. Je nach Erkenntnisinteresse und Kontext werden funktionale,

substanzielle, phänomenologische oder auch anthropologische Begründungsmuster gewählt. Während substanzielle Muster von den Selbstbeschreibungen der Religionen her das religiöse Moment herausarbeiten, gehen funktionale und phänomenologische Muster von dem aus, was beobachtbar ist. Sie gehen also im weitesten Sinne empirisch vor und nähern sich der Religion, indem sie danach fragen, ob in bestimmten Handlungen und Alltagsvollzügen ein Bezug zu etwas Höherem, Transzendenterem oder ausdrücklich zu Gott gesehen werden kann. Anthropologische Muster nehmen an, dass Religion zur Natur des Menschen gehört. Sie sehen Religion als etwas an, das sich aus der menschlichen Fähigkeit ergibt, über seine offene Zukunft und das Unbestimmte der Welt nachzudenken und diese Kontingenz zu verarbeiten. Allen Begründungen von Religion ist gemeinsam, dass diese sich auf etwas im weitesten Sinne Offenes, Transzendentes und Höheres beziehen. Diesem Ansatz folgt dieser Band, der einen weiten Religionsbegriff wählt, um die unterschiedlichen Ausdrucksformen und Facetten von Religion, wie sie sich im Sport zeigen, erfassen zu können.

Ähnlich komplex ist die Frage, was unter Sport zu verstehen sei. Beliebt ist beispielsweise zu erörtern, ob Schach Sport sei. Klar ist, dass Sport mehr als Wettkampf und Körperübung ist. Im Sport erprobt der Mensch spielerisch seinen Körper, er testet seine Grenzen, hält sich an bestimmte Regeln bzw. Werte und gewinnt Erlebnisse, die weit über den Horizont seines eigenen Selbstkonzepts hinausreichen können. Sport ist immer doppelt relativ: In seinem Mittelpunkt steht die Sportlerin oder der Sportler, aber zugleich lebt der Sport, indem dieselben Sportlerinnen und Sportler die Komfortzone ihrer eigenen Mitte verlassen und nach bisher Unerreichtem (der neugewonnenen Balance im Yoga oder dem Siegtor im Fußball) greifen.

Sowohl in Religion als auch im Sport geht es also um etwas kaum eindeutig Fassbares. Und gerade weil dem so ist, stellt die Verbindung zwischen Religion und Sport eine pädagogisch sehr wertvolle Spannung dar. Denn Schülerinnen und Schüler stehen in der Regel vor der Herausforderung, ihre Körperlichkeit und ihre Imagination eines gelingenden Lebens miteinander in Einklang zu bringen. Sie suchen nach der Kon-



situationen das Vorwissen und die Kompetenzen, die vorhanden sind, eruiert werden. Der Lerngang schließt mit der Präsentation von Lösungsmöglich-

keiten im Blick auf die Anforderungssituation ab. Wie die Evaluation gestaltet werden kann, obliegt der Lehrperson.

Modul	Medien/Modus	Kern
Laufen	Text/Kognition	Sport als Antwortversuch auf die Frage nach dem Sinn des Lebens
Resilienz	Gespräch/Reflexion	Man kann seelische Stärke durch Bewegung gewinnen
Fitness	Übung/Reflexion	Körper und Geist finden zueinander, wenn man beide stimuliert
Erlebnispädagogik	Übung/Rollen	Die Gruppe macht den Einzelnen
Religiöser Sport	Reflexion/Kognition	Glaube ist Miteinander
Fußballgott	Reflexion/Text	Auseinandersetzung mit grundlegenden Aspekten des Menschseins
Selbst	Reflexion/Kognition	Gefühle kontrollieren mich – ich kontrolliere meine Gefühle

Tabelle 1

Wir danken Anna Lena Reck für die sorgfältige Durchsicht des Manuskripts.

Literatur

Biesinger, Albert/Gather, Johannes/Gronover, Matthias/Kemmler, Aggi (Hg.) (2014), Kompetenzorientierung im Religionsunterricht an berufsbildenden Schulen, Münster/New York: Waxmann.

