

# **Mobbing, Mädchentore, Militär-Drill: Warum Schüler:innen den Sportunterricht hassen und was sich ändern muss**

*Von Erik Likedeeler, Dezember 2024*

Mobbing in der Umkleide, Unwohlsein und Leistungsdruck wegen der Notenvergabe: Warum ist der Sportunterricht für so viele Schüler:innen die Hölle auf Erden? Um das herauszufinden, haben wir mit Schüler:innen aus verschiedenen Bundesländern gesprochen. Ihre Erfahrungen und ihr Trauma zeigen uns, dass es höchste Zeit ist, den Sportunterricht zu revolutionieren!

## **Mobbing in der Umkleide und auf dem Platz**

Der Sportunterricht bietet zahlreiche Gelegenheiten für Mobbing, und das geht schon in der Umkleide los. Nicht umsonst ist „Locker Room Talk“ im Englischen ein feststehender Begriff für patriarchales Sprücheklopfen unter Männern. Außerdem wird provoziert, geklaut, geschlagen und sich gegenseitig der Homosexualität „beschuldigt“.

Auch in der Mädchenumkleide wird gemobbt, häufig in Form von Bodyshaming, z.B. aufgrund von Behaarung oder Gewicht. Lesbischen Schülerinnen wird unterstellt, sie würden ihre Mitschülerinnen anstarren. Deshalb ist es auch falsch, Mädchenumkleiden oder den Mädchensportunterricht als „safe space“ zu romantisieren – aber dazu später mehr. Trans Schüler:innen bleibt zum Umziehen meist nur das Klo übrig, denn es ist eher die Ausnahme, dass sie in einer der beiden Kabinen sicher sind.

Belästigungen und Übergriffe können ebenso bei Sportumkleiden auftreten.

So ist es an manchen Schulen üblich, dass Jungs die Mädchenumkleide aufreißen, um diese beim Umziehen zu beobachten. Auch das führt zu Unsicherheiten und dazu, dass sich manche lieber auf dem Klo umziehen und trotz sportlicher Anstrengungen ungern nach dem Sportunterricht die Dusche nutzen.

Auch der Rest des Sportunterrichts ist für viele eine Qual. Die Erfahrung, als dickes, „unsportliches“, unbeliebtes oder körperlich behindertes Kind als letztes ins Team gewählt zu werden, ist mittlerweile zu einem richtigen Meme geworden.

Im „Team“-Sport lernen Schüler:innen nicht wirklich, miteinander zu kooperieren. Einzelnen Schüler:innen wird die „Schuld“ gegeben, wenn ein Team verliert. Mädchen wird beigebracht, dass sie selbst nicht aufs Tor schießen, sondern den Ball lieber zu den „Jungs aus dem Verein“ passen sollen, wenn sie von denen nicht angebrüllt werden wollen. Selbst wenn sie dies tun, können sie nicht immer der verbalen Gewalt entgegenwirken.

Manche Lehrer:innen versuchen, den Sexismus durch mechanische Regeln zu überwinden. Plötzlich ist dann die Rede von: „Mindestens ein Mädchen in jedem Team“, „Mädchentore zählen doppelt“ oder „Mädchenliegestützen“. Dieser hilflose und scheinheilige Versuch sorgt dafür, dass Mädchen von vorneherein als Ärgernis und weniger vollwertiges Teammitglied betrachtet werden, das von Natur aus nicht in der Lage ist, sportlich zu sein. Wenn ein Mädchen abkommandiert wird, um sich strategisch vor dem Tor zu positionieren, wird das eigentliche Problem nicht einmal angekratzt.

Auch bei Turnübungen herrscht eine unsolidarische Kultur, bestehend aus Glotzen, Vergleichen, Auslachen und Demütigen. Einige Schüler:innen entwickeln so viel Angst vor dem Unterricht, dass sie über Jahre hinweg fehlen oder sich absichtlich Verletzungen zufügen, um nicht teilnehmen zu müssen.

Die Scham vor der eigenen Ungeschicktheit ist die Folge von Leistungsdruck. Dieser begünstigt es, sich darüber zu freuen, wenn andere scheitern, um den eigenen Platz in der Hackordnung zu sichern.

