

# **„Spiele spielen statt immer nur Laufen“ – Subjektive Gründe für positives und negatives Gefühlserleben im Sportunterricht<sup>1</sup>**

Jens Kleinert & Julia Wolf  
Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie  
Psychologisches Institut  
Deutsche Sporthochschule Köln

---

Zusammenfassung: Entsprechend der Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan) betrachten bisherige Untersuchungen positives Gefühlserleben im Sportunterricht als Konsequenz einer autonomen Verhaltensregulation sowie einer Bedürfnisbefriedigung und negatives Gefühlserleben als Konsequenz einer sozial kontrollierten Verhaltensregulation sowie einer Bedürfnisfrustration. Andere theoretische Erklärungsmodelle werden kaum berücksichtigt. Vor diesem Hintergrund analysiert die vorliegende Studie subjektive Gründe für positives oder negatives Gefühlserleben im Sportunterricht und prüft ihre Passung zur Selbstbestimmungstheorie. Durch offene Fragen wurden bei 1.605 Schülerinnen und Schülern 1.552 Gründe für positives Gefühlserleben sowie 1.432 Gründe für negatives Gefühlserleben im Sportunterricht schriftlich ermittelt. Alle Nennungen wurden inhaltsanalytisch ausgewertet und Kategorien auf vier Ebenen zugeschrieben. Als Gründe für positives oder negatives Gefühlserleben wurden am häufigsten spezifische Aktivitätsformen (z. B. Fußball, Tanzen) oder spezifische Trainingsformen (z. B. Laufen) genannt. Auch soziale Bedingungen (z. B. Gruppengefühl) waren von Bedeutung. Eine besondere Stellung hatte für das positive Erleben das Thema Spielen und für das negative Erleben das Thema Laufen/Ausdauer. Die Ergebnisse werden unter Berücksichtigung von einzelnen Alters- und Geschlechtsunterschieden hinsichtlich zukünftiger Forschung und Praxisrelevanz diskutiert.

## **"Playing games instead of just always running" – Subjective reasons for positive and negative feelings in physical education**

Summary: According to the current research on self-determination theory (Deci & Ryan), positive feelings in physical education (PE) are a consequence of autonomous behavioural regulation and the satisfaction of psychological needs. In contrast, negative feelings are a consequence of controlled behavioral regulation and need frustration. Other theoretical frameworks are rarely taken into account. Against this backdrop, the present

---

<sup>1</sup> Das diesem Bericht zugrundeliegende Vorhaben wird im Rahmen der gemeinsamen „Qualitätsoffensive Lehrerbildung“ von Bund und Ländern mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung unter dem Förderkennzeichen 01JA1622 gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei der Autorin und dem Autor.

study analysed subjective reasons for positive and negative emotional feelings in PE and their fit to self-determination theory. Using open, paper-and-pencil questions, 1,605 pupils responded with 1,552 reasons for positive feelings and 1,432 reasons for negative feelings in PE. All reasons were analysed by qualitative content analysis and were assigned to categories on four different levels. Specific sport activities (e.g. soccer, dance) or specific exercises (e.g. running) were found to be prominent reasons for positive feelings. Social factors (e.g. group cohesion) were also relevant. Moreover, the topics of gaming/playing, for positive feelings, and running/endurance, for negative feelings, played specific roles. The results are discussed in terms of differences in age and gender and in regard to future research and practical implications.

---