Fachausschuss Erlebnispädagogik im Evangelischen Jugendwerk in Württemberg (2019), Sinn gesucht – Gott erfahren. Erlebnispädagogik im christlichen Kontext (4. Aufl.), Stuttgart: buch + musik.

Heinzmann, Gottfried/Eckstein, Johannes/Mulch, Aaron/Werth, Denis (Hg.) (2015), Emmaus Sport. Dein Leben in Bewegung, Neukirchen-Vluyn: Neukirchener.

Ickler, Theresa/Karcher, Florian/Westhauser, Stefan (2019), Sinn gesucht – Gott erfahren. Erlebnispädagogik als Brücke zum Glauben. 7 thematische Einheiten für junge Menschen, Stuttgart: buch + musik.

Kurz, Dietrich (2010), Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport. In: Neumann, Peter/Balz, Eckart (Hg.), Mehrperspektivischer Sportunterricht. Orientierungen und Beispiele (2. Aufl.) (57–70), Schorndorf: Hofmann.

Lohrer, Jörg/Oberländer, Rainer/Wiedmayer, Jörg (Hg.) (2014), Sinn gesucht – Gott erfahren. Erlebnispädagogik im christlichen Kontext. Band 2 (2. Aufl.), Stuttgart: buch + musik.

O'Mara, Shane (2020), Das Glück des Gehens: Was die Wissenschaft darüber weiß und warum es uns so guttut (2. Aufl.), Hamburg: Rowohlt.

Schwaderer, Ulrich/Wiedmayer, Jörg/Wöhrbach, Simon (Hg.) (2018), Sinn gesucht – Gott erfahren. Erlebnispädagogik in zeitbegrenzten Räumen mit christlichem Kontext. Band 3, Stuttgart: buch + musik.



Sport und der Sinn des Lebens

Matthias Gronover

Einleitende, didaktische Überlegungen

Einzelportarten wie Klettern oder Laufen erfreuen sich großer Beliebtheit. Dabei ist weniger entscheidend, dass sie einen hohen Erlebniswert oder einen hohen Nutzen für die eigene Gesundheit haben, als dass sie Individualität verheißen. Die Magazine, die diese Sportarten begleiten, sind voll von den Helden und Heldinnen der Kletterwände und den Stars der Läuferzene. Die folgenden Texte beschränken sich auf diese beiden Sportarten. Sie wollen verdeutlichen, dass dem Sport ganz unterschiedliche Sinnhaftigkeiten zugesprochen werden. Die Schülerinnen und Schüler erwerben in diesem Modul die Kompetenz, Sport als eine Möglichkeit zu deuten, die Frage nach dem Sinn des Lebens zu beantworten. Dazu kommen verschiedene Autoren zu Wort, die ganz unterschiedliche Antworten anbieten. Das Portfolio dazu reicht von der Annahme des Wiedergeborenerwerdens bis hin zur Sichtweise, dass Sport ein Zweck in sich sei.

Bemerkenswert ist, dass dabei der Aspekt der Leistung gar nicht so sehr im Vordergrund steht. Unsere Gesellschaft wird oft als Leistungsgesellschaft bezeichnet, in der die Erbringung von mehr Arbeit in weniger Zeit zu höherer Anerkennung führt. Gleichzeitig ist der Aspekt der Leistung und die überindividuelle Logik, die dahintersteckt, immer wieder auch Grund für kritische Überlegungen. So führt der Leistungsdruck im Sport häufig zu Depressionen, Betrug (zum Beispiel durch Doping) und dem Verlust an Lebensqualität. Letzteres wird von Leistungssportlerinnen und Leistungssportlern immer wieder berichtet (Geipel, 2013).

