

## Hilfe – eine nicht immer unproblematische Leistung!

PD Dr. Swantje Scharenberg

### Zutaten:

- Große Kästen
- Kleine Kästen
- Matten

### Zubereitung:

- Stets schwerpunktnah helfen
- Helfergriffe üben (Klammergriff/Stützgriff/Sandwichgriff/Werfen etc.) und Anwendungen erkennen
- Gerätehilfen
- Kinder helfen Kindern
- Vorher Kommunizieren!

### Abschließende Tipps für das Gelingen des Rezepts:

#### Veröffentlichter Text aus Sportpraxis 3/2003

Körperkontakt im Gerätturnen - Hilfeleistung oder "legitimierte Anmache"?

Gerätturnen scheint - obwohl sich an der Sportart in den letzten Jahren nichts Gravierendes geändert hat - auf der Abschussliste der Schulsportarten zu stehen, da sich die Sportlehrer zunehmend bewusst sind, mit welchen Gefahren sie im Schulalltag bei dieser Sportart zu kämpfen haben. Es sind nicht nur die Probleme, die beim Aufbauen der Geräte entstehen oder bei den schwierig zu vermittelnden Elementen, die Zeit brauchen, bis sie beherrscht werden, sondern jetzt ist es in erster Linie die Hilfeleistung, die Lehrer veranlasst, statt Gerätturnen lieber Sportarten ohne Körperkontakt zu unterrichten.

Mit dem Gerätturnen wird ein ganz spezielles Körperbild, das aus dem Leistungssport kommt, vermittelt: Ein hochgradig kontrollierbarer Körper präsentiert sich in unterschiedlichen Positionen und Bewegungen in einem sportlichen Schonraum. Natürlich rufen diese Stellungen mitunter andere Assoziationen hervor, genau damit kokettiert auch die Sportart, jedoch bleibt - bis auf bei der Hilfeleistung - die Unnahbarkeit zu den attraktiv präsentierten Körpern.

\* \* \*

*Eine Zwölfjährige wartet hoch konzentriert auf ihren Wettkampfsprung am Anfang der Anlaufbahn. Direkt hinter dem Pferd steht ein ihr bekannter Trainer, Mitte Vierzig. Eben ist ein anderes Kind sehr gut gesprungen. Der Trainer nimmt es in Empfang, nimmt es in den Arm und gibt ihm einen anerkennenden Klaps auf den Po. Plötzlich ertönt ein nicht zu überhörender Kommentar eines Mannes von der Tribüne: "Fasst Du noch einmal meine Tochter an, dann zeige ich Dich an!"*

*Ort der Handlung: irgendwo in einer Turnhalle in Niedersachsen.*

*Anlass: Bezirksmeisterschaften im "Kunstturnen", ca. 1977.*

\* \* \*

*Anruf eines Sportlehrers bei einer Kollegin - "ich bin bis auf weiteres suspendiert". Was war geschehen? Die Eltern von drei befreundeten Mädchen einer fünften Klasse, haben sich beim Schulleiter über diesen Kollegen - Ende 50 - beschwert, der ihre Töchter im Gerätturnunterricht unsittlich berührt habe. Schulleiter und auch Fachleiter haben keine Handhabe, um den durch die Eltern ausgesprochenen Vorwurf zu entkräften. Der Kollege ist für seine kreative Arbeit, besonders im Gerätturnen, national hoch geschätzt. Er ist selber als Multiplikator, sowohl im Schulbereich als auch im nationalen Dachverband tätig und weiß für*

*diese Sportart zu begeistern, weil er selber von der Bewegungsvielfalt des Turnens fasziniert ist.*

