

**Parkour nach TRuST als pädagogisches Instrument zur Entwicklung der
Selbstwirksamkeitserwartung von Kindern im Grundschulalter**

Parkour according to TRuST as an educational tool for the development of self-
efficacy of children in primary school

**Masterarbeit
zur Erlangung des akademischen Grades
Master of Education (M.A.)
im Fach „Lehramt an Grundschulen“**

Humboldt-Universität zu Berlin
Kultur-, Sozial- und Bildungswissenschaftliche Fakultät
Institut für Erziehungswissenschaften
Lehramt an Grundschulen PO 2015

eingereicht von Gessinger, Anja
 geb. am 30.11.1989
 in Berlin, Köpenick

1. Gutachter: Prof. Dr. Detlef Pech
2. Gutachter: Jurik Stiller

Berlin, den 07.09.2017

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	1
2.	Gliederung der Arbeit	2
Theoretischer Hintergrund		
3.	Selbstwirksamkeit	3
3.1	Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung	4
3.2	Funktionsweisen der Selbstwirksamkeitserwartung	7
3.3	Studien über den Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeitserwartung und dem schulischen Kontext	10
3.4	Möglichkeiten zur Förderung der Selbstwirksamkeitserwartung	11
4.	Parkour	
4.1	Begriffsklärung	13
4.2	Parkour nach TRuST	14
4.3	Selbstwirksamkeitserwartung innerhalb Parkour nach TRuST	19
Empirischer Teil		
5.	Untersuchungsdesign	23
5.1	Fragestellung und Hypothese	24
5.2	Stichprobe und Durchführung der Datenerhebung	24
5.3	Erhebungsinstrument	25
5.3.1	Operationalisierung der allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung	26
5.3.2	Operationalisierung der psychischen Belastbarkeit	27
5.3.3	Operationalisierung der persönlichen Reife	29
5.4	Auswertungsmethode	31
6.	Darstellung der Ergebnisse	31

6.1	Diskussion der Ergebnisse und Hypothese	40
6.2	Diskussion zum Instrument und zur Methode	47
7.	Fazit und Ausblick	49
8.	Literaturverzeichnis	52
9.	Abbildungsverzeichnis	55
10.	Tabellenverzeichnis	56
11.	Anhang	

1. Einleitung

Wenn die persönlichen Erwartungen an eigenen Kompetenzen nicht ausreichen, um mit bestimmten Situationen im Leben umgehen zu können, stellt sich ein Hindernis in den Weg. Dieses Hindernis kann überwunden werden, wenn an der Erwartungshaltung gegenüber den eigenen Kompetenzen, Fähigkeiten und Fertigkeiten gearbeitet wird. Kalteis sagt: „Wir können nicht verhindern, dass das Leben uns mit Herausforderungen konfrontiert, wir können aber unsere eigenen Einstellungen so trainieren, dass wir lernen, mit den schwierigen Situationen immer besser umgehen zu können – und damit auch die größten Hürden nehmen.“ (Kalteis, 2009, S.21).

Lernt der Mensch sich mit seinen Schwächen und Stärken auseinanderzusetzen, kann er in der Lage sein, Herausforderungen die zunächst als Hindernis angesehen werden, als Chance und Möglichkeit zu begreifen, um sich weiterzuentwickeln. Um sich bewusst mit Herausforderungen zu konfrontieren, um eigene Ziele erreichen und über sich hinauswachsen zu können, bedarf es einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung bzw. einem hohen Selbstvertrauen in das eigene Können.

Kinder werden mit den ersten größeren Herausforderungen in der Grundschulzeit konfrontiert. Konkurrenz- und Leistungsdruck stehen oft im Mittelpunkt des Schulalltags und können zu schwierigen Situationen oder gar Probleme führen, die den Alltag der Kinder erschweren. Inwiefern diese Herausforderungen im Schulalltag bewältigt werden können oder doch zum schwerwiegenden Problem wird, ist abhängig von den individuellen Erwartungen der Grundschüler_innen an ihre eigene Selbstwirksamkeit.

Daher ist es wichtig, dass die Schüler_innen ihre Kompetenzen richtig einschätzen lernen. Besonders im Grundschulalltag sollten die Kinder bestärkt werden, an sich zu glauben und sich trotz hoher Anforderungen schwierigen Aufgaben zu stellen.

Jerusalem und Schwarzer beschreiben die allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung, als „[...] das Vertrauen in die eigene Kompetenz, auch schwierige Handlungen in Gang setzen und zu Ende führen zu können.“

(Jerusalem & Schwarzer, 2002, S.39.) Sie meinen damit vor allem die Überwindung von „Barrieren durch eigene Intervention“ (ebd.). Bandura, einer der führenden Psychologen des 20. und 21. Jahrhunderts, der unter anderem Konzepte über die Selbstwirksamkeitserwartung entwickelte, schreibt, dass ein nachhaltiges Gefühl von Selbstwirksamkeit erst dann auftritt, wenn man die Erfahrung gemacht habe, Hindernisse mit beharrlichem Einsatz zu überwinden (Bandura, 1994, S. 3).

Diese Definitionen sehe ich als Anlass die Sportart und Bewegungskunst Parkour im Zusammenhang mit der Selbstwirksamkeitserwartung von Kindern im Grundschulalter näher zu untersuchen. Mit Parkour erfahren Kinder sowohl physisch als auch psychisch ihren Körper und dessen Belastbarkeit. Parkour bedeutet den individuellen Weg durch die Umwelt entsprechen der eigenen Ressourcen und Fähigkeiten zu realisieren. Kinder die Parkour trainieren, werden ständig mit ihren Stärken und Schwächen konfrontiert und erfahren demnach die Auseinandersetzung mit sich selbst. Das Überwinden von Mauern und anderen Hindernissen, die sich ihnen in den Weg stellen und dass ausschließlich mit der eigenen Körperkraft und ohne Hilfsmittel, soll die Kinder in ihren Erwartungen an ihre eigene Selbstwirksamkeit bestärken.

Mir ist es ein persönliches Anliegen, mit der folgenden Masterarbeit ein Instrument vorzustellen, welches unter anderem die Entwicklung der Selbstwirksamkeitserwartung bei Kindern im Grundschulalter fördern soll. Als angehende Grundschullehrerin und ausgebildete Parkourtrainerin bei ParkourONE ist es mir ein besonderes Bedürfnis aufzuzeigen, welche Chancen und Möglichkeiten das pädagogische Instrument TRuST, Kindern im Grundschulalter bietet und in welchem Maße das Handeln und Denken der Kinder beeinflusst wird.

2. Gliederung der Arbeit

Im theoretischen Teil der Arbeit werden die Begriffe Selbstwirksamkeitserwartung und Parkour, sowie Parkour nach TRuST

erläutert. Um eine Übersicht zum Thema Selbstwirksamkeitserwartung zu erhalten, werden die Funktionsweisen und Förderungsmöglichkeiten dargelegt. Am Schluss des theoretischen Teils wird auf den Zusammenhang zwischen Parkour nach TRuST und der Selbstwirksamkeitserwartung eingegangen.

Der empirische Teil dieser Arbeit wird auf die Erkenntnisse des theoretischen Teils eingehen, daraus folgen Fragestellung und Hypothese. Im Anschluss wird das Untersuchungsdesign vorgestellt und es folgt die Darstellung der Ergebnisse. In der Diskussion sollen die Ergebnisse interpretiert und geprüft werden, ob die Hypothese bestätigt werden kann. Eine methodenkritische Stellungnahme und weiterführende Anmerkungen und Fragen werden die Arbeit abschließen.

Theoretischer Hintergrund

3. Selbstwirksamkeit

Welche Einstellung der Mensch zu der Wirksamkeit seines Handelns hat, bestimmt die Selbstwirksamkeit. Sie reguliert das menschliche Verhalten und Erleben in alltäglichen Situationen und beeinflusst die Entwicklung des Selbstkonzeptes. Das Konstrukt Selbstwirksamkeit und das Konstrukt Selbstkonzept werden in empirischen Untersuchungen nicht immer eindeutig voneinander getrennt. So werden beide Begriffe häufig synonym verwendet oder voneinander abhängig beschrieben.

Pajares und Schunk grenzen die Begriffe Selbstwirksamkeit und Selbstkonzept voneinander ab: „Die Selbstwirksamkeit ist die Beurteilung der eigenen Fähigkeiten, das Selbstkonzept dagegen ist die Beschreibung des eigenen wahrgenommenen Selbsts und der zusätzlichen Beurteilung des eigenen Selbstwertes.“ (2001, zit. nach Kocher, 2014, S.72).

Selbstwirksamkeit bezieht sich auf die Fähigkeit etwas selbst zu erlernen und eine Tätigkeit erfolgreich auszuführen. Die Selbstwirksamkeitstheorie, die ein

Teilkonstrukt der sozialkognitiven Theorie Banduras (1977, 1986, 1997) ist, besagt das Individuen über ein Selbst- System verfügen. Das Selbst-System steuert die Gedanken, die Gefühle, die Motivation und die Handlungen des Menschen. Da dieses System die Handlungen des Individuums evaluiert und reflektiert, beurteilt der Mensch zugleich auch seine Handlungen (Bandura, 1997). Bandura sagt, dass die Erwartung an die eigene Selbstwirksamkeit („self-efficacy“) der wesentliche Faktor für das Verhalten des Individuums ist (1977, zit. Nach Hautzinger, 2007, S. 183). Welche Zusammenhänge die Erwartungen an sich selbst und die Veränderungen von Verhaltensweisen haben, möchte ich im nächsten Abschnitt näher erörtern.

3.1 Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung

Hat ein Mensch schwierige Aufgaben zu bewältigen und trifft auf neue herausfordernde Situationen, wird der Mensch in erster Linie seine Kompetenzen abwägen, um herauszufiltern inwiefern er den Anforderungen gewachsen ist. Er entscheidet, wie er wirksam handeln kann, um diesen Anforderungen standzuhalten oder ihnen zu entsprechen. Die Erwartungen an die eigene Wirksamkeit beeinflusst das Handeln des Individuums.

Die Selbstwirksamkeitstheorie nach Bandura besagt, dass die Selbstwirksamkeitserwartung einen positiven Einfluss auf die intrinsische Motivation und die kognitiven sowie metakognitiven Fähigkeiten ausübt (Bandura, 1997, S. 218). *„Those who have a high sense of efficacy are more successful in regulating their own learning and do better academically than those who are beset with uncertainties about their intellectual capabilities“* (ebd., S.239). Der Mensch ist also in der Lage an schwierige, herausfordernde und neue Situationen sowie Aufgaben zu bewältigen, wenn er von seinen Fähig- und Fertigkeiten überzeugt ist. Diejenigen, die mit Unsicherheit ihre eigenen Fähigkeiten reflektieren, sind weniger erfolgreich in ihrem Handeln und Lernen. Nach der Theorie von Bandura gibt es zwei Typen von Erwartungen bei Menschen. *„Angesichts einer Situation bildet eine Person eine Erwartung darüber [aus], ob und inwiefern sie in der Lage sein wird, mit einem schwierigen Problem umzugehen“* (Bandura, 1977, zit. nach Hautzinger, 2007, S. 183). Diese

Erwartung wird von Bandura „self-efficacy“ - „Selbsteffizienzenerwartung“ genannt. „Wird ein bestimmtes Verhalten gezeigt, so bildet die Person Erwartungen darüber [aus], welche Effekte dieses Verhalten haben wird“ (ebd., S.183). Dieser zweite Typ wird „self-effectivness“ – „Verhaltenseffektivitätserwartung“ genannt (ebd., S.183).