Natürlich gelten auch im Klettersport bestimmte Leistungen als herausragend. Die hier als Beispiele versammelten Texte allerdings sehen gerade darin nicht den entscheidenden Ansatz, um die Frage nach dem Sinn des Sports zu beantworten. Für die genannten Autoren ist es vielmehr so, dass der Sport gewissermaßen eine nonverbale Antwort auf die Sinnfrage ist. Allerdings nicht allein bezogen auf die jeweilige Sportart, sondern auf das Leben als Ganzes. Bemerkbar ziehen die Autoren eben keine Grenze zwischen der Ausübung ihrer Sportart und ihrem Leben. Sport

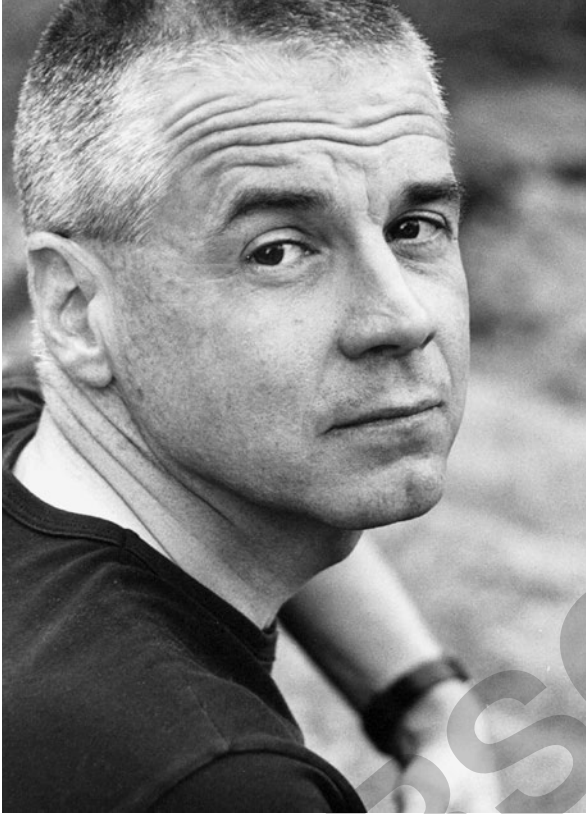
ist ein Ausdruck ihres Lebens, deswegen ist es allzu natürlich, die Suche nach dem Sinn des Lebens in ihrem Sport durchzuführen.

Gerade beim Klettern stellt dabei die Unterscheidung zwischen Alltäglichem und dem Risiko, das man für den Sport eingehen muss, eine sehr wichtige Grenze dar. Dean Potter (gestorben 2015), ein extrem risikobereiter und durch seine Aktionen auch provozierender Sportkletterer, bringt dies auf den Punkt: Alles Leben sei Risiko. Wer kein Risiko eingehe, der lebe auch nicht. Reinhold Messner (geboren 1944) hat dazu eine abwägendere Haltung: Natürlich müsse ein Risiko eingegangen werden, entscheidend sei aber, lebend vom Berg zurückzukommen. Erst dann stelle sich ein Gefühl des Wiedergeborenerseins ein. Diese Erfahrung speist sich vielleicht entscheidend von seinen Erlebnissen am Nanga Parbat 1970, wo er seinen Bruder bei der vielleicht ungeplanten Überschreitung des Berges verloren hat.

Im Gegensatz zum Extrem-Klettersport ist Laufen ein Volkssport. Entsprechend zahlreich sind auch die philosophischen Betrachtungen dieses Sports. Neben dem offensichtlich vorhandenen Nutzen für die eigene Gesundheit wird Laufen in solchen Texten vorrangig als ganzheitliches, rhythmisiertes und auch anstrengendes Tun beschrieben, das seinen Zweck ganz in sich selbst hat. Durch das Laufen komme der Mensch zu sich selbst, wobei hier nicht das Risiko die entscheidende Rolle spiele, sondern die Disziplin zu laufen, obwohl man nicht möchte, oder der Schmerz, weiterzulaufen, obwohl man nicht mehr kann.

Im Klettern wie im Laufen bietet der Sport exemplarisch Antworten auf die Sinnfrage. Die hier aufgenommenen Texte sind gewissermaßen Antwortversuche auf die Frage nach dem Sinn des Lebens, wobei manche Texte als Parabel für das Lebensganze gelesen werden können. Und das macht sie so interessant für den Zusammenhang von Sport und Religion. Denn auch der Religion geht es um das Ganze des Menschen, seine Existenz und die Frage, wie der Mensch Erlösung erfahren kann.