*Ort der Handlung: irgendwo in einer Schule in Deutschland.*

*Anlass: pflichtgemäße Sportstunde, 2000.*

\* \* \*

*Thema der Stunde: Hilfeleistung in der ersten Flugphase beim Handstützsprungüberschlag. "Da wir nicht wissen, wie die Flugkurve bei den Lernenden in dieser Phase aussieht, ist es sinnvoll, für die Hilfeleistung dort anzusetzen, wo jeder Springende Gerätkontakt hat, auf dem Sprungbrett. Dazu sollte die seitlich zum Gerät (zwischen Sprungbrett und Pferd) in der leichten Grätsche stehende Hilfestellung bitte in die Knie gehen, um sich auf die unterschiedlichen Proportionen der Übenden einstellen zu können und dann nahe dem Schwerpunkt, d.h. von unten an Oberschenkel und Rumpf jeweils mit einer Hand unterstützen." Verstanden. Doch die Umsetzung ist für die angehenden Lehrenden schwierig. Die Anlaufgeschwindigkeit der Übenden ist immer unterschiedlich, genauso wie der Absprungpunkt auf dem Brett. Wenn dann glücklicherweise überhaupt der fliegende Körper mit den Händen erwischt wird, kann dieses eine lehrbuchreife Ausführung der Hilfeleistung sein, oft genug aber faßt eine Hand entweder auf den Busen oder auf ein Geschlechtsteil und erreicht trotzdem eine Beschleunigung des fliegenden Körpers. Ort der Handlung; irgendwo an einem der über 80 Sportinstitute in Deutschland. Anlass: Theorie- und Praxisausbildung im Gerätturnen, 2001 oder früher oder später.*

\* \* \*

Die drei Szenarien sind bewußt nicht neutral beschrieben. Sie zeigen deutlich, welche Unterschiede zwischen Innensicht und Außensicht bei der stark reglementierten und ritualisierten Sportart Gerätturnen bestehen können. Diese kulturell zu begründende Sender- / Empfängerfrage sollte mit besonderer Sensibilität von Lehrern, Übungsleitern und Trainern (hier und im folgenden Text jeweils sowohl als die männlichen als auch als die weiblichen Vertreter dieser Berufsgruppen aufzufassen) im Gerätturnen angegangen werden. Es gilt Ideen zu entwickeln, wie dem gegenüber der Hilfestellung im Gerätturnen latent vorhandene Vorwurf der "legitimierten Anmache", der sowohl im Schulsport als auch im Vereinsturnen vermehrt geäußert wird, begegnet werden kann.

### **Die Sender-/ Empfängerfrage**

Die Kultur, in der wir aufwachsen, bestimmt, wie wir uns verhalten, kommunizieren, Informationen sammeln, verarbeiten und unsere Welt bewerten. Sport treiben, ist gleichzusetzen mit dem Leben einer spezifischen Bewegungskultur, im Falle des Gerätturnens einer sehr traditionellen.

#### *Innensicht*

Durch die Ausbildung in einer Sportart wird unmerklich deren innere Sichtweise übernommen. Bezogen auf das Gerätturnen bedeutet das, dass der Körper für den Aktiven gleich in mehrerlei Hinsicht eine wichtige Rolle einnimmt. Er ist nicht nur Macher der Bewegungen und damit möglichst für eine optimale biomechanische Realisierung zu formen, sondern auch Präsentationsobjekt, dessen grazile Bewegungen durch enge Kleidung noch besser hervorgehoben werden. Technische Vorgaben und Regularien in der Ausführung lassen Kinder im Gerätturnen schon früh lernen, dass sie ihren Körper stets unter Kontrolle haben sollen, was nur durch Spannung möglich ist. Trotzdem sollen die Bewegungen leicht wirken, unterstrichen durch ein Lächeln bei der Bewegungsausführung.

Der Körper wird teils bewußt, teils unmerklich zum Objekt und das nicht nur während der Sportausübung. Die Ernsthaftigkeit im Übungsprozeß prägt das Auftreten der Kinder, die wesentlich kontrollierter erscheinen als ihre Altersgenossen.