# Geschlechtergetrennter Sportunterricht? Nein danke!

An zahlreichen deutschen Schulen ist der getrennte Sportunterricht üblich. In geschlechtergetrennten Sportkursen werden oft auch unterschiedliche Sportarten unterrichtet: Während die Jungs Ballsport üben und sich raufen dürfen, lernen die Mädchen Turnen oder Tanzen.

Über die Jahre bilden sich konditionierte Bewegungsmuster, die sich dann „normal“ anfühlen. Während die einen lernen, zuzutreten, hinzufallen und wieder aufzustehen, bekommen die anderen Eleganz und Körperhaltung vermittelt. So kommt es dazu, dass Kinder glauben, sich bei manchen Sportarten „von Natur aus“ nicht wohlfühlen zu können. Besonders Mädchen haben Probleme damit, die potentielle Stärke ihres Körpers zu erkennen und zu nutzen. Wenn Jungs Interesse am Tanzen zeigen, führt das oft zu heftigem Mobbing.

Manchmal wird die Zweiteilung damit begründet, dass die Mädchen einen „sicheren Raum“ bräuchten, an dem sie Sport machen können, ohne das Mackergehabe von Jungs ertragen zu müssen. Auch die Unsicherheiten während der Pubertät sollen so nicht weiter angefeuert werden. Diese Maßnahme basiert auf der Erwartung von Heterosexualität: Nur weil die Jungs als potentielle Partner dargestellt werden, macht es Sinn, dass Mädchen sich „unbegehrt“ fühlen könnten. Statt die Scham als gegebene Tatsache vorauszusetzen, sollte Mädchen gar nicht erst eingeredet werden, dass es peinlich wäre, wie sie beim Sport oder im Allgemeinen aussehen.

Auch die Jungs in einem eigenen Bereich zusammenzupferchen, ist keine Lösung. Jungs sollten in ihren anzüglichen Kommentaren nicht auch noch bestätigt werden. Auch andere Jungs sollten dem gewalttätigen Verhalten ihrer Mitschüler nicht ausgesetzt sein! Stattdessen sollten wir von Anfang an verlangen, dass Jungs nicht mehr darauf getrimmt werden, Machtkämpfe über Sport und Gewalt auszutragen.

Wir fordern, dass der geschlechtergetrennte Sportunterricht abgeschafft

wird! Diese Zweiteilung, die auch im Leistungssport üblich ist, festigt die Geschlechterverhältnisse und ist exkludierend gegenüber trans Personen. Durch den rechten Kulturkampf diesbezüglich werden Vorurteile festgenagelt, über angebliche Leistungsvorteile, die trans Frauen gegenüber cis Frauen hätten. Das zeigte sich auch während Olympia 2024. Durch die Übertragung dessen auf den Schulsport wird die Trennung weiter naturalisiert und ein kritisches Hinterfragen erschwert.

Weiterhin fordern wir, dass die Schüler:innen selbst entscheiden dürfen, welche Sportarten sie lernen! Einen Vorschlag haben wir schon: Selbstverteidigungskurse, um sich effektiv gegen Übergriffe jeglicher Art zur Wehr zu setzen!

Denn auch die Rolle der Sportlehrer:innen ist nicht zu unterschätzen. Manche der jüngeren Sportlehrer werden sogar als „Teil von den Jungs“ gesehen und mobben fleißig mit. Sexistische Kommentare wie „du bist doch kein Mädchen“, um einen Jungen für vermeintliche Schwäche abzustrafen, sind da keine Seltenheit.

Sportlehrer:innen haben tendenziell eine größere Machtposition als andere Lehrer:innen, denn ein körperbezogenes Unterrichtsfach begünstigt Belästigung. Studien bestätigen dies. Der Sportunterricht ist demnach das Fach, welches besonders anfällig für Belästigungen und Grenzüberschreitungen ist. Eine Studie (Wagner & Knoke 2022) zählt in diesem Kontext auf, dass bei Mädchen Wert auf enge Sportkleidung gelegt wurde, was teilweise die Notengebung beeinflusste, dass anzügliche Kommentare gemacht wurden, die Umkleiden unangekündigt und gegen den Willen der Schüler:innen betreten wurden, und dass die Hilfegriffe während des Turnens als grenzüberschreitend wahrgenommen wurden.