Ausgangspunkt des Vergleichs, der in diesem Modul bearbeitet werden soll, ist zunächst einmal die



Der Tod ist das große Skandalon des Lebens; seitdem ich schreibe, schreibe ich dagegen an. Und bin es oft genug selber, der sitzt und den fallenden Blättern zusieht. Habe ich Glück, packt mich die Wehmut darüber irgendwann so stark, daß ich's gar nicht anders 5
aushalte – und losschreibe. Es ist wie ein Startschuß, mit einem Mal löst sich all das, was sich in mir aufgetaut hat, und will so schnell wie möglich heraus, drängt mich beim Schreiben regelrecht voran. Das Tempo, in dem ich dabei loslege, ist hoch; ich büße es 10
später, indem ich lange korrigieren muß, nicht selten jahrelang. Aber ohne diese ersten eruptiven Notationen hätte sich der Knoten gar nicht erst gelöst, wäre der Text überhaupt nicht entstanden. Dann wäre ich mit zugeschnürter Kehle sitzen geblieben. Im Leben 15
eines Läufers fallen vergleichsweise wenig Startschüsse; im Leben eines Schriftstellers bleibt das meiste ungeschrieben. Dann gilt es, sich mit seiner Zuschauerrolle abzufinden und dem Leben zumindest auf stille Weise zuzujubeln. 20

Matthias Politycki (2015), Warum wir Marathon laufen und was wir dabei denken (2. Aufl.), Hamburg: Hoffmann & Campe, 42, 195.

Aufgaben:

1. Der Autor vergleicht sein Schriftsteller-Dasein mit seinem Läufer-Dasein. Legen Sie eine Tabelle an und benennen Sie darin Merkmale, die für Schriftsteller und Läufer zutreffen. Vergleichen Sie die Spalten.
2. »Der Tod ist das große Skandalon des Lebens; seitdem ich schreibe, schreibe ich dagegen an.«
Kann man durch Schreiben den Tod bezwingen? Nehmen Sie Stellung zu dieser Aussage.
3. Buchreligionen wie das Christentum oder der Islam leben aus ihrer schriftlichen Tradition heraus. Inwiefern sind sie »gegen den Tod« geschrieben? Erläutern Sie.

Religion, Sport und Resilienz – Möglichkeiten der Resilienzentwicklung im Unterricht

Christoph Knoblauch

Einleitung: Resilienz – Widerstandsfähigkeit gegen Stress(-oren)

Die Frage, wie Kinder – und auch Erwachsene – mit Rückschlägen und Krisen umgehen, ist für die Pädagogik schon immer ein spannendes und wichtiges Thema. Bei solchen kritischen Lebensereignissen kann es sich um unterschiedlichste Dinge handeln: das Erleben von Krieg, Naturkatastrophen, Krankheiten; das Erfahren von Armut, ungünstigen Familienverhältnissen und Vernachlässigung oder die Tatsache, dass man aufgrund bestimmter Merkmale in Kindergarten oder Schule diskriminiert wird.

Während manche Menschen Probleme scheinbar schnell und souverän lösen und sich auch durch Rückschläge nicht aus der Bahn werfen lassen, scheinen andere sehr viel Zeit zu benötigen, um Krisen zu bewältigen und erneut Fuß zu fassen. Kinder und Erwachsene gehen unterschiedlich mit Problemen um und das hat vielfältige Gründe, die sehr unterschiedlich bewertet werden.

Die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch eigene Ressourcen als Entwicklungsmöglichkeiten wahrzunehmen, wird dabei meist als Resilienz bezeichnet.

Resilienz wird häufig zusammengefasst als »die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken« (Wustmann, 2004, S. 18).

Ein resilientes Kind, so wird es meist in der Pädagogik besprochen, kann beim Auftreten von Schwierigkeiten auf ein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zurückgreifen und erhält sich eine optimistische Zuversicht.

Wenn ein Kind andererseits bereits einfache Aufgaben und Probleme als unüberwindbare Hindernisse betrachtet und kein Vertrauen in die Wirksamkeit seiner Handlungen hat, scheint es ihm an Resilienz zu mangeln.