Hilfeleistung - im Wettkampf untersagt - bestimmt von Anfang an den Lern- und Übungsprozess im Gerätturnen. Es reicht meist nicht aus, auf die "körperkontaktfreien" Technik-Methodikkarten zurückzugreifen, sondern gerade das "Händchen" des Trainers führt zum Erfolg! Um Bewegungen nachvollziehen zu können, werden sie z.B. in einzelne Teile zerlegt, die separat mit Lehrer- bzw. Trainerhilfe geübt werden. Diese wird meist körperschwerpunktnah ausgeführt, der Körper wird also z.B. an Oberschenkel, Gesäß und Bauch nicht zärtlich berührt, sondern bewußt "gehalten". Die Berührungen sind klar zweckorientiert: Es ist ein Zufassen, das Kraft ersetzt, die Bewegung führt und unter Umständen Unfälle bzw. Verletzungen verhindert. Die unkontrollierte und schnelle Bewegungsausführung der Lernenden macht es manchmal schwierig, den besten Helfergriff zum richtigen Zeitpunkt anwenden zu können, so dass ein Abrutschen und zufälliges Berühren von Geschlechtsteilen bzw. schambesetzten Körperzonen vorkommen kann, das jedoch nicht bewusst geplant ist.

Der "Helfer" selber wird auch durch die Hilfeleistung für die Übenden zur Vertrauensperson, nicht nur für die spezielle Aktion, sondern weit darüber hinaus. Er wird oftmals zum unausgesprochenen Vorbild, dessen Aufgaben der Aktive möglichst zur Zufriedenheit erfüllen möchte. Neben der Fachsprache eignet sich der Übende die sprachlichen Eigenheiten des Trainers an, er imitiert das von der Vertrauensperson vorgelebte Verhalten. So kleiden sich Heranwachsende - wenn möglich - ähnlich wie der Trainer (Hosen werden entsprechend hochgerollt, bestimmte T-Shirts werden ausgewählt etc.), es entsteht rund um den Trainer eine Gruppe, die sich auch über Äußerlichkeiten definiert, aber genauso durch bestimmte uniforme Verhaltensweisen.

Wie in einem Spiegel kann sich der Lehrer / Übungsleiter / Trainer in den Übenden wiederfinden.

Kritisch betrachtet, haben diese Vorbilder somit die Möglichkeit der Manipulation ihrer Schüler / Athleten und der (Teil-) Kontrolle über das Denken und der Meinungsbildung ihrer Schützlinge. Eine Macht, die besonderem Verantwortungsgefühl bedarf.

### *Aussensicht*

Vermeehrt sind für uns die Eindrücke bestimmend, die wir durch die Medien vermittelt bekommen. Hier werden wir auf Themen aufmerksam gemacht, die im eigenen Leben bislang keine Rolle gespielt haben, über die wir womöglich auch wenig oder gar nicht nachgedacht haben. Durch die Konfrontation mit diesen anderen (neuen?) Bereichen wird in unseren Köpfen ein Mechanismus in Gang gesetzt: Wir suchen vergleichbare Situationen in unserem Umfeld, auch um das Übermittelte besser verstehen zu können.

Die Ausbreitung des Privatfernsehens in Deutschland hat zu einer Zunahme der Programme geführt, was jedoch nicht gleichbedeutend mit einer größeren Themenvielfalt ist. Im Gegenteil. Besonders "human interest" Beiträge werden vermehrt gesendet, Themen, die die Zuschauer in ihrem Innersten bewegen.

Durch den Medienkonsum werden sowohl Kinder als auch Erwachsene z.B. auch für Missbrauchthemen zunehmend sensibilisiert, und neben möglichen realen Gefahrensituationen entstehen Fantasien, die so intensiv sind, dass die Grenzen zwischen Realität und Fantasie verschwimmen.

Jemand, der von aussen Lernprozesse im Gerätturnen betrachtet, sieht zunächst einmal die Hilfeleistung, und kann diese ebensogut nicht sportartspezifisch bewerten, also - entsprechend seiner Sozialisation - als "Anfassen" (wie auch das erste Szenario oben verdeutlicht), in dem Sinne, dass sich hier ein/e Erwachsene/r einem Kind annähert, der den Schonraum der Sportart nutzt, um persönliche Vorlieben auszuleben.

Manche Hilfeleistungen mögen merkwürdig aussehen, jedoch sind diese meist durch biomechanische Gesetzmäßigkeiten zu erklären. Darüber hinaus sind für die Grundelemente des Gerätturnens Positionen und Angriffspunkte für die Helfenden in der Fachliteratur eindeutig beschrieben. Natürlich wird auch ein Trainerarm einmal müde und verhartet

Sekundenbruchteile länger auf dem Üben als nötig, aber auch dieses bewerten Betroffene anders als Außenstehende.