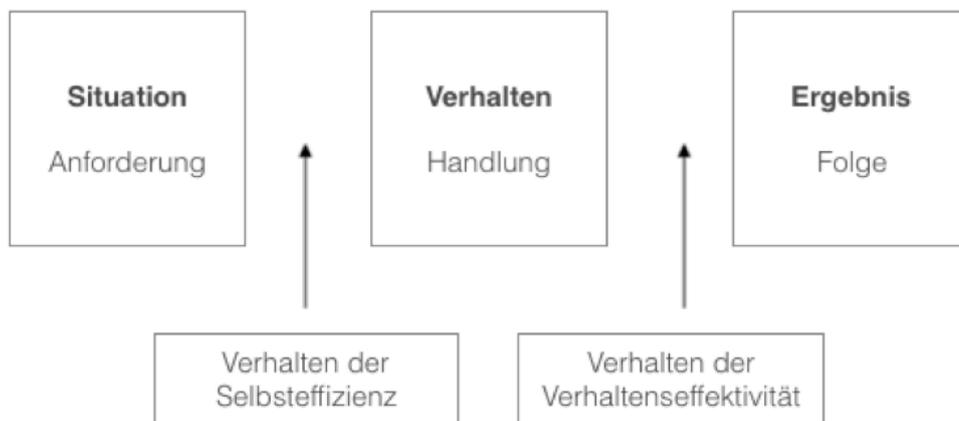


Abb. 1: Theorie der Selbstwirksamkeit (Hautzinger, 2007, S. 183)

Rechter sagt: „Der englische Begriff `self-efficacy` bezeichnet einen Zustand oder eine Qualität, den oder die eine Persönlichkeit kraft ihrer eigenen Fähigkeiten selber bewirkt auf ein von ihr gewünschtes sinnvolles Resultat oder Ziel hin“ (2011, zit. nach Fuchs, 2005, S.18). Die Bezeichnung Selbstwirksamkeitserwartung, im englischen häufig verwendet als „perceived self-efficacy“, betont hingegen „die Erwartung oder den Glauben des Menschen, in einer bestimmten Situation unter der Berücksichtigung der eigenen Fähigkeiten erfolgreich handeln zu können“ (ebd., S.18-19). Rechter erwähnt, dass die „perceived self-efficacy“ eine individuelle Kompetenzerwartung darstellt (2011, zit. nach Schwarzer/Jerusalem, 2002, S. 35-36).

Wenn die individuelle Kompetenzerwartung eine stabile Erwartung zum eigenen Handeln beinhaltet, die ausschließlich subjektiv aber dennoch der Grund ist schwierige Anforderungen bewältigen zu können, spricht Schwarzer von der „allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung“ (Schwarzer, 1993, S.188).

Im Verlauf dieser Arbeit möchte ich ausschließlich die Begriffserklärung und Definition von Schwarzer und Jerusalem (2002) verwenden: „Selbstwirksamkeitserwartung wird definiert als die subjektive Gewissheit, neue und schwierige Anforderungssituationen auf Grund eigener Kompetenz bewältigen zu können. Dabei handelt es sich nicht nur um Aufgaben, die durch einfache Routine lösbar sind, sondern um solche, deren Schwierigkeitsgrad Handlungsprozesse der Anstrengung und Ausdauer für die Bewältigung erforderlich macht.“ (Schwarzer/ Jerusalem, 2002, S. 35).

Darüber hinaus möchte ich erwähnen, dass verschiedene Begrifflichkeiten genutzt werden, obwohl die Wortbedeutung die gleiche Sinnhaftigkeit vertritt. In dieser Arbeit verwende ich das Wort „Selbstwirksamkeitserwartung“. Sollte ich Wissenschaftler_innen und Theoretiker_innen zitieren, kann zusätzlich von „Selbstwirksamkeitsglauben, Selbstwirksamkeitsüberzeugungen oder Kompetenz- Überzeugungen die Rede sein. Auch die Begrifflichkeit „Selbstwirksamkeit“ wird manchmal für den Sinn der „Selbstwirksamkeitserwartung“ synonym verwendet.

Die Selbstwirksamkeitserwartung bringt im Großen und Ganzen zum Ausdruck, welche subjektive Überzeugung der Mensch bezüglich seiner eigenen Kompetenzen besitzt. Positive Erwartungen an die Selbstwirksamkeit sollen die Motivation fördern, neue herausfordernde Situationen und Aufgaben selbstbewusst anzugehen und alle notwendigen Anstrengungen aufzuwenden. Negative Selbstwirksamkeitserwartungen hingegen, veranlassen den Menschen frühzeitig aufzugeben, zu resignieren und keine Lösungswege zu sehen.

Inwiefern das theoretische Konstrukt welches Schwarzer & Jerusalem (2002) definieren, auf der sozial-kognitiven Theorie von Bandura beruht und inwiefern die Selbstwirksamkeitserwartung Einfluss auf das Verhalten und Erleben eines Individuums nimmt, möchte ich im nächsten Abschnitt erörtern.

3.2 Funktionsweisen der Selbstwirksamkeitserwartung

In der sozial-kognitiven Theorie von Bandura (1986) unterscheidet man zwischen der Handlungs-Ergebnis-Erwartung und der Konsequenzerwartung. Schwarzer schreibt: „Eine Person befindet sich in einer bestimmten Situation und hegt in diesem Augenblick bestimmte Erwartungen bezüglich ihrer Handlungsmöglichkeiten zur Bewältigung dieser Situation. Diese Kognition wird Kompetenzerwartung oder Selbstwirksamkeit genannt.“ (Schwarzer, 1993, S.175). Die Handlung-Ergebnis-Erwartung dagegen, bezieht sich auf die Verbindung von der Handlung und dem daraus resultierenden Ergebnis. Die subjektiv wahrgenommene Selbstwirksamkeit beeinflusst die Auswahl von Situationen, in die man sich begibt. Schwarzer erwähnt außerdem: „Der Grad der Selbstwirksamkeit bestimmt außerdem das Ausmaß der Anstrengung, mit der man eine Aufgabe zu lösen versucht, und die Ausdauer bei der Bewältigung kritischer Situationen.“ (ebd., S.175). In der sozial-kognitiven Theorie von Bandura (1992, 1997, 2001) heißt es, dass das menschliche Verhalten und Erleben über vier Prozesse der subjektiven Überzeugung gesteuert wird: **kognitiv, motivational, emotional, aktional**.

Die **kognitiven** Prozesse bzw. die Selbstwirksamkeitskognition hat einen entscheidenden Einfluss auf die persönlichen Zielsetzungen eines Individuums. Fuchs schreibt: „Je höher die Einschätzung der eigenen Kompetenz, umso anspruchsvoller die anvisierten Ziele und umso stärker die Zielbildung.“ (1997, S.87.). Somit beeinflusst die Beurteilung der eigenen Fähig- und Fertigkeiten die persönlichen Ziele des Individuums. Fuchs schreibt: „Selbstwirksamkeit formt zum Beispiel auch die gedankliche Vorwegnahme von Handlungen, und zwar in der Weise, dass Personen mit hoher Selbstwirksamkeit eher Erfolgsszenarien, und Personen mit niedriger Selbstwirksamkeit eher Misserfolgsszenarien visualisieren.“ (ebd., S.87-88). Das heißt je höher die Selbstwirksamkeitserwartung des Menschen ist, umso anspruchsvoller ist das Ziel welches anvisiert wird.

Die **motivationalen** Prozesse nach Bandura (1997) werden anhand dreier Funktionsweisen unterschieden.

1. Zum einem wird die Selbstwirksamkeit von Kausalattributionen beeinflusst, das bedeutet:

„Personen mit hoher Kompetenzüberzeugung attribuieren ihren Misserfolg eher auf unzureichende Anstrengungen und ungünstige situative Bedingungen; im Unterschied dazu attribuieren Menschen mit geringerer Selbstwirksamkeit ihr Scheitern eher auf unzureichende eigene Fähigkeit und mangelndes Talent.“ (Fuchs, 1997, S88.)

2. Des Weiteren wird die Selbstwirksamkeit von der Ergebniserwartung (Kocher, 2014) (auch Konsequenzerwartung) (Fuchs, 1997) beeinflusst:

„Hierbei ist das Individuum der Meinung, man verfügt nicht über die notwendigen Fähigkeiten, um einer neuen Aufgabe standhalten zu können.“ (Fuchs, 1997, S88.)

3. Zuletzt zählt zum motivationalen Prozess die Selbstwirksamkeit, die von den persönlichen Standards und Zielen beeinflusst wird:

„Motivation entsteht erst aus der wahrgenommenen Leistung mit den als verbindlich angesehenen Sollwert. Das aus diesem Vergleich resultierende Gefühl der Selbstzufriedenheit oder Unzufriedenheit ist die eigentliche Motivation, dass dem Verhalten nicht nur Richtung, sondern auch Persistenz gibt.“ (Fuchs, 1997, S88.)

So wie der Mensch eine zukünftige Situation einschätzt, reguliert er zugleich sein Verhalten und seine Motivation. Die Selbstwirksamkeitserwartung ist ein wesentlicher Punkt für die kognitive Regulation der Motivation. Hinzu kommen die Antizipationsmechanismen, die das Ergebnis oder Ziel einer auftretenden Situation regulieren. Plant ein Mensch die Vorwegnahme kommender Probleme, gilt dies als Abwehrmechanismus. Bei der Antizipation möchte man unangenehmen Situationen und vor allem das Scheitern der eigenen Person verhindern. Antizipationsmechanismen sind somit der Schutz des Selbstbildes.

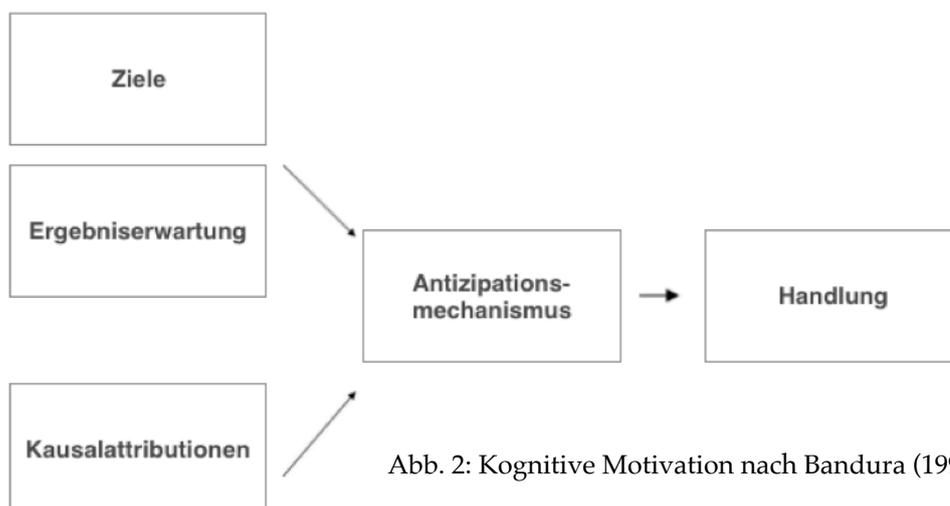


Abb. 2: Kognitive Motivation nach Bandura (1997)

Die **emotionalen** Prozesse (Fuchs, 1997) (auch affektive Prozesse) (Kocher, 2014) sind auf zwei Funktionsweisen der Selbstwirksamkeit zurückzuführen:

1. Die Bewältigungswirksamkeit (coping efficacy): *„...die Überzeugung einer Person, stressreiche Ereignisse mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen kontrollieren zu können...“* (Fuchs, 1997, S.88).

2. Die Gedankenkontrollwirksamkeit (thought control efficacy): *„Bandura, versteht hier drunter, dass ständige Nachdenken und Grübeln über bestimmte Dinge nach einer gewissen Zeit beenden zu können.“* (Fuchs, S.88, zit. nach Bandura, 1994).

Ein weiterer wichtiger Prozess der sozial-kognitiven Theorie von Bandura, ist der auch Selektionsprozess bzw. der **aktionale** Prozess:

„Personen meiden Aktivitäten und Umgebung, deren wahrgenommene Anforderungen mit den vermeintlich verfügbaren Fähigkeiten nicht zu bewältigen sind. Und umgekehrt fühlen sich Menschen von Aktivitäten und Situationen regelrecht herausgefordert und angezogen, wenn sie der Meinung sind, über die dafür notwendigen Kompetenzen zu verfügen.“ (Fuchs, 1997, S.88).