Doch trotz dieser Annahmen können weder Entwicklungspsychologie noch Pädagogik die Frage, was Kinder stark macht, mit Sicherheit beantworten. In der

aktuellen Forschung finden sich aber durchaus Hinweise, wie Kinder darin unterstützt werden können kritische Lebensereignisse selbstbewusst und problemorientiert anzugehen.

Der Begriff Resilienz ist dabei allerdings auch mit dem nötigen Abstand zu betrachten: Verschiedene wissenschaftliche Disziplinen beanspruchen für sich, wesentlich zur Entwicklung von Resilienz beizutragen. Resilienz ist zu einem pädagogischen Thema geworden, das höchstes gesellschaftliches und politisches Interesse generiert hat: Der Wunsch Kinder mit Fähigkeiten auszustatten, die sie für kommende Krisen rüsten, ist nachvollziehbar groß, Behauptungen der unterschiedlichsten Disziplinen zum Thema sind aber nicht nur unkritisch zu betrachten (Knoblauch, 2017).

In diesem Modul wird das Thema Resilienz praktisch in Hinblick auf frühe Bildung, Elementarbildung, Sonderpädagogik und Sekundarstufe entwickelt – ganz konkrete Materialien und Impulse für die Praxis sollen Möglichkeiten für den Unterricht und den Schulalltag erschließen und das Thema Resilienz praktisch entwickeln. Gleichzeitig wird es unter den Perspektiven Religion und Sport diskutiert.

Risiko- und Schutzfaktoren – wichtige Weichenstellungen durch Bildung

Für lange Zeit wurden in der Diskussion von Resilienz fast ausschließlich die Risikofaktoren besprochen, um diese gegebenenfalls ausschalten zu können. Risiken, die sich negativ auf die kindliche (und menschliche) Entwicklung auswirken, wurden dabei in zwei Hauptgruppen unterteilt: (1) kindbezogene Risikofaktoren (Vulnerabilitätsfaktoren) und Risikofaktoren aus der Umwelt (Stressoren).

1. Vulnerabilitätsfaktoren

- Prä-, peri- und postnatale Faktoren (z. B. Frühgeburt)
- Genetische Faktoren (z. B. Chromosomenanomalien)
- Chronische Erkrankungen (z. B. Asthma)

Stabilität und Hoffnung: Skistar Thomas Dreßen und Resilienz



Sieg und Niederlage, Freude und Trauer, Beziehung und Verlust – diese Zusammenhänge waren für Thomas Dreßen schon immer eine feste Konstante in seinem Leben. Aber Rückschläge sind für ihn zu etwas geworden, das neue Kraft geben kann. 20

Momente und Phasen, die schwer sind und die uns herausfordern, können Kraft für Neues geben – oder wie Thomas Dreßen sagt: Manches Training und manches Rennen war »einfach scheiße«. Trotzdem hatte er immer eine Motivation: »Aber ich hab' weitergemacht. Für ihn.« 25

Es hat 39 Jahre lange gedauert, bis wieder ein deutscher Skirennläufer das legendäre Abfahrtsrennen »Die Streif« gewonnen hat. Am 20.01.2018 gewann der Skirennläufer Thomas Dreßen das Rennen in Kitzbühel vor ca. 47.000 Zuschauern – eines der größten Skirennen der Welt. 5

Thomas Dreßen wirkt im Moment des Sieges wie der glücklichste Mensch der Welt – doch natürlich hat auch er einen Weg hinter sich, der nicht immer einfach war. 10

Ganz im Gegenteil:

Im Alter von elf Jahren verlor der Sieger der Streif seinen Vater bei einem tragischen Seilbahnunfall – ein Ereignis, das ihn seitdem beschäftigt und das er ganz bewusst im Gedächtnis behalten möchte. 15

Katharina Bromberger (13.03.2018), Kitzbühels Überraschungssieger Dreßen: Ein Leben mit dem Schicksalsschlag, <https://www.merkur.de/sport/wintersport/kitzbuehels-ueberraschungssieger-thomas-dressen-ein-leben-mit-schicksalsschlag-7738437.html> (Zugriff 20.01.2018), merkur.de.