„Lehrer, die meine Periodenkrämpfe nicht als Entschuldigung sehen, die einen mit ‚Hilfegriffen‘ an der Hüfte packen oder Videos von einem machen, kenne ich nur zu gut“, wie ein:e Schüler:in uns berichtet. Schon eine Betreuung durch mehrere Lehrer:innen könnte helfen, diese Willkür zu verringern. Lehrkräfte sollten beispielsweise bei Hilfsgriffen nachfragen und offen darüber kommunizieren. Außerdem brauchen wir an jeder Schule eine

von Schüler:innen, Lehrkräften und anderen Schulmitarbeiter:innen selbst verwaltete Antidiskriminierungsstelle, mit der Befugnis, übergriffige Lehrkräfte zu suspendieren! Mehr zu diesen Antidiskriminierungsstellen könnt ihr in diesem Artikel nachlesen ([Link](#)).

## **Bodyshaming und BMI raus aus dem Unterricht!**

Wir alle kennen diese Motivationssprüche, die uns einreden, dass Sport immer grauenhaft sein müsste. No pain, no gain. Sei stärker als deine stärkste Ausrede. Schmerz ist Schwäche, die deinen Körper verlässt. Wer hinterher nicht außer Atem ist, der hat etwas falsch gemacht. Wer keinen Muskelkater und keine zittrigen Knie hat, hat sich nicht genug angestrengt. Wer nicht an die eigenen Grenzen gehen will, kann es gleich lassen.

Wir lernen, dass es im Menschen etwas Böswilliges und Hasserfülltes gäbe, das wir bezwingen müssen. Immer geht es darum, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden - eine Metapher der Willensschwäche, welche auch von Sozialdemokraten und Kommunisten verwendet wurde, aber letztlich in der Soldatensprache der Nazis populär wurde. Hierbei war die Überwindung von Faulheit und mangelnder Disziplin die entscheidende Bedeutung.

Gesellschaftlich gibt es seit dem Aufstieg der Wellness-Kultur in den 2000er Jahren die Tendenz, sich über die eigene Fitness und den funktionierenden Körper zu definieren. Das beschert uns heute immer mehr Fälle von Essstörungen und Sportsucht, die bereits bei Kindern auftreten.

Während Mädchen beigebracht bekommen, dass sie möglichst dünn sein sollen und in der Umkleidekabine ihre sichtbaren Rippen zählen, lernen Jungs, dass ihre Muskeln ihre Männlichkeit repräsentieren würden.

Wie ein:e Schüler:in erzählt: „Das konstante Vergleichen meines Körpers, der schon immer anders war, hat mir dauerhaft geschadet. Als ich tief in meiner Essstörung war und mit Depressionen kämpfte, war mir beim Sport

regelmäßig schwarz vor Augen, häufig bin ich auf der Laufbahn getorkelt. Niemanden hat es interessiert.“

Bei vielen Sportarten wie Fußball geht es darum, viel Raum einzunehmen – und daran, wie viel Raum wir mit unserem Körper einnehmen können, zeigen sich Trauma, Bodyshaming und Unterdrückung. Als weibliche oder queere Schüler:innen sollten wir lernen dürfen, dass uns dieser Raum zusteht, und dass wir ihn nutzen dürfen!

Doch die Abwertung der Körper wird dramatisch verstärkt, wenn es zum Teil des Sportunterrichts gemacht wird, sich öffentlich zu wiegen und den eigenen BMI zu messen. Dabei handelt es sich um ein Diätwerkzeug, das ursprünglich nicht als Indikator für „Gesundheit“ entwickelt wurde, sondern dafür, die Militärtauglichkeit junger Männer festzustellen. Diätkultur hat im Unterricht nichts zu suchen und der BMI gehört in die Tonne getreten!