Selbstwirksamkeitserwartungen beziehen sich auf bestimmte Verhaltensweisen, die zu bestimmten Handlungsergebnissen führen. Die Verhaltensregulationen basieren auf dem bisher Erlebten in verschiedenen Situationen. Das System der Selbstwirksamkeitserwartung führt automatisch dazu, dass das Individuum eigene Kompetenzen, Interessen und damit verbundene soziale Netzwerke ausbauen kann, die den weiteren Werdegang mitbestimmen können.

Das Konstrukt der Selbstwirksamkeitserwartung hat eine große Bedeutung im schulischen Kontext. Inwiefern die Selbstwirksamkeitserwartung das Lern- und Leistungsverhalten der Schüler_innen beeinflusst kann anhand unterschiedlicher Studien belegt werden. Im nächsten Abschnitt möchte ich Beispiele vorangegangener Forschungsbefunde erläutern.

3.3 Studien über den Zusammenhang von Selbstwirksamkeitserwartung und schulischem Kontext

Forschungen zeigen, dass die Selbstwirksamkeitserwartung Einfluss auf das schulische Leben der Schüler_innen hat. Zahlreiche Studien zeigen, dass die Selbstwirksamkeitserwartung auf das Lern- und Leistungsverhalten sowie die Stressbewältigung und das Gesundheitsverhalten von Schüler_innen großen Einfluss hat (Schwarzer & Jerusalem, 2002, S.36-37).

Urton schreibt: „Hinsichtlich der Effekte der Selbstwirksamkeitserwartung von Schülerinnen und Schülern konnten eine Vielzahl von Studien belegen, dass Schülerinnen und Schüler mit einer höheren Selbstwirksamkeitserwartung sich gegenüber denjenigen mit geringerer Selbstwirksamkeitserwartung durch höhere Anstrengung und Ausdauer, ein höheres Anspruchsniveau, effektiveres Zeitmanagement und einen flexibleren Einsatz von Lösungsstrategien auszeichnen. Dies spiegelt sich auch in den erzielten Leistungen und ihrer subjektiven Einschätzung der Leistungen wieder. Diese Schülerinnen und Schüler zeigen darüber hinaus auch eine selbstwertdienlichere Ursachenzuschreibung.“ (Bandura, 1997, zit. nach Urton, 2017, S.5). Das Selbstwirksamkeitserwartungen nicht nur ein Ausdruck intellektueller Fähigkeiten sind, sondern einen „eigenständigen Beitrag“ zu den Leistungsergebnissen der Schüler_innen leisten, äußern Schwarzer und Jerusalem (2002, S. 37). Empirische Befunde zeigen eindeutig: „Bei gleicher Fähigkeit zeichnen sich Kinder mit höherer Selbstwirksamkeit gegenüber solchen mit niedriger Selbstwirksamkeit durch ihre größere Anstrengung und Ausdauer, ein höheres Anspruchsniveau, ein effektiveres Arbeitszeitmanagement, eine größere strategische Flexibilität bei der Suche nach Problemlösungen, bessere Leistungen, eine realistischere Einschätzung der Güte ihrer eigenen Leistung und selbstwertförderlichere Ursachenzuschreibungen aus.“ (Schwarzer & Jerusalem, 2002, S.37-38, zit. nach Bandura 1997, S. 215f.; Schunk 1995).

Im nächsten Abschnitt möchte ich mich mit der Förderung der Selbstwirksamkeitserwartung von Schüler_innen befassen, da diese Zielgruppe relevant für meine Forschung ist. Ich werde darlegen, welche Möglichkeiten zur Förderung der Selbstwirksamkeitserwartung existieren, da

besonders Schüler_innen, deren Lernbiographien durch Misserfolgserlebnisse geprägt sind frühzeitig aufgeben, obwohl das erforderliche Leistungsniveau und deren Kompetenzen übereinstimmen.

3.4 Möglichkeiten zur Förderung der Selbstwirksamkeitserwartung

Damit die Schüler_innen neue und anspruchsvolle Aufgaben bewältigen können, muss das Selbstwirksamkeitserleben der Schüler_innen in erster Linie strukturiert werden. Hierbei wird nicht nur von der Einführung überschaubarer Nahziele und dem Erlernen von Bewältigungsstrategien gesprochen, sondern auch von der Förderung zur Bereitschaft, um zukünftigen Lernaufgaben optimistisch gegenüber stehen zu können.

Vor allem Jerusalem und Schwarzer (2002) entwickelten im deutschsprachigen Raum Konzepte zur Förderung von Selbstwirksamkeitserwartungen. Sie hielten fest, dass es von Vorteil ist, mit Schüler_innen gemeinsam Ziele zu erarbeiten und dass selbstgesetzte Ziele zu einer erhöhten Zielbildung führen (Schwarzer & Jerusalem, 2002). Fuchs sagt, dass die Verbindung von Förderungen der Selbstwirksamkeitserwartung im Zusammenhang mit Lernstrategien erprobt wurden (Fuchs, 2005, S.67-68.).

Auch Rechter sagt: „Unter anderem erwies sich das Verbalisieren von Denkprozessen beim Lernen durch den Lehrer, die Lehrkraft oder andere Gruppenmitglieder als wirksame Förderungsstrategie für die Selbstwirksamkeitserwartung.“ (Rechter, 2011, zit. nach Fuchs 2005, S.67-68.) Außerdem können sich Rückmeldungen in Reflexionsgesprächen als Förderung anbieten. Rechter schreibt: „Zimmermann (2002) nennt ebenfalls verstärkendes Feedback (z.B. Attributionen) als mögliche Förderstrategie und weißt ergänzend auf die Wirksamkeit von Modellierungstechniken und das gemeinsame Setzen von Nahziele hin.“ (Rechter, 2011, zit. nach Zimmermann 2000, S.88-89.) Schwarzer und Jerusalem stellen fest: „Die Konzentration auf Nahziele stellt eine wirksame Strategie für die Entwicklung von Selbstwirksamkeit dar, weil eine sukzessive Erreichung von Teilzielen in kleinen Schritten zunehmende Hinweise des Könnens bzw. der Beherrschung

des Lernstoffes zur Verfügung stellen, die allmählich Kompetenzüberzeugungen aufbauen.“ (Schwarzer & Jerusalem, 2002, S. 45-46.). Fuchs fasst die Forschungsergebnisse zur Förderung der Selbstwirksamkeitserwartung wie folgt zusammen: „Die lernpsychologischen Erkenntnisse der Selbstwirksamkeitsforschung sowie die empirischen Ergebnisse aus dem schulischen Kontext liefern gerade für den schulischen Kontext ermutigende Resultate. Menschen, die nach dem Konzept der Selbstwirksamkeit gefördert werden, verbessern ihre kognitiven, ihre motivationalen, ihre affektiven und ihre selektiven Leistungen.“ (Fuchs 2005, S.73.).

Zusammengefasst lässt sich feststellen, dass man mit Förderungsmöglichkeiten wie:

- dem Bestimmen von selbstgesetzten Zielen,
- dem Verbalisieren von Denkprozessen,
- dem Rückmelden in Reflexionsgesprächen (Feedback),
- dem gemeinsamen Setzen von Nahzielen
- und einer konkreten Planung des Ziels,

den Schüler_innen die Möglichkeit geben kann, ihre Selbstwirksamkeitserwartungen zu fördern.

Das nächste Kapitel wird die Bewegungskunst Parkour und das dazu entwickelte pädagogische Instrument „TRuST“ erklären, welches sich auch damit beschäftigt, die Selbstwirksamkeitserwartung von Schüler_innen zu fördern. Ich werde zunächst wichtige Begriffe zum Thema definieren, um später auf das genannte pädagogische Instrument genauer eingehen zu können.

4. Parkour

4.1 Begriffsklärung

Parkour ist eine Sportart und Lebensphilosophie zugleich. Hinter dem Begriff Parkour verbirgt sich „Die Kunst der effizienten Fortbewegung“ (ParkourONE, 2014), oder „l'art du déplacement“ wie es im französischen Ursprung genannt wird. Somit versteht sich Parkour nicht nur als eine Sportart, welche mit Hilfe von bestimmten Trainingsmethoden ein ganz bestimmtes Ziel verfolgen, sondern vielmehr als eine kreative Kunst, die durch ein ganzheitliches Training stetig erweitert werden kann. Parkour möchte sich weitestgehend von wettkampforientierten Sportarten abgrenzen und versteht sich unabhängig von Wettbewerb und Konkurrenzverhalten. Ziel und Sinn von Parkour ist es, Hindernisse, gleichgültig welcher Art, „nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers“ zu überwinden und sich effizient im Raum zu bewegen (vgl. Luksch, 2009, S. 5) Neben der effizienten Fortbewegung von einem Ort zum anderen, ist die Überwindung von persönlichen, aber auch von der Umwelt gesetzten Grenzen, ein zentraler Aspekt des Parkourtrainings. Diejenigen, die Parkour trainieren und diese Philosophie leben, werden Traceur/Traceuse genannt. Die Disziplin Parkour/ADD wurde in den 80er Jahren in den Pariser Baulieues Lisses, Evry und Sarcelles von einer Gruppe von Jugendlichen unterschiedlicher Herkunft entwickelt.

„Parkour is the art of movement. It's a training method that enables participants to overcome all forms of obstacles, in urban as well as natural environments like forests. Parkour adapts to all surroundings. It's a sport that involves producing the most appropriate and efficient movement to climb a wall, fence or tree. [...] Parkour is much more than a sport. It's a state of mind, a lifestyle similar to that of martial arts. It's a way of finding yourself and your place in society. [...] It's a natural method that helps the participants optimize their physical and mental potential throughout their life, making them better „equipped“ and able to cope with the difficulties of modern life. Traceurs must overcome the obstacles, conquer their fear and manage their stress. They have to be strong in order to be useful“ (Belle & Perrière 2014, S. 25).

David Belle, einer der Begründer der Disziplin, definiert Parkour als eine nutzbringende Form, sich in der Umgebung fortzubewegen. Dies gelingt durch die individuellen Fähigkeiten des Menschen. So spielen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Selbstvertrauen, Bewegungskontrolle und Adaptionsfähigkeit eine wichtige Rolle. Der Körper soll als Werkzeug dienen und sich durch mentale Stärke, Durchhaltevermögen sowie Bescheidenheit auszeichnen.

Gerling schreibt dazu: „Diese Tugenden können wiederum auf das alltägliche Leben übertragen werden und helfen, die Hindernisse im alltäglichen Leben zu meistern und zu überwinden.“ (Gerling, 2010, S.31.). Bei der Kunst der effiziente Fortbewegung Parkour geht es nicht um den Wettkampf, sondern um das Miteinander und das gegenseitige Bestärken und Ermutigen. Regeln oder normierte Bewegungen gibt es im Parkour nicht, sondern positive Einstellungen sowie Erfahrungswerte, die als Ideal erstrebenswert sind. (Gerling, 2010, S.32.)

Eine Möglichkeit, Parkour zu definieren, liefert Di Potenza: Parkour ist „... eine direkte, an Kontrolle und Geschwindigkeit orientierte Form der Fortbewegung, die eine gute Kenntnis und Schulung des Körpers ebenso voraussetzt wie eine mentale Auseinandersetzung mit den eigenen Fähigkeiten und der Umgebung.“ (Di Potenza, 2010a, S.20; vgl. auch Luksch 2009. S.5).

Aktive Traceure und Gründer der Gemeinschaft ParkourONE, Sportwissenschaftler und Pädagogen stellten ein Konzept auf, welches aus ihrer eigenen Trainingspraxis entstanden ist. Im nächsten Abschnitt möchte ich das Konzept „TRuST“ in Bezug auf die Bewegungskunst, den damit verbundenen Wertekanon und die Ansichten bzw. die Philosophie der ParkourONE Academy, der Bildungs und Forschungsinstitution von ParkourONE, eingehen.