Der Tod seines Vaters ist für Thomas Dreßen nicht nur Trauer und Verzweiflung, sondern auch wichtige Erinnerung und Ansporn: »Ich weiß, dass mein Vater immer zuschaut, wenn ich fahre.« 30

Gleichzeitig betont Thomas Dreßen immer wieder, dass seine Mutter für ihn zur wichtigsten Stütze geworden ist – die Tatsache, dass er sich immer auf sie verlassen konnte, hat ihm in allen Situationen geholfen.

Im Internet findest du viele Berichte und Videos zur Geschichte von Thomas Dreßen und dem Skirennen »Die Streif«.

M 3 Ich bin gut!

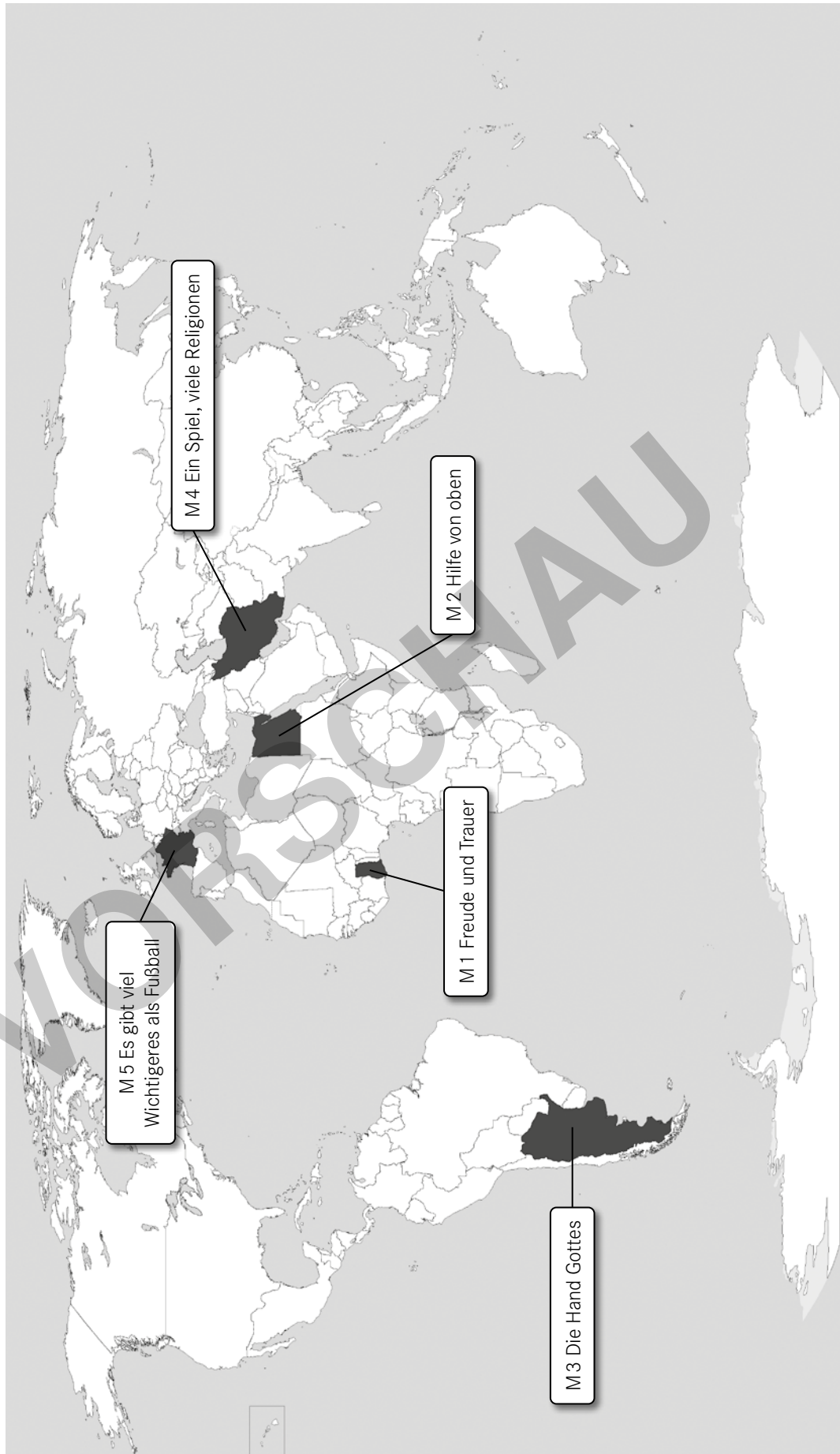
Menschen werden stark, wenn sie ihre Stärken erkennen.