## **Weg mit den Sportnoten und weg mit dem Cooper-Test!**

Wenn wir schon darüber sprechen, uns von Bullshit-Bewertungsskalen wie dem BMI zu verabschieden, sollten wir uns als Nächstes die Abschaffung der Noten vornehmen.

Dafür müssen wir die Idee loslassen, dass Sportleistungen überhaupt vergleichbar wären. Menschen haben verschiedene Körper, besonders in der Pubertät sind die Unterschiede enorm. Auch die Lebensumstände, Trainingsmöglichkeiten, Motivationen und Ziele sind verschieden. Nicht für alle ist es möglich oder erstrebenswert, den Körper zu einer bestimmten Leistung zu pushen.

Bei zahlreichen Leistungen ist es fragwürdig, sie objektiv messen zu wollen: Wie soll man Fairplay beim Ballspiel oder die Eleganz einer Choreographie in eine Zahl umrechnen?

Die starren Lehrpläne, die nur auf das Erbringen genormter Leistungen ausgerichtet sind, machen den Unterricht unflexibel. Wenn am Ende des

Schuljahres noch eine Laufnote fehlt, dann wird auch schon mal draußen bei 35 °C um den Platz gerannt.

Ein Beispiel, das Schüler:innen besonders quält, ist der Cooper-Test, bei dem es darum geht, so schnell und so weit wie möglich zu rennen. Ursprünglich wurde diese standardisierte Prüfung für das US-Militär entwickelt und wird in Aufnahmeprüfungen für die Bundespolizei und die Fremdenlegion verwendet. Er wird jedoch auch in deutschen Abiturprüfungen verlangt.

Dieser Drill ist nicht nur pädagogisch sinnfrei, sondern auch ungeeignet für Schüler:innen. Nicht selten kommt es vor, dass sie über ihre eigenen Grenzen gehen müssen und zusammenbrechen. Eine Studie der Uni Heidelberg kam zum Ergebnis, dass der Test für Laufenerfahrene, also fast alle Schüler:innen, völlig ungeeignet sei und keine Noten darauf vergeben werden sollten (Ulrich 2006).

Es kommt zum Vorschein, dass es beim Sportunterricht in Deutschland schon von Beginn an darum ging, Jugendliche zu disziplinieren und ihnen die Faulheit auszutreiben, um sie zu ausdauernden, fleißigen, braven Arbeiter:innen und wehrfähigen Soldaten heranzuziehen.

All das sind gute Gründe, den Cooper-Test im Speziellen und die Sportnoten im Allgemeinen auf den Müllhaufen der Geschichte zu verbannen. Auch freiwillige Benotung oder irgendein „softerer“ Notenersatz in Form von Buchstaben oder Ankreuzbögen werden das Problem nicht lösen. Denn Noten sollen nicht dafür sorgen, dass wir uns besser fühlen oder dass uns geholfen wird.

Ihre Funktion ist es, dass unsere späteren Bosse uns leichter in Schubladen stecken und uns effizienter ausbeuten können. Sie trainieren uns an, dass wir uns für die Meinung anderer verbiegen und verausgaben, auch wenn wir eigentlich andere Interessen und Bedürfnisse haben. Außerdem sollen Schüler:innen gegeneinander aufgehetzt und in ihren Interessen gespalten werden, ganz so, wie es auch später in der Lohnarbeit passiert. Denn wenn ein paar Sportskanonen mit sich selbst zufrieden sein können, müssen sie sich nicht dafür verantwortlich fühlen, ein besseres Bildungssystem zu

erkämpfen, in dem alle sich wohlfühlen.

## **Ein Sondervermögen für das Bildungssystem!**

Es ist kein Zufall, dass in Zeiten der Krise häufig der Sportunterricht wegfällt oder gekürzt wird: Wenn aufgrund von Krieg, Inflation und Bundeswehr-Sondervermögen irgendwo Ausgaben gesenkt werden sollen, dann muss das Schulsystem zuerst dran glauben. Sport gilt dann plötzlich nicht mehr als wichtige pädagogische Angelegenheit, sondern als „unnötiges“ Fach, das zu viele Kosten verursacht.