4.2 Parkour nach TRuST

„Parkour nach TRuST entwickelt sich stetig weiter. So sehen wir in TRuST kein fertiges Produkt, sondern vielmehr eine Hypothese, welche unser Verständnis von Parkour beschreibt.“ (ParkourONE, 2014).

Die deutschsprachige Parkourgemeinschaft ParkourONE setzt sich für eine nachhaltige Entwicklung und Etablierung von Parkour ein. Ihre starke Werthaltung, die Inhalte und Ziele die sie mit ihrem Konzept vermitteln wollen, basiert auf den Wurzeln von Parkour. Das Konzept „TRuST“ ist ein Bildungsinstrument der ParkourONE Academy und wurde im Jahre 2008 von Roger Widmer, einem Schweizer Parkourpionier und einem Team von Sportwissenschaftlern, Sozialpädagogen, Lehrern, allesamt langjährig erfahrene Traceure entwickelt (Widmer & Luksch, 2010, S. 8). Mit TRuST wurde ein Schulungsprogramm entwickelt, welches das Ziel verfolgt Parkour auf ganzheitliche Art und Weise zu vermitteln. TRuST steht für „Training und Standards“ und berücksichtigt nicht nur die physischen Komponenten wie „Technik, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit, sondern ebenso sehr Kreativität, mentale Belastbarkeit und den persönlichen Reifungsprozess...“ (Widmer, 2016, S.6). Das Anliegen der Traceure/Traceusen der ParkourONE Academy, die TRuST vermitteln, liegt darin: „die Werthaltung und Ideologie [der] Bewegungskunst zu schützen und weiterzugeben.“ (ParkourONE, 2016). ParkourONE versteht sich vor Allem als Wertegemeinschaft. Konkurrenzfreiheit, Vorsicht, Respekt, Vertrauen, Bescheidenheit und Mut sind die zentralen Werte, die das Ideal für jeden Traceur/ Traceuse bei ParkourONE darstellt und auch die Grundlage ihrer Trainingsarbeit mit den ihnen anvertrauten Schüler_innen ist.

„Basierend auf der Geschichte von Parkour und abgeleitet aus den zentralen Idealen des „Etre fort pour être utile“ (Stark sein, um nützlich zu sein) und „Etre et durer“ (Sein und Fortbestehen), haben wir Werte formuliert, die uns als Ideal auch im vermeintlich parkourfernen Alltag gelten und ausnahmslos jedem Teilnehmer unserer Trainings vorgestellt werden. Es sollte bei uns in geleiteten Trainings niemand ein Hindernis überqueren, ohne unsere Werte zu kennen; denn beides gehört zusammen.“ (ParkourONE, 2016)

Die Werte von Parkour nach TRuST, können symbolisch an einer Hand erläutert werden:

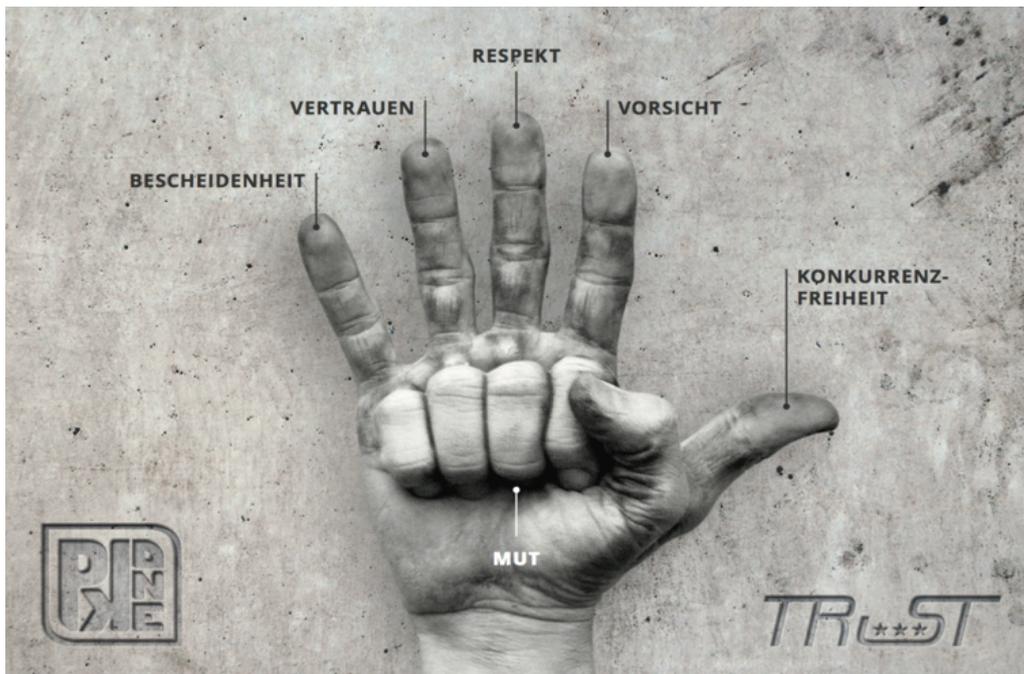


Abb. 3: Werthaltung von Parkour nach TRuST (Burner Parkour, 2016)

Konkurrenzfreiheit (Daumen): „Weil es keinen Wettbewerbsgedanken gibt, können die Jugendlichen ihrem natürlichen Bewegungsdrang Ausdruck verleihen, ohne dabei gewertet und klassifiziert zu werden. [...] Nicht das Produkt, sondern der Prozess steht im Zentrum dieser Bewegung“ (Widmer & Luksch, 2010, S. 3).

„Ohne Konkurrenzdruck können sich die Teilnehmenden frei entfalten, egal über welche körperlichen und mentalen Voraussetzungen sie aktuell verfügen.“ (Widmer, 2016, S.10).

Vorsicht (Zeigefinger): „Sicherheit und Vorsicht haben immer oberste Priorität. [...] Dabei entspringt die Sicherheit in jedem Fall einer richtigen Selbst- und Situationseinschätzung. Hilfsmittel wie Matten suggerieren den Lernenden lediglich eine falsche Sicherheit, die sie dazu ermutigen würde, über ihre aktuellen Fähigkeiten hinaus zu trainieren“ (Widmer, 2016, S. 3).

Respekt (Mittelfinger): Respekt gegenüber sich selbst und Respekt gegenüber der Umwelt. „Respekt gegenüber seinen Mitmenschen bedarf einer ständigen Auseinandersetzung mit sich selbst. Wer sich selbst respektiert und seine Verhaltensweisen reflektiert, ist fähig empathisch zu denken und zu handeln.“ (Widmer, 2016, S.10).

Vertrauen (Ringfinger): Neue Wege zu gehen und sich kreativ seiner Umgebung zu stellen, fordert ein hohes Maß an Selbstvertrauen. Das Wechselspiel zwischen Erfolg und Misserfolg führt zu einem gestärkten Selbstbewusstsein und fördert die Selbstwirksamkeit. (Widmer & Luksch, 2010, S. 3). „Das Vertrauen zu sich selbst ist die Grundlage, um sich gegenseitig zu vertrauen. [...] das ständige Überwinden von Hindernissen [führt] dazu, dass sich die Teilnehmenden stets an neue Herausforderungen heranwagen.“ (Widmer, 2016, S.11).

Bescheidenheit (Kleiner Finger): „Die intensive Auseinandersetzung mit sich selbst und seiner Umgebung führt zu der Erkenntnis, dass es stets mehr Hindernisse geben wird, die nicht überwunden werden können, als solche, die überwindbar sind. Folglich ist Bescheidenheit eine Einsicht, die dazu beiträgt, den Prozess als Weg zu verstehen. Bei Parkour ist sprichwörtlich der Weg das Ziel“ (Widmer, 2016, S. 3).

Mut (Faust): „...vereint die einzelnen Werte in einer Hand. Sie steht dafür, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen. [...] Zusätzlich bedeutet die Faust auch innere Stärke. Sie symbolisiert, dass wir Verantwortung für unser Handeln übernehmen und den Mut besitzen, eine Entscheidung zu treffen.“ (Widmer, 2016, S.11).

Inhaltlich gliedert sich TRuST in vier Inhaltsbereiche: Physisches Training; Psychische Belastbarkeit, Geistige Beweglichkeit & Wahrnehmung; Persönliche Reifung. Jeder dieser Inhaltsbereiche unterliegt unterschiedlichen Prioritäten. Zielsetzung und Thematik bestimmen die Inhalte des Trainings. Mit einem ganzheitlichen Verständnis in Bezug auf Zielgruppe, Zeitfenster, Ort und Thema wird Parkour nach TRuST vermittelt und weiterentwickelt.

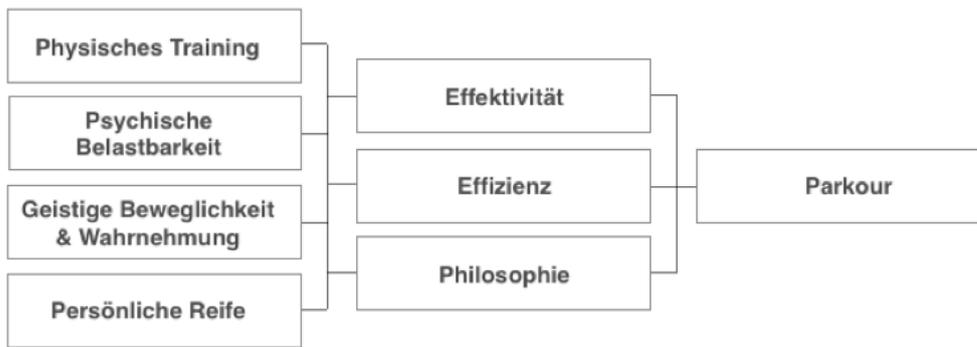


Abb. 4: Aufbau nach TRuST (Burner Parkour, 2016)

TRuST zeichnet sich durch eine klare Struktur aus. Jede Trainingslektion ist in 4 Phasen unterteilt. Demnach werden die vier Inhaltsfelder und die Werte nach TRuST in vier Phasen vermittelt. „Dies erleichtert die Planung und sorgt für einen verständlichen und ritualisierten Ablauf.“ (Widmer, 2016, S.6).

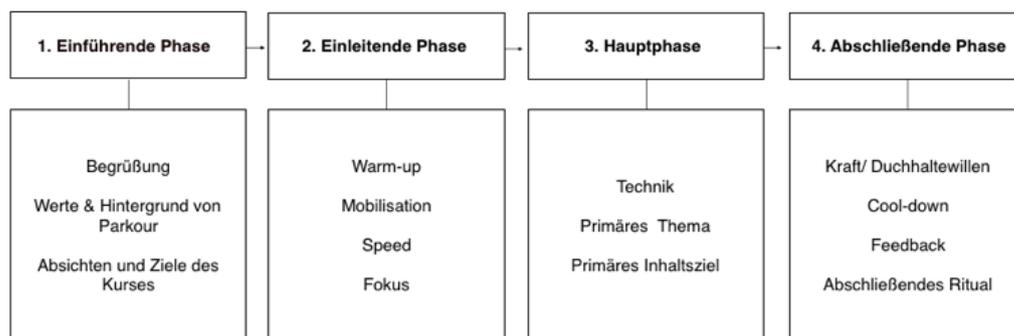


Abb. 5: Planung nach TRuST (Burner Parkour, 2016)

Phase 1 (Einführende Phase): Schüler_innen des Trainings werden über die Hintergründe und Werthaltung nach TRuST und über die Zielsetzung und die Regeln des Trainings informiert.

Phase 2 (Einleitende Phase): Durch ein Warm-up, die Mobilisation des Körpers und einem Speed-Element soll eine optimale Vorbereitung auf folgende Bewegungsabläufe gewährleistet werden. Im Fokus folgen Übungen um den Geist und die mentalen Ressourcen des Körpers zu aktivieren. „TRuST [bietet hier] einerseits Balance- und Koordinationsübungen und andererseits teambildende Elemente.“ (Widmer, 2016, S.8).