*Das kann ich gut –
Bildbetrachtungen als Impuls!*





A Wo sollen wir beginnen?



anonym (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:A_large_blank_world_map_with_oceans_marked_in_blue.PNG), »A large blank world map with oceans marked in blue«, Einfarbung ausgewählter Länder von –, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/legalcode>



Muhammad Ghafari on flickr, <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode>

Auf diesem Foto sind Fußballspieler dargestellt, die gerade ein Tor erzielt haben und jetzt gemeinsam beten, um sich dafür bei Gott zu bedanken.

Aufgaben:

- △ - Überlegen Sie zunächst still für sich selbst und skizzieren Sie:
 - Haben Sie sich schon einmal bei Gott für etwas bedankt?
 - Können Sie immer mit Gott sprechen und ihn alles fragen?
 - Um welche Dinge würden Sie Gott gerne bitten? Möchten Sie der Gruppe veranschaulichen, warum Ihnen diese Dinge wichtig sind?
- Alle Menschen stellen sich Gott auf unterschiedliche Art vor. Recherchieren Sie im Internet nach Bildern von Situationen, in denen sich Menschen allein oder gemeinsam bei Gott bedanken.
 - Tragen Sie die Bilder in einer Folie zusammen und vergleichen Sie in Ihrer Darstellung: Welche verschiedenen Formen haben die Menschen gewählt, um ihre Dankbarkeit zu zeigen? Wo liegen Gemeinsamkeiten? Welche Unterschiede gibt es?
 - Können Sie den anderen Schülerinnen und Schülern aus der Klasse in Anlehnung an die Folie erläutern, dass es unterschiedliche Vorstellungen von Gott gibt? Diskutieren Sie: Woran liegt das?

M 4

Ein Spiel, viele Religionen



imago images/Mehrnews Agency

Aufgaben:

- Dies ist ein Foto von einem Spiel zwischen zwei Frauenfußballmannschaften.
 - Erklären Sie: Warum sind die Spielerinnen auf dem Bild so gekleidet? Wie nennt man ihre Kopfbedeckung?
 - Zählen Sie auf, was Sie über die Religion der Spielerinnen auf dem Foto wissen.
 - Benennen Sie andere Symbole und Merkmale, an denen erkennbar wird, dass ein Mensch einer bestimmten Religion angehört.
 - Wie würden Sie Menschen, die einer anderen Religion angehören als Sie selbst, Ihren eigenen Glauben erklären?
- Alle Menschen zeigen ihre Religion und ihren Glauben auf unterschiedliche Art und Weise. Gibt es in Ihrer Familie religiöse Traditionen, zum Beispiel beim Essen oder an Feiertagen?
 - Recherchieren Sie den Ursprung und die Hintergründe dieser Traditionen. Tragen Sie anschauliche Materialien dazu auf einer Folie/einem Plakat zusammen und erklären Sie der Klasse, was es mit den entsprechenden Gebräuchen auf sich hat.