Aber warum sollten wir Kapitalist:innen dabei helfen, Kosten für unsere Schulausbildung einzusparen? Was hätten wir davon, wenn wir statt Sport noch zwei weitere Stunden fremdbestimmten Frontalunterricht absitzen würden - einfach nur, damit unser Stundenplan noch mehr Marktkonformität bekommt?

Dass wir im Sportunterricht hauptsächlich Ballsport und Bodenturnen lernen oder stumpf im Kreis rennen, liegt auch daran, dass für interessantere Sportgeräte das Geld fehlt. Also: Weg mit den maroden, unsicheren Sportanlagen, die insbesondere in Verbindung mit Schlafmangel und Erschöpfung die Verletzungsgefahr erhöhen.

Was wir stattdessen brauchen, ist die volle Ausfinanzierung in den Aufbau und Betrieb von neuen Sportangeboten - nicht nur an reichen Privatschulen, sondern überall! Auch die Sportkleidung sollte bei Bedarf bezuschusst werden. Zusätzlich brauchen wir Sporthallen, die im Winter verlässlich beheizt werden, alles bezahlt aus den Kassen der Kapitalist:innen.

Zudem brauchen wir im Unterricht mehr Zeit für Erklärungen und Theorie, um unnötige Verletzungen von Knochenbrüchen bis hin zu Gehirnerschütterungen zu vermeiden und einen sicheren Sportunterricht für alle zu gewährleisten.

# Muss Sport denn immer scheiße sein?

Wenn der Sportunterricht so viele Probleme macht, sollten wir ihn dann nicht einfach abschaffen? Dazu sagen wir: Nein, denn Sport ist ein wichtiger Bestandteil des sozialen Miteinanders, und der menschliche Körper ist zweifellos für Bewegung gemacht - niemand von uns ist wirklich „unsportlich“.

Es ist traurig, dass viele Menschen sich keine Welt vorstellen können, in der Bewegung mit Entspannung, Ausgleich, sozialen Kontakten und Freude assoziiert wird, anstatt mit Gewalt, Trauma, Diskriminierung und militärischem Drill. Daher sollte unser Ziel sein, dass allen Schüler:innen ermöglicht wird, zu erfahren, dass Bewegung innerhalb ihrer Möglichkeiten sich positiv auf verschiedene Bereiche wie Psyche, Körpergefühl und Entspannung auswirken kann.

Was wäre, wenn es im Sportunterricht kein übergeordnetes Ziel mehr gäbe, an das alle sich halten müssen, wie Gewinnen, Rekordzeiten oder Perfektion? Was, wenn es kein Versagen mehr gäbe und die Bewegung selbst das Ziel wäre? Wenn es normal wäre, auf die eigenen Grenzen zu hören?

Wir können Sexismus, Queerfeindlichkeit und Leistungsdruck an der Schule nicht bekämpfen, indem wir alldem aus dem Weg gehen. Stattdessen sollten wir unsere miesen Erfahrungen als Ausgangspunkt nehmen, um echte Lösungen zu finden und tatsächlich etwas an den Zuständen zu verändern.

Für uns ist klar, dass das nicht von heute auf morgen passiert. Wir sollten zwar damit anfangen, die Probleme unserer Schule jetzt schon aufzugreifen. Aber diese werden vom Kapitalismus und dessen Ideologie und Strukturen beeinflusst, weshalb wir verstehen müssen, dass wir eine befreite Gesellschaft erst erkämpfen müssen.

Schönheitsideale, Geschlechterrollen, sexualisierte Gewalt und Sexismus sind eng verknüpft mit der geschlechtsbedingten Arbeitsteilung in Produktion und Reproduktion.

Nicht nur cis Frauen und Mädchen leiden unter dieser Unterdrückung, auch

für queere Personen leiten sich viele Probleme und ihre gesellschaftliche Unterdrückung davon ab.

Um dies zu überwinden, muss der Kapitalismus zerschlagen und die Weichen für eine solidarische Gesellschaft erkämpft werden - ohne Privatbesitz an Produktionsmitteln und stattdessen mit einer Planwirtschaft unter Kontrolle der Arbeiter:innenklasse.