Phase 3 (Hauptphase): Im Hauptteil lernen die Schüler_innen verschiedene Techniken/ Herangehensweisen des Parkourtrainings kennen. In dieser Phase geht es vor allem darum, sich an neu Gelerntem auszuprobieren. Schüler_innen lernen hierbei, sich stets mit ihrer Ausdauer, ihrem Willen und ihren eigenen Grenzen auseinanderzusetzen. „Hier sind die Erlebnisse und Erfahrungen tiefgründig und höchst wirksam.“ (ebd. S.8).

Phase 4 (Abschließende Phase): In dieser Phase trainieren die Schüler_innen nicht nur ihre physische Stärke. „...in dieser Phase [werden] auch bewusst die mentalen und psychischen Komponenten beansprucht.“ (ebd. S.8) Die Schüler_innen lernen sich hier unmittelbar mit ihrem Durchhaltewillen und ihren eigenen Grenzen auseinanderzusetzen.

Alle Trainings nach TRuST finden bei jeder Witterung und Jahreszeit draußen statt. Regelmäßige Trainings in den Klassen für Kinder vom 6. – 12. Lebensjahr finden einmal wöchentlich für 90min statt. „Je nach Angebot werden die Inhalte und deren Unterthemen nach Prioritäten geordnet. Daraus entstehen verschiedene Modelle, welche inhaltlich auf die Zielgruppe ausgerichtet sind.“ (Widmer & Luksch, 2010, S.2).

Welche Berührungspunkte das Bildungsinstrument TRuST mit der Förderung der Selbstwirksamkeitserwartung hat, werde ich im nächsten Kapitel näher erläutern, um deutlich zu machen, weshalb ich eine quantitative Untersuchung in Verbindung beider Themen durchgeführt habe. Ich möchte aufzeigen warum sich TRuST aus der Sicht der ParkourONE Academy als Förderungsinstrument für die Selbstwirksamkeitserwartung versteht.

4.3 Selbstwirksamkeitserwartung innerhalb Parkour nach TRuST

Jerusalem und Schwarzer bezeichnen die Selbstwirksamkeitserwartung als: „... das Vertrauen in die eigene Kompetenz, auch schwierige Handlungen in Gang setzen und zu Ende führen zu können.“ (Jerusalem & Schwarzer, 2002, S.28). Hiermit wird vor allem das Überwinden von Barrieren gemeint, welches

durch die eigenen Kompetenzen, Fähig- und Fertigkeiten erst möglich gemacht werden kann.

Parkour versteht sich als Disziplin, die sich sowohl physisch als auch psychisch mit dem effizienten Überwinden von Hindernissen bzw. Barrieren beschäftigt. Jerusalem und Schwarzer sagen: „Wie wir Barrieren interpretieren, ist von maßgeblicher Bedeutung für Selbstwirksamkeit und Leistungsfähigkeit“ (ebd., S.29) und dies ist ein wesentlicher Punkt, um an die Parkourvermittlung nach TRuST anschließen zu können. „Durch den harten und regelmäßigen Unterricht lernen die Schüler_innen ihren Körper kennen. Durch das regelmäßige Training steigt nicht nur die körperliche Fitness, sondern ebenso die Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Die Schüler_innen werden somit ganzheitlich belastbarer, vitaler und lernen ihren Fähigkeiten zu vertrauen.“ (ParkourONE, 2016) Schüler_innen, die Parkour nach TRuST vermittelt bekommen, lernen Hindernisse auf eine ganzheitliche Art und Weise zu betrachten und anzugehen. TRuST lehrt die Schüler_innen im Parkourtraining kleinschrittig und bedacht an das Überwinden von Hindernissen heranzugehen. „Erst nach unzähligen Wiederholungen und fehlerfreien Abläufen können wir behaupten, eine Bewegung zu beherrschen.“ (ParkourONE, 2016)

Wie im Kapitel 2.4 erwähnt wurde, ist das **Setzen von Nahzielen** durch „eine sukzessive Erreichung von Teilzielen in kleinen Schritten“ (Schwarzer & Jerusalem, 2002, S. 45) eine der Hauptstrategien, um die Selbstwirksamkeitserwartung bei Menschen fördern zu können. „Traceure setzen sich oft Ziele, um ihren eigenen Fortschritt zu kontrollieren“ (Käser, 2010, S. 24).

Die konkrete **Planung eines Ziels** (vgl. Kapitel 2.4) ist Voraussetzung für ein Parkourtraining nach TRuST (siehe 4 Phasen Training, Kapitel 3.2). Darüber hinaus werden Schüler_innen dazu aufgefordert selbstständig zu entscheiden welche Ziele für die eigene Person relevant sind.

Das **Bestimmen von selbstgesetzten Zielen**, um letztendlich eine konkrete Planung der eigenen Ziele aufzustellen, fördert die Selbstwirksamkeit im höchsten Maße und führt dazu, dass die eigenen Stärken und Schwächen,

Fähig- und Fertigkeiten greifbarer werden. Dieses Vorgehen beschreibt auch Luksch, der ein Mitglied von ParkourONE ist und das erste deutschsprachige Buch über Parkour geschrieben hat:

„Doch im Prozess Parkour orientiert man sich an der stetigen Weiterentwicklung seiner selbst. Man ist sein eigener Referenzpunkt. So bleibt der Blick auf die eigenen Stärken und Schwächen ungetrübt und eine gesunde Selbsteinschätzung kann sich entwickeln. Das führt zu realistischen Zielen, die Stufe für Stufe gesteigert werden. Diese kleinen Erfolgserlebnisse halten die Motivation aufrecht und stärken nachhaltig das Selbstbewusstsein. Dieses wiederum ist eine Basis für verantwortungsvolles wie auch selbstständiges Denken und Handeln. Sie bilden die Grundlage für ein nachhaltiges Parkourlaufen und für ein weiteres Verbessern der Bewegungskunst“ (Luksch, 2009, S.14).

Ein weiterer wesentlicher Aspekt, um die Selbstwirksamkeitserwartung zu fördern, sind die gemeinsamen Erfahrungen in der Gruppe, die im Training der ParkourONE Academy wesentlicher Bestandteil sind. Jerusalem & Schwarzer sagen: „Eine Gruppe, deren Mitglieder Vertrauen in die Teamressourcen haben können, entwickelt auch eine optimistische Auffassung von der Bewältigung zukünftiger stressreicher Ereignisse, die die ganze Gruppe betreffen. Die kollektive Selbstwirksamkeit sollte also einen Einfluss darauf haben, welche Ziele sich Gruppen setzen, wie viel Anstrengung sie gemeinsam in ein Projekt investieren und wie viel Widerstand sie leisten, wenn Barrieren auftreten.“ (Jerusalem & Schwarzer, 2002, S.42) Hiermit wird das **gemeinsame Setzen von Nahzielen** in der Gruppe relevant. Aber auch die gemeinsame Arbeit zwischen den Schüler_innen und den Trainer_innen in den Klassen der ParkourONE Academy, welche durch regelmäßiges, geplantes psychologisches und pädagogisches Feedback auf die mentalen Aspekte der Parkourvermittlung eingehen, steigern die Selbstwirksamkeitserwartungen bei Schüler_innen. (Käser, 2010, S.25).

Eine wesentliche Bedeutung wird nach TRuST auch dem folgenden Punkt beigemessen: Das Verbalisieren von Denkprozessen sowie das Rückmelden in Reflexionsgesprächen (Feedback) ist ein wichtiger Bestandteil des Trainings.

„Nicht das Produkt ist uns wichtig, sondern der Weg, den wir wählen und der uns immer weiterführt. **Hinterfragen und Reflektieren!**

Wir erarbeiten in unserem Unterricht eine gesunde Bewegungsbasis und fördern gezielt das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit. Eine Trainingslektion ohne Reflexion ist wie Kochen ohne anschließendes Essen. Erst die Reflexion bringt uns Erkenntnisse und die Möglichkeit, Dinge zu verbessern. Wir schließen jede Trainingslektion mit einem Feedbackritual ab, um uns gemeinsam als Team zu verbessern.“ (ParkourONE, 2016)

Mit den bisher genannten Punkten kann die ParkourONE Academy wesentliche Anhaltspunkte aufzeigen, um deutlich zu machen, dass sie den Förderungsmöglichkeiten der Selbstwirksamkeitserwartung (Kapitel 2.4) gerecht werden. Darüber hinaus ist folgender Punkt zu finden, der eine Förderung der Selbstwirksamkeitserwartung bei Schüler_innen gewährleisten kann.

„Wir lernen im Training, gezielt Hindernisse zu überwinden und werden somit auch im Alltag physisch und psychisch belastbarer und stärker. In den Klassen üben wir gezielt, in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und Entscheidungen zu treffen. Durch ein gezieltes Erleben von Erfolg und Misserfolg lernen wir uns und unsere Umwelt besser einzuschätzen. „Learning by doing“ als Aufforderung zum praktischen Handeln wird bei uns großgeschrieben.“

Schüler_innen die in der ParkourONE Academy nach TRuST unterrichtet werden, erfahren ihre eigenen physischen und mentalen Fähigkeiten. Über kognitive, motivationale, emotionale und aktionale Prozesse lernen Schüler_innen, Erwartungen an ihre eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Schüler_innen die Parkour nach TRuST vermittelt bekommen lernen nicht nur, dass die körperlichen Grundelemente Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper verschaffen. Der spielerische Umgang mit der Umgebung, die Kreativität und der Respekt gegenüber der Umwelt wird ebenso gefördert, wie der realistische Umgang mit persönlichen Ressourcen. Die unmittelbaren und ehrlichen Feedbacks

beim Überwinden von Hindernissen machen Parkour zu einem vielfältigen und einzigartigen Instrument, welches die Konzentration, Entschlossenheit, Ehrlichkeit und Selbsteinschätzung der Schüler_innen schult. (ParkourONE, 2016)

Theoretisch hat Parkour nach TRuST das Potenzial, die Selbstwirksamkeitserwartung bei Schüler_innen zu beeinflussen. Doch inwiefern erkennt man einen Unterschied in Bezug auf die individuelle Selbstwirksamkeitserwartung bei Schüler_innen, die Parkour nach TRuST vermittelt bekommen, oder keinen Kontakt zu diesem pädagogischen Instrument haben. Meine Forschung, die ich im weiteren Verlauf beschreiben und analysieren möchte, beschäftigt sich damit, ob sich in der Entwicklung der Selbstwirksamkeitserwartung ein signifikanter Unterschied zwischen diesen beiden Gruppen erkennen lässt. Untersucht habe ich dies bei Schüler_innen im Grundschulalter. Im Folgenden möchte ich auf den empirischen Teil der Arbeit eingehen.

Empirischer Teil

5. Untersuchungsdesign

Aus den dargestellten Zusammenhänge und Erkenntnisse des theoretischen Teils folgen zunächst Fragestellung und Hypothese. Anschließend wird die Stichprobe und die Durchführung der Datenerhebung beschrieben. Nachdem das Erhebungsinstrument vorgestellt wurde wird die Auswertungsmethode näher beschrieben. Im Anschluss werden die Ergebnisse dargestellt und diskutiert.

Diese Arbeit basiert auf quantitativ erhobenen Daten. Die Datenerhebung fand anhand standardisierter Fragebogen statt. Die Auswertung meiner Untersuchung wurde mittels der SPSS Statistik- und Analyse- Software durchgeführt.