Der Sender - hier der Hilfeleistende - agiert immer gleich. Nur, seine Botschaft kommt in Abhängigkeit der Sozialisation des Empfängers ganz unterschiedlich an: auf der einen Seite als notwendige, positive Unterstützung, auf die Verlaß ist, auf der anderen Seite als verwerfliches, negatives Anfassen, Ausnutzen von Wehrlosen.

Erst einmal für die andere, negative Deutung sensibilisiert, bewertet selbst der Empfänger, der mit der Innensicht sozialisiert ist, Hilfeleistungen wesentlich differenzierter. Ihm ist klar, dass die Akzeptanz durch den Trainer maßgeblich für den eigenen Erfolg verantwortlich ist. Die Machtfrage ist im Gerätturnen eindeutig geklärt: Zurückweisen von Hilfeleistungen kann gleichzeitig geringeren Lernfortschritt bedeuten, im Extremfall auch das Karriereende des Athleten.

### **Sensibilität der Lehrer und Übungsleiter**

Gerätturnvermittelnde befinden sich, was die Hilfeleistung angeht, in einem Konflikt: wird nicht zugefasst, kann es zu Misserfolgserlebnissen bei den Üben bis hin zu Verletzungen kommen. Auf der anderen Seite häufen sich in letzter Zeit die in die Öffentlichkeit gezerrten Vorwürfe Lehrern gegenüber, die die Hilfeleistung bei Schülerinnen zu unsittlichen Berührungen ausgenutzt hätten. (Merkwürdigerweise wird das Anfassen der Schüler durch Lehrerinnen noch nicht öffentlich gerügt.) Dieser Vorwurf an den einzelnen Pädagogen, sei er berechtigt oder unberechtigt, führt zu lebenslangen schweren psychischen Belastungen des Sportlehrers, zum Existenzverlust und auch zur schleichenden Verdrängung des Gerätturnens aus dem Sportartenkanon.

Mittel gegen öffentliche Meinungsmache und subtile Unterstellungen sind immer schwierig zu finden, nahezu unmöglich. Statt dessen sollte vorab nach Strategien gesucht werden, diese Grundsportart mit ihrer ganzkörperlichen Ausbildung, die eben auch von der Hilfeleistung lebt, abzusichern.

### **"Legitimierte Anmache"? - Ideen gegen dieses Vorurteil**

Keiner von uns kann sich von Emotionen anderen gegenüber frei machen. Attraktivität bzw. auch Vorbehalte gegen Personen bleiben in einem Lernprozess nicht aus. Jedoch sollte ein pädagogisch geschulter Trainer/Lehrer diese Gedanken zugunsten der zu vermittelnden Leistung zurückdrängen können.

- Um gegen die in direktem Zusammenhang mit der Hilfestellung geäußerten Vorwürfe vorgehen zu können, sollte zunächst mit den Üben offen darüber gesprochen werden, was Hilfeleistung beinhaltet und wo dieser mit der technisch richtigen Ausführung zu begründende Körperkontakt kritisch gesehen wird. Zum beiderseitigen Schutz sollten auch Grenzfälle angesprochen werden und das Umgehen damit.
- Voraussetzung dafür ist, dass die Vermittlungsperson die Hilfestellung im Gerätturnen richtig erlernt hat und diese auch korrekt anwendet. Nicht immer wird in der praktisch-methodischen Ausbildung an den Universitäten bzw. auch in Übungsleiter- und Trainerlehrgängen hierauf genügend Zeit verwendet.
- Gerätturnen ohne taktile Hilfe zu vermitteln, nur über Gerätehilfen, ist möglich, aber nicht für alle Elemente im Lernprozess sinnvoll. Worauf statt eines vollständigen Verzichts auf taktile Hilfe geachtet werden sollte, ist die frühzeitige Sensibilisierung der Üben für einen speziellen Gerätturnkörper, der gespannt sein muss, um Verletzungen möglichst zu vermeiden, und der entsprechend bekleidet sein sollte, d.h. eng anliegende, rutschfeste Kleidung, körpernah, damit die Kleidung nicht die eigene Bewegungsausführung behindert, so dass u.U. Hilfeleistung überhaupt erst möglich wird. Eine Badehose bzw. enge Trikotose unter der Turnhose bietet für die Jungen/Männer

am Reck zusätzlichen Körperschutz, ein festes Trikot (Badeanzug, Body) schützt auch bei Mädchen und Frauen vor übermäßig blauen Flecken und nicht gewollten Einblicken.