Selbstwirksamkeit und Schicksalsgläubigkeit

Hanna Granz

Einleitung

Ein entscheidender Lernprozess im Kindes- und Jugendalter ist es, eigene und später auch fremde Emotionen zu erkennen, zu verstehen und einordnen zu können. Die Fähigkeit zur Emotionserkennung ist eine entscheidende Grundlage zur Emotionsregulation. Emotionsregulation ist wiederum eine notwendige Fähigkeit zur Erhaltung des eigenen Wohlbefindens sowie für das zwischenmenschliche Zusammenleben. So haben Individuen, die ihre Emotionen nicht gut kontrollieren können, oftmals soziale Schwierigkeiten, da sie sehr ichbezogen agieren und keine anderen Sichtweisen miteinbeziehen. Hierbei ist es jedoch wichtig zu beachten, dass Emotionskontrolle nicht gleichzusetzen ist mit Emotionsunterdrückung. Im Idealfall lernen Kinder und Jugendliche ihre Emotionen zunächst zu erkennen, d. h. diese auch zuzulassen, und in Bezug zur aktuell gegenwärtigen Situation zu setzen (Was ist gerade passiert? Wie fühle ich mich dabei? Wie fühlen sich die anderen beteiligten Personen vielleicht?). Im Anschluss und manchmal auch erst mit ein bisschen zeitlichem Abstand lässt sich diese emotionale Reaktion dann analysieren und einordnen (»Da habe ich vielleicht ein bisschen überreagiert, aber in dem Moment hat mich das einfach geärgert.«). Diese Analyse wird im Kindesalter optimalerweise durch Eltern angeleitet, indem sie die kindlichen Gefühle benennen und gegebenenfalls validieren (»Da hast du dich jetzt erschrocken und hattest deshalb Angst.«). Mit zunehmendem Alter sollte dieser Prozess verselbstständigt werden, da man auch vermehrt in Situationen kommt, in denen es verschiedene Sichtweisen und dadurch potenzielle Konflikte gibt. Um auch in diesen Situationen souverän agieren zu können, ist es wichtig ein frühes Bewusstsein für die Subjektivität von Wahrnehmung und emotionaler Verarbeitung zu schaffen. Dieses Bewusstsein über verschiedene Perspektiven erleichtert das Verständnis des Gegenübers im Konflikt und beugt einem undifferenzierten »Schwarz-Weiß-Sehen« vor. Zudem kann dieses Bewusstsein auch eine Ressource für das eigene Wohlbefinden sein, weil man zum Beispiel der Außenwelt gegenüber toleranter aber auch der Innen-

welt gegenüber resilienter ist, wenn man Situationen und Gefühle auf verschiedene Arten interpretieren und einordnen kann. Je sicherer zudem der eigene Umgang mit Emotionen ist, desto stärker ist auch die subjektive Kontrollierbarkeit. Jemand mit effektiver Emotionsregulation kann bis zu einem gewissen Grad sein Befinden positiv regulieren, d. h. sich zum Beispiel schneller von Rückschlägen erholen. Wer seine Emotionen erkennt und einordnet, kann auch daraus lernen und für zukünftige Situationen seine Erwartungen anpassen.

In Religion und Sport liegen Freud' und Leid' oft nahe beieinander. In beiden Bereichen werden Gefühle direkt erfahrbar und lösen bestimmte Erfahrungen aus. Gemeinsames Glauben in Religion sowie gemeinsames Gewinnen im Sport können Freude und Zufriedenheit hervorrufen. Kollektives Trauern und Verlieren lösen ein Gefühl von tiefer Betroffenheit und Traurigkeit aus.

Um das individuelle Befinden verstehen und verarbeiten zu können, müssen diese Emotionen reguliert werden. Hierbei können eigene Stärken und Schwächen, Erfolge und Misserfolge als innerhalb oder außerhalb der eigenen Person wahrgenommen werden. Zudem können diese als stabil oder variabel eingeordnet werden. Der Mensch ordnet also das subjektiv Erlebte kognitiv ein. Er erklärt sich das Erlebte entlang der Logik seiner eigenen Erfahrung und ist gleichzeitig bestrebt den eigenen Selbstwert zu erhalten, indem ein möglichst positives Selbstbild erzeugt wird.

Diese eigene Erfahrungslogik führt dazu, dass jemand mit hohem Selbstvertrauen sich Erfolge zumeist durch seine eigenen Fähigkeiten oder Anstrengung erklärt, wohingegen jemand mit geringerem Selbstvertrauen sich Erfolge eher durch Glück oder günstige Umstände erklärt. Auf der anderen Seite erklärt sich eine Person mit hohem Selbstvertrauen Misserfolge eher als Pech und durch ungünstige Umstände, wohingegen eine Person mit geringerem Selbstvertrauen sich Misserfolge eher mit der eigenen Unfähigkeit erklärt. Diese Ursachenzuschreibungen werden in der Psychologie Attributionen genannt.