5.1 Fragestellung und Hypothese

Vor dem Hintergrund, dass Parkour nach TRuST einen positiven Einfluss auf die Entwicklung der Selbstwirksamkeitserwartung bei Kindern hat, möchte ich in der vorliegenden Masterarbeit folgende Hypothese überprüfen: „Kinder im Grundschulalter, die Parkour nach TRuST vermittelt bekommen, haben eine höhere Selbstwirksamkeitserwartung, als Kinder, die keine Berührung mit dem pädagogischen Instrument TRuST haben.“ Die gemessenen Daten der vorliegenden Untersuchungen werden im Anschluss diskutiert. Es soll festgestellt werden, ob die Hypothese verifiziert werden kann.

5.2 Stichprobe und Durchführung der Datenerhebung

103 Kinder im Alter von 6-13 Jahren haben an der Befragung, mittels eines standardisierten Fragebogens, teilgenommen (N=103). Der Fragebogen beinhaltet 63 Fragen und wurde von zwei Gruppen beantwortet. Zum einen wurden in der Experimentalgruppe Schüler_innen befragt, welche einmal wöchentlich in der ParkourONE Academy (Region-Berlin) trainieren und nach dem pädagogischen Instrument TRuST Parkour vermittelt bekommen. Diese Gruppe wurde über Email <http://sho.rmlink.de/2GHsMWRjg> dazu aufgefordert, den Fragebogen über „Limesurvey“ (Online-Umfrage-Applikation) <http://sho.rmlink.de/fKP9irPkZ> zu beantworten. In dieser Gruppe haben 50 Kinder den Fragebogen bearbeitet. Davon haben 20 Kinder den Fragebogen vollständig beantwortet, 30 Kinder teilweise. Es wurde außerdem eine Kontrollgruppe aus Schüler_innen der Richard- Grundschule in Neukölln befragt, welche keinerlei Verbindung oder Bezug zum Thema Parkour haben. Hierfür nutzte ich zur Datenerhebung den PC-Unterricht an der Richard-Grundschule. Der Fragebogen wurde ebenfalls über „Limesurvey“ <http://sho.rmlink.de/TL4gL85S8> beantwortet. Die Schüler_innen konnten freiwillig entscheiden, ob sie an der Befragung teilnehmen. Aus dieser Gruppe haben von 53 Kinder alle Kinder den Fragebogen vollständig beantwortet.

Folgende Tabelle beschreibt die Stichprobe im Detail:

Tabelle 1: Stichprobe zur Datenerhebung

Gruppe	<u>Experimentiergruppe (Parkourgruppe) N= 50</u>	<u>Kontrollgruppe N= 53</u>
Geschlecht (männlich/weiblich)	m= 35/ w=5 fehlend= 10	m= 24/ w=29
Alter zum Messzeitpunkt	6-7= 7 8-9= 12 10-11= 12 12-13= 7 fehlend= 12	8-9= 18 10-11=35
Sportart	Parkour= 50	Fußball= 22 Kickboxen= 3 Andere Sportarten= 6 Keine Sportart= 22
Dauer der Trainingsteilnahme (in Jahren)	maximal: 1 Jahr = 8 3 Jahre= 8 4 Jahre= 2 5 Jahre= 2 fehlend= 30	maximal: 1 Jahr = 16 2 Jahre= 5 3 Jahre= 1 4 Jahre= 1 5 Jahre= 8

Das Durchschnittsalter der Experimentalgruppe (Parkourgruppe) und der Kontrollgruppe liegt in beiden zwischen dem 9.-10. Lebensjahr.

Wie zu erkennen ist, unterscheidet sich die Experimentalgruppe zu der Kontrollgruppe in den Bereichen „Geschlecht“ und „Dauer der Trainingsteilnahme“. Durchschnittlich nimmt die Experimentalgruppe seit 2-3 Jahren am Parkourtraining teil. Die Kontrollgruppe nimmt durchschnittlich seit 2 Jahren an den unterschiedlichen Sportarten teil. Absichtlich wird in der Tabelle die Befragung „Sportart“ aufgeführt. Es soll deutlich werden, dass nicht alle Kinder der Kontrollgruppe eine sportliche Tätigkeit in Form eines angeleiteten Trainings ausführen. Auffällig ist, dass die Teilnahme am Fußballsport sich zu anderen Sportarten in der Häufigkeit abgrenzt.

5.3 Erhebungsinstrument

Das pädagogische Instrument TRuST gliedert sich in vier Module, aus dem zwei mittels des standardisierten Fragebogens untersucht wurden. Im Vorhinein wurden jedoch zuerst die Schüler_innen zu ihrer „allgemeinen

Selbstwirksamkeitserwartung“ (Schwarzer & Jerusalem) befragt. Anschließend wurden die Module „Psychische Belastbarkeit“ und „Persönliche Reifung“ (TRuST) untersucht. Es wurden zwei Exemplare des Fragebogens angefertigt. Die Kontrollgruppe und die Experimentalgruppe sollten sich in der gleichen Ausgangslage befinden. Somit wurden wenige Begriffe umformuliert, z.B.: „Im Parkourtraining, fallen mir keine anderen Bewegungen ein, um ein Hindernis zu überwinden.“ wurde umformuliert in: „Im Unterricht fallen mir keine anderen Lösungswege ein, um einen schwierige Aufgabe zu lösen.“ (Eine Übersicht der konkreten Fragen ist gruppenspezifisch geordnet im Anhang zu finden.)

Tabelle 2: Umformulierungen der Fragebögen für Experimentalgruppe und Kontrollgruppe

Formulierung - Experimentalgruppe (Parkourgruppe)	Formulierungen - Kontrollgruppe
„Im Parkourtraining...“	„Im Unterricht...; In der Schule...“
„Es fallen mir andere Bewegungen; Übungen; Ideen; Techniken ein...“	„Es fallen mir ander Lösungswege ein...“
„Hindernis...“	„Schwierige Aufgaben; Situationen...“
„Trainer_innen...“	„Lehrer_innen...“
„Feedbackrunde...“	„Gesprächskreis; Klassenrat, Teamzeit...“

5.3.1 Operationalisieren der allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung

Grundlage des Instruments zur Messung der allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung ist das in Kapitel 3.1 dargelegte Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung nach Bandura (1997). Das in der Befragung verwendete Instrument wurde von Schwarzer und Jerusalem (1999) entwickelt. Schwarzer meint zu der allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung: „Die Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten ist im Sinne einer stabilen personalen Coping-Ressource zu verstehen“ (Schwarzer, 1993, S.189). Es dient also der

Persönlichkeitsdiagnostik im Selbstbeurteilungsverfahren (vgl. Schwarzer, 2014). Die Skala umfasst 7 Items (gekürzte Version), die die Schüler_innen auf Selbstbeurteilungsbasis beantworten. Das Konstruktionsprinzip des Fragebogens besteht darin, eine Anforderung zu beschreiben, die vom Probanden mit dem eigenen Handlungspotential abgeglichen werden soll (Schwarzer, 1993). Die Items sind alle gleichsinnig gepolt und werden auf einer 5 stufigen Likertskala (1= trifft gar nicht zu, 2= ..., 3= teils-teils, 4= ..., 5= trifft voll zu) beantwortet. In der vorliegenden Untersuchung erreichte die Skala zur Messung der allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung eine errechnete Reliabilität von Cronbachs Alpha =.72 und erreicht damit einen akzeptablen Wert (vgl. Blanz, 2015). Konkrete Fragen zur Messung der allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung lauteten z.B.: „Wenn ich in einer schwierigen Situation bin, weiß ich wie ich mich verhalten soll.“, „Mit einer überraschenden Situation komme ich gut zurecht.“

5.3.2 Operationalisieren der Psychischen Belastbarkeit

Grundlage zur Messung der Selbstwirksamkeitserwartung unter dem pädagogischen Instrument TRuST ist, dass zum einen ausgewählte Modul „Psychische Belastbarkeit“. Nach TRuST wird das Modul Psychische Belastbarkeit wie folgt unterteilt:

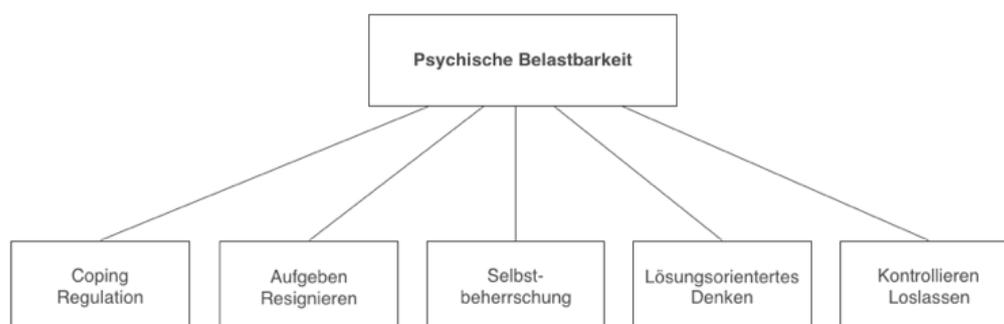


Abb. 6: Psychische Belastbarkeit nach TRuST (Diese Aufteilung der Unterthemen ist keineswegs als statische, sondern als dynamische und erweiterbare Definition zu verstehen.)

Dieses Modul wird nach dem Modell anhand von fünf Unterthemen definiert. Die Skala des gesamten Moduls umfasst 15 Items, die die Schüler_innen auf Selbstbeurteilungsbasis beantworten. Auch hier besteht das Konstruktionsprinzip des Fragebogens darin, Anforderungen zu beschreiben die von den Schülern_innen mit dem eigenen Handlungspotenzial abgeglichen werden sollen. Die Items sind sowohl positiv als auch negativ gepolt. 3 Items sind negativ formuliert.

Auch hier wird die 5 stufige Likertskala (siehe 1.3.1) verwendet. In der vorliegenden Untersuchung erreicht die Skala zur Messung der allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung eine errechnete Reliabilität von Cronbachs Alpha = .73 und erreicht damit einen akzeptablen Wert (vgl. Blanz, 2015).

Darüber hinaus wurden die einzelnen Unterteilungen des Moduls einzeln erfasst. Der Aufbau des Fragebogens wurde beibehalten. Konkrete Fragen zur Messung dieses Moduls lauten z.B.: „Im Unterricht gelingt es mir an schwierigen Aufgaben dranzubleiben.“ (Coping, Regulation), „Im Unterricht fällt es mir leicht, eine schwierige Situation auszuhalten.“ (Aufgeben, Resignieren), „Im Unterricht strenge ich mich auch in schwierigen Situationen an, weil ich etwas dazu lernen möchte.“ (Selbstbeherrschung), „Im Unterricht gelingt es mir schwierige Situationen durch eigene Wege zu lösen.“ (Lösungsorientiertes Denken), „Im Unterricht habe ich Vertrauen in meine eigenen Fähigkeiten.“ (Kontrollieren, Loslassen). Eine Tabelle soll einen Überblick über die Anzahl der Items, der positiven als auch negativen gepolte Fragen und dem errechneten Cronbachs Alpha geben.

Die folgende Tabelle spiegelt die Reihenfolge der Fragen des Fragebogens wieder.