- Das frühe, spielerische Heranführen der Aktiven an eine richtige Hilfeleistung beinhaltet die Kombination von Technikverständnis und Pädagogik: Wann können Kräfte am besten auf einen Körper einwirken (Technik), welche Chancen - z.B. Ausbildung von Vertrauen - bietet die Hilfeleistung? Wenn der Sinn von Hilfeleistung begriffen ist und Vertrauen zum Trainer/Lehrer aufgebaut wurde, dann wird automatisch aus dem „Fass mich nicht an...“ ein unverfängliches „Aber Du hältst...“
- Der Sensibilisierungsprozess sollte auch die Eltern mit einbeziehen. Das Konzept einer "offenen Sportstunde" bietet sich besonders beim Gerätturnen an. Dabei soll Elternvertretern die Möglichkeit gegeben werden, dem Unterricht als "teilnehmende Beobachter" beizuwohnen. Dieses darf nicht als eine versteckte Kontrollfunktion mißverstanden werden, sondern sollte als wirklicher Lernprozeß aus Außensicht begriffen werden.
- Ein Informationspaket, das das Problem der Hilfestellung aus pädagogischer, psychologischer, rechtlicher und trainingswissenschaftlicher Sicht beleuchtet wäre sinnvoll. In dieser noch zu erstellenden Broschüre sollten
  - spezielle bundesweit gültige Richtlinien für die Hilfestellung beim Gerätturnen in Schule und Verein sowohl auf organisatorischer Ebene (Gerätearrangements) als auch für Lehrer, Übungsleiter, Trainer, sowie für Funktionäre und Athleten zu finden sein,
  - Adressen für Beratungsinstitutionen (sowohl für betroffene SchülerInnen als auch für Vermittler wie Lehrer, Übungsleiter, Trainer),
  - ein Muster für praktisch-methodische Fortbildungsveranstaltungen, die dieses Thema für unterschiedliche Zielgruppen (Alter, Schule bzw. Verein) behandeln, inklusive Regeln und Grenzen.
- Ein Fähigkeitstraining Hilfestellung sollte bundesweit ausgeschrieben mindestens einmal jährlich in Zusammenarbeit zwischen Schulbehörden und Verband angeboten werden.

Dieser Beitrag hatte nicht die Absicht, das Problem der Hilfeleistung im Gerätturnen zu bagatellisieren, sondern ganz im Gegenteil, es sollte hiermit gezeigt werden, welche Defizite in der Aufklärungsarbeit hinsichtlich dieses kulturell brisanten Problems bestehen. Nicht das Gerätturnen oder seine Vermittlung haben sich geändert, sondern unser Denken. Die gesellschaftliche Individualisierungstendenz geht mit zunehmender Körperlosigkeit einher, eine Entwicklung, in der taktile Hilfeleistung keinen Platz mehr hat, direkt stigmatisiert wird. Gerätturnen ist diesbezüglich als "veraltet" einzustufen, denn neben den unterschiedlichen sportmotorischen Fertigkeiten werden hier besonders soziale Prozesse geübt – z.B. beim gemeinsamen Geräteaufbau –, erlernt und auch offensichtlich. Hilfeleistung und das Aufbauen von Vertrauen gehören dazu. Der lange Übungsprozeß hin bis zur Realisierung eines Elementes erfordert Motivation und Integration, manchmal auch unkonventionelles Vorgehen. Über das Vertrauensverhältnis von Eltern und Lehrer/Übungsleiter/Trainer sollte eine langfristige Strategie zum Wohle des Kindes/Jugendlichen entwickelt werden. Dazu ist es notwendig, dass die Eltern ihr Kind bei dem Übungsleiter/Lehrer in guten Händen wissen. Zunehmend hat der Deutsche Turner-Bund für seine Schwerpunktsportart Gerätturnen hier Lobbyarbeit zu leisten.