Tabelle 3: Übersicht des Erhebungsinstrumentes (Psychische Belastbarkeit nach TRuST)

Unterthemen (Psychische Belastbarkeit nach TRuST)	Anzahl der Items	Polung der Fragen (neg./ pos.)	Cronbachs Alpha= α
Coping, Regulation	3	- Item 2	$\alpha = .07$
Aufgeben, Resignieren	3	- Item 3	$\alpha = .31$
Selbstbeherrschung	3	+	$\alpha = .53$
Lösungsorientiertes Denken	3	- Item 3	$\alpha = .51$
Kontrollieren, Loslassen	3	+	$\alpha = .53$

5.3.3 Operationalisieren der Persönlichen Reifung

Eine weitere Grundlage zur Messung der Selbstwirksamkeitserwartung ist das ausgewählte Modul nach TRuST, die „Persönliche Reifung“. Das Modul wird wie folgt unterteilt:

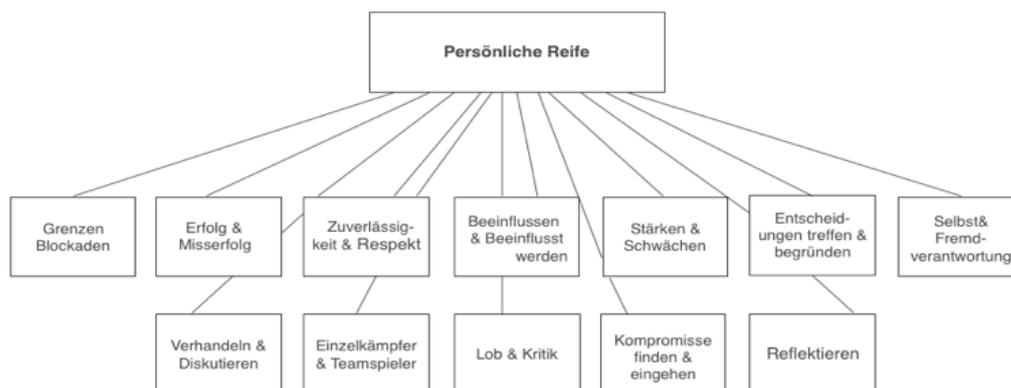


Abb. 7: Persönliche Reifung (Reife) nach TRuST (Diese Aufteilung der Unterthemen ist keineswegs als statische, sondern als dynamische und erweiterbare Definition zu verstehen.)

Dieses Modul wird anhand von 12 Unterthemen definiert, Die Skala des gesamten Moduls umfasst 41 Items. Aufbau und Hintergrund des

Fragebogens wurden wie in Kapitel 1.3.1 und 1.3.2 beibehalten. In der vorliegenden Untersuchung erreicht die Skala zur Messung der allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung eine errechnete Reliabilität von Cronbachs Alpha= .88 und erreicht damit einen hohen Wert (vgl. Blanz, 2015).

Konkrete Fragen zur Messung dieses Moduls lauteten z.B.: „Im Unterricht kann ich mich richtig anstrengen auch wenn andere Kinder nicht richtig mitmachen.“ (Einzelkämpfer, Teamspieler), „Im Unterricht fällt es mir leicht, meine eigene Entscheidungen zu treffen.“ (Selbst- und Fremdverantwortung), „Im Unterricht weiß ich was ich noch üben muss, damit ich besser werden kann.“ (Grenzen, Blockaden), „Im Unterricht arbeite ich erfolgreich an meinen Schwächen.“ (Stärken & Schwächen), „Ich respektiere ich meine Trainer_innen und Mitschüler_innen“ (Zuverlässigkeit & Respekt).

Wie in Kapitel 1.3.2 wurde die einzelnen Unterthemen in Bezug auf die Selbstwirksamkeitserwartung untersucht. Die folgende Tabelle verschafft einen Überblick und spiegelt die Reihenfolge der Fragen des Fragebogens wieder.

Tabelle 4: Übersicht des Erhebungsinstrumentes (Persönliche Reifung nach TRuST)

Unterthemen (Persönliche Reifung nach TRuST)	Anzahl der Items	Polung der Fragen (neg./ pos.)	Cronbachs Alpha= α
Einzelkämpfer, Teamspieler	4	+	$\alpha = .69$
Selbst- und Fremdverantwortung	6	- Item 3	$\alpha = .63$
Grenzen, Blockaden	3	+	$\alpha = -.25$
Stärken & Schwächen	4	+	$\alpha = .50$
Zuverlässigkeit & Respekt	3	+	$\alpha = .40$
Reflektieren	4	- Item 3	$\alpha = .48$
Lob & Kritik	2	+	$\alpha = .57$
Beeinflussen & beeinflusst werden	3	+	$\alpha = .13$
Entscheidungen treffen und begründen	4	+	$\alpha = .60$
Verhandeln & diskutieren	3	+	$\alpha = .68$
Erfolg & Misserfolg	3	- Item 1,2	$\alpha = .20$
Kompromisse finden & eingehen	2	+	$\alpha = .63$

5.4 Auswertungsmethode

Die Analyse der Daten erfolgte mit dem statistischen Auswertungsprogramm SPSS. Das Signifikanzniveau wurde für alle Berechnungen auf $p = .05$ festgelegt. In Bezug auf die fehlenden Werte in der Experimentalgruppe, wurde dennoch festgelegt alle Fragebögen zu berücksichtigen. In den folgenden Ergebnissen ist zu erkennen, dass in der Kontrollgruppe nur Schüler_innen im Alter von 8-11 Jahren an der Umfrage teilgenommen haben. Um einen genauen Vergleich beider Gruppen gewährleisten zu können, werden die Werte der Schüler_innen aus der Experimentalgruppe im Alter 6-7, und 12-13 Jahren in einigen folgenden Darstellungen nicht berücksichtigt.

6. Darstellung der Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die deskriptiven Ergebnisse der Untersuchungen dargestellt. Tabellen sollen einen Überblick zu den Skalenkennwerten bezüglich des Mittelwertes, der Standardabweichung und der Signifikanz des Ergebnisses aufzeigen. Anschließend sollen die Ergebnisse hinsichtlich des Forschungsanliegens und der Annahmen der Untersuchung diskutiert werden.

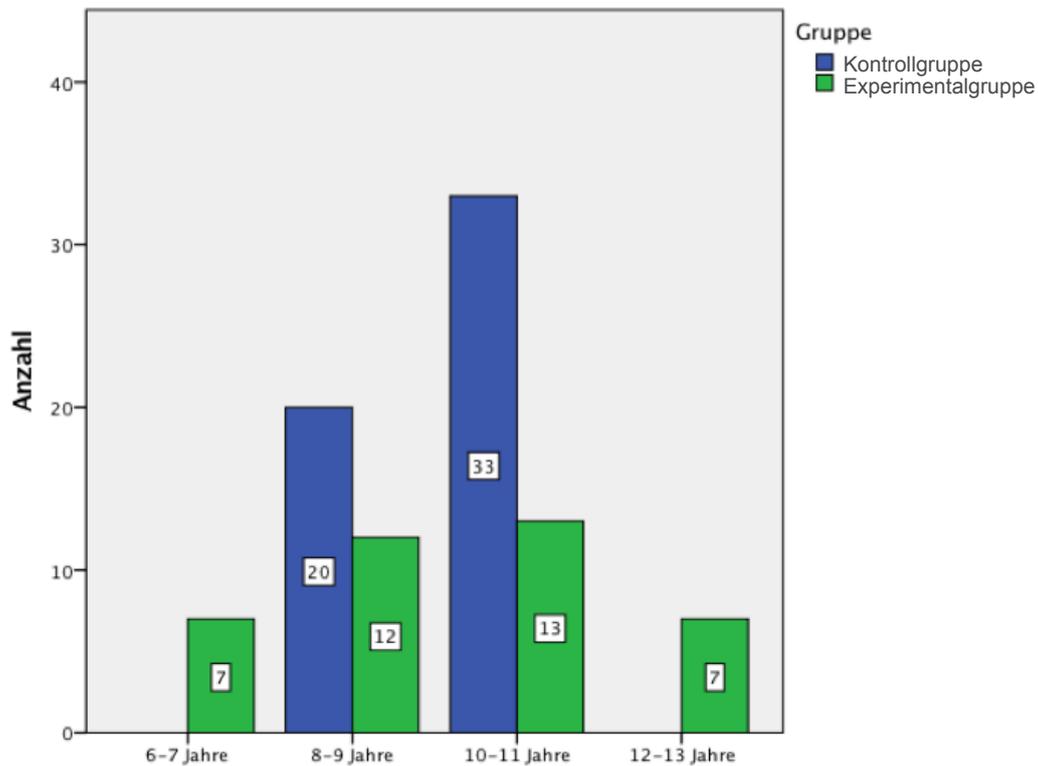


Abb. 8: Anzahl u. Alter der Probanden

Das Ergebnis der Untersuchung zeigt, dass sich sowohl unter dem Modul „Psychische Belastbarkeit“ als auch unter dem Modul „Persönliche Reifung“ eine positive Auswirkung auf die Selbstwirksamkeitserwartung nachweisen lässt. Die Experimentalgruppe (Parkourgruppe) weist in allen drei Untersuchungsaspekten einen höheren Mittelwert auf als die Kontrollgruppe. Im Hinblick auf die gemessene Selbstwirksamkeitserwartung unter dem Modul „Psychische Belastbarkeit“ lässt sich ein Unterschied im Mittelwert von 0,69 aufzeigen. Unter dem Modul „Persönliche Reifung“ lässt sich ein Mittelwertsunterschied von 0,32 aufzeigen. In den Untersuchungen zur allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung nach Jerusalem & Schwarzer lässt sich ein geringer Unterschied im Mittelwert von 0,13 aufzeigen. (Siehe Abb. 9-11).

Die Werte zeigen außerdem, dass die Ergebnisse der Selbstwirksamkeitserwartungen die mittels des pädagogischen Instrumentes TRuST gemessen wurden, als hoch signifikant gelten (Psychische Belastbarkeit $p=,000$ u. Persönliche Reifung $p=,011$). Die Werte der „Allgemeinen Selbstwirksamkeit“ weisen keine Signifikanz auf ($p=,424$). (Siehe Tabelle 5).

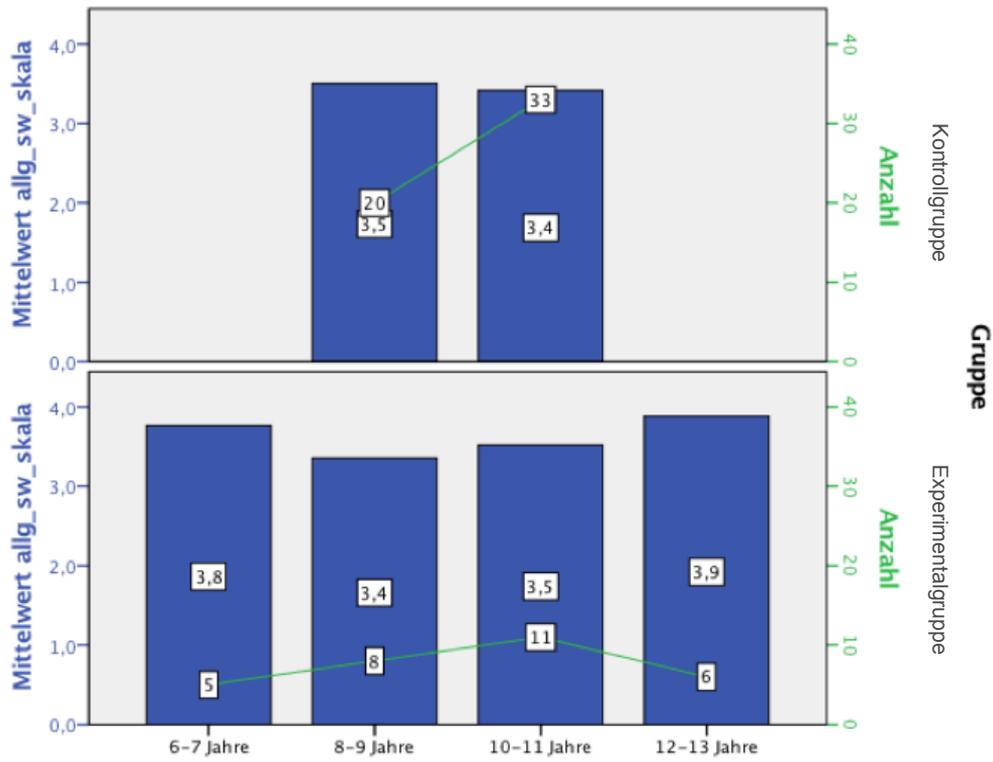


Abb. 9: Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung ($p=.424$)

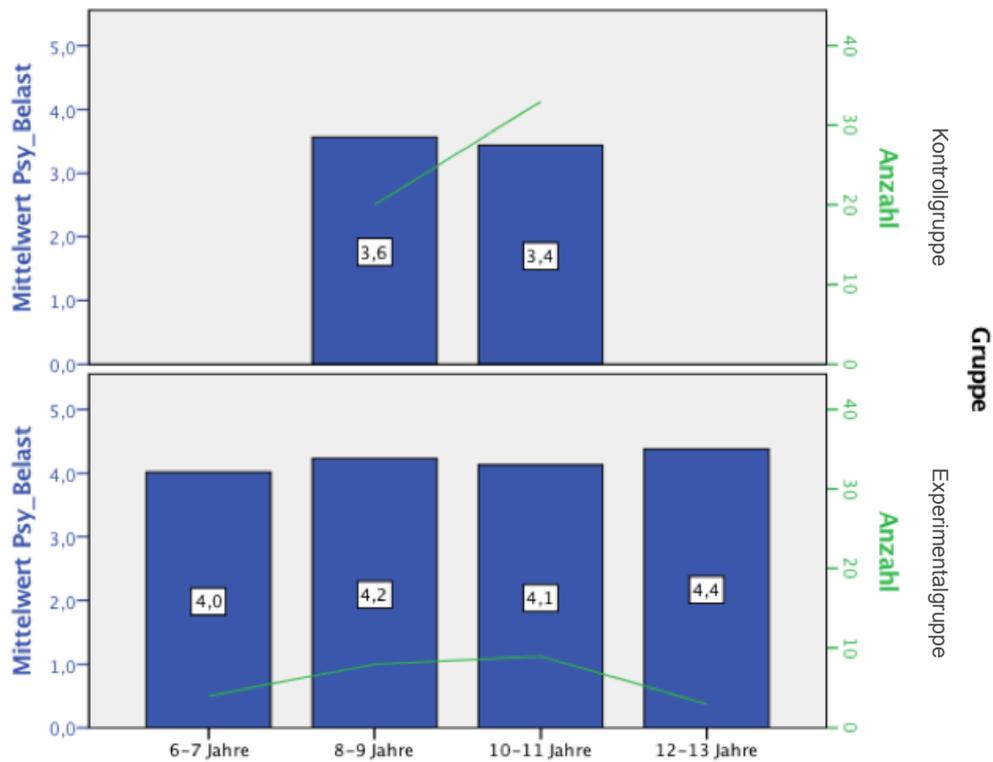


Abb. 10: Selbstwirksamkeitserwartung unter dem Modul Psychische Belastbarkeit ($p<.05$)

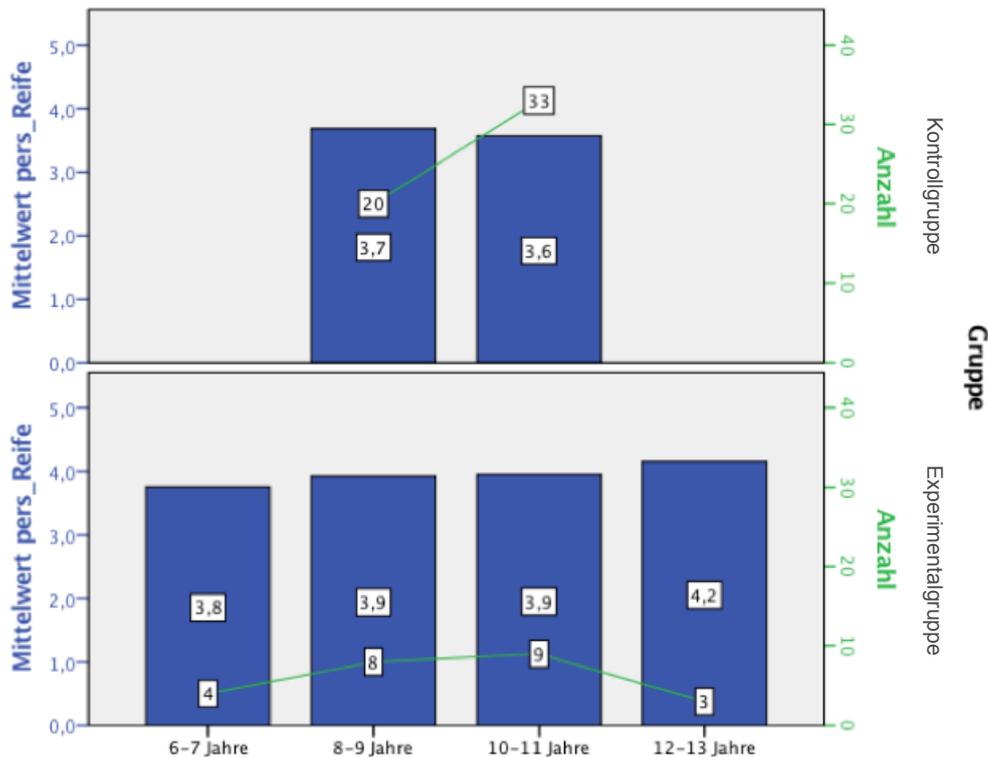


Abb. 11: Selbstwirksamkeitserwartung unter dem Modul Persönliche Reifung ($p < .05$)

Tabelle 5: Ergebnisse, Allg. Selbstwirksamkeitserwartung, Psych. Belastbarkeit, Persönliche Reifung

Module/ Unterthemen	Gruppe	N	M	SD	t-test Sig. (2-seitig)
-> Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung (nach Jerusalem & Schwarzer)	Kontrollgruppe	53	3,45	0,81	.424
	Experimentalgruppe (TRuST)	30	3,58	0,65	
-> Psychische Belastbarkeit (nach TRuST)	Kontrollgruppe	53	3,48	0,53	.000
	Experimentalgruppe (TRuST)	24	4,17	0,40	
-> Persönliche Reifung (nach TRuST)	Kontrollgruppe	53	3,61	0,53	.011
	Experimentalgruppe (TRuST)	24	3,93	0,42	

Darüber hinaus wurden die Unterthemen der Module „Psychische Belastbarkeit“ untersucht. Exemplarisch stelle ich ein Unterthema, welches besonders hervorzuheben ist, als Doppelachsendiagramm dar.

„Skala lösD“ (Abb.12) stellt die Skala „Lösungsorientiertes Denken“ dar. Diese Skala wurde mit 3 Items gemessen. Sie besitzt ein Signifikanzniveau von $p < .05$ weist einen hohen Mittelwertsunterschied von 1,09 zur Kontrollgruppe auf.

Die Fragen der Skala lauteten:

„Im Parkourunterricht/Unterricht

1. ...gelingt es mir schwierige Situationen durch eigene Wege zu lösen.
2. ...macht es mir Freude neue Dinge zu lernen.
3. ...fallen mir keine anderen Bewegungen ein, um ein Hindernis zu überwinden.“

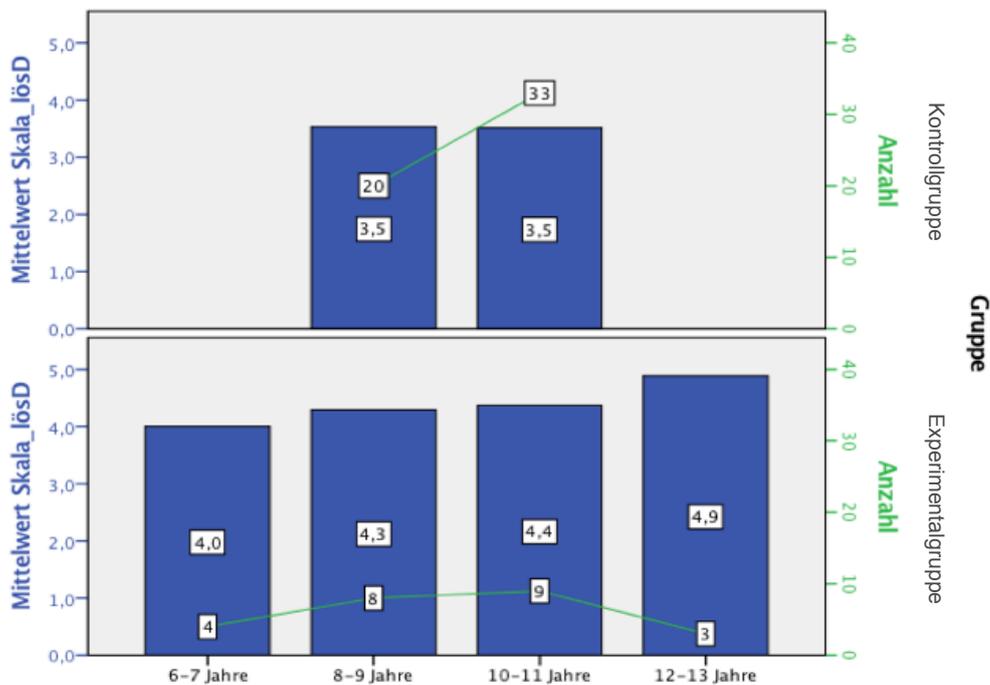


Abb. 12: Selbstwirksamkeitserwartung – Lösungsorientiertes Denken

Die folgende Tabelle soll einen Überblick zu den Mittelwertsunterschieden, den Standardabweichungen und dem Signifikanzniveau der Unterthemen aus dem Modul der „Psychischen Belastbarkeit“ verschaffen.

Tabelle 6: Ergebnisse, Psychische Belastbarkeit nach TRuST

Psychisches Belastbarkeit (nach TRuST)	Gruppe	N	M	SD	t-test Sig. (2-seitig)
-> Coping, Regulation	Kontrollgruppe	53	3,29	0,72	.000
	Experimentiergruppe (TRuST)	24	4,01	0,76	
-> Resignieren	Kontrollgruppe	53	3,05	0,79	.000
	Experimentiergruppe (TRuST)	24	4,15	0,59	
-> Selbstbeherrschung	Kontrollgruppe	53	3,67	0,95	.034
	Experimentiergruppe (TRuST)	24	4,15	0,74	
-> Lösungsorientiertes Denken	Kontrollgruppe	53	3,25	0,87	.000
	Experimentiergruppe (TRuST)	24	4,34	0,56	
-> Kontrollieren, Loslassen	Kontrollgruppe	53	3,88	0,98	.075
	Experimentiergruppe (TRuST)	24	4,19	0,50	

Die Unterthemen der „Persönlichen Reifung“ wurden in gleicher Weise untersucht. Exemplarisch stelle ich zwei Unterthemen, welche besonders hervorzuheben sind, als Doppelachsendiagramm dar.

„Skala_team“ (Abb.13) stellt das Unterthema „Einzelkämpfer/Teamspieler“ dar und wurde anhand 4 Items gemessen. Die Werte der Skala heben sich mit einem Unterschied im Mittelwert von 0,92 hervor. Die Skala weist ein hohes Signifikanzniveau von $p < .05$ auf. Die Fragen der Skala lauteten:

„Im Parkourunterricht/Unterricht:

1. ... kann ich mich richtig anstrengen auch wenn andere Kinder nicht richtig mitmachen.
2. ... gelingt es mir, andere Kinder die Hilfe benötigen zu unterstützen.
3. ...gelingt es mir, mich richtig anzustrengen, wenn die gesamte Klasse ein gemeinsames Ziel erreichen muss (z.B. beim Hundetunnel).
4. ... fällt es mir leicht, gemeinsam mit der Klasse eine schwierige Aufgabe zu lösen.“

„Skala_lob_kritik“ (Abb. 14) stellt das Unterthema „Lob & Kritik“ dar und wurde mittels 2 Items gemessen. Die Werte der Skala weisen einen Mittelwertsunterschied von 0,57 auf. Außerdem weist die Skala ein hohes Signifikanzniveau von $p < .05$ auf. Die Fragen der Skala lauteten:

1. Wenn ich mich besonders angestrengt habe, loben mich die Trainer_innen/ Lehrer_innen auch wenn andere Schüler_innen besser sind als ich.
2. Unsere Trainer_innen/ Lehrer_innen loben auch die schwächeren Schüler_innen, wenn sie merken, dass sie sich verbessert haben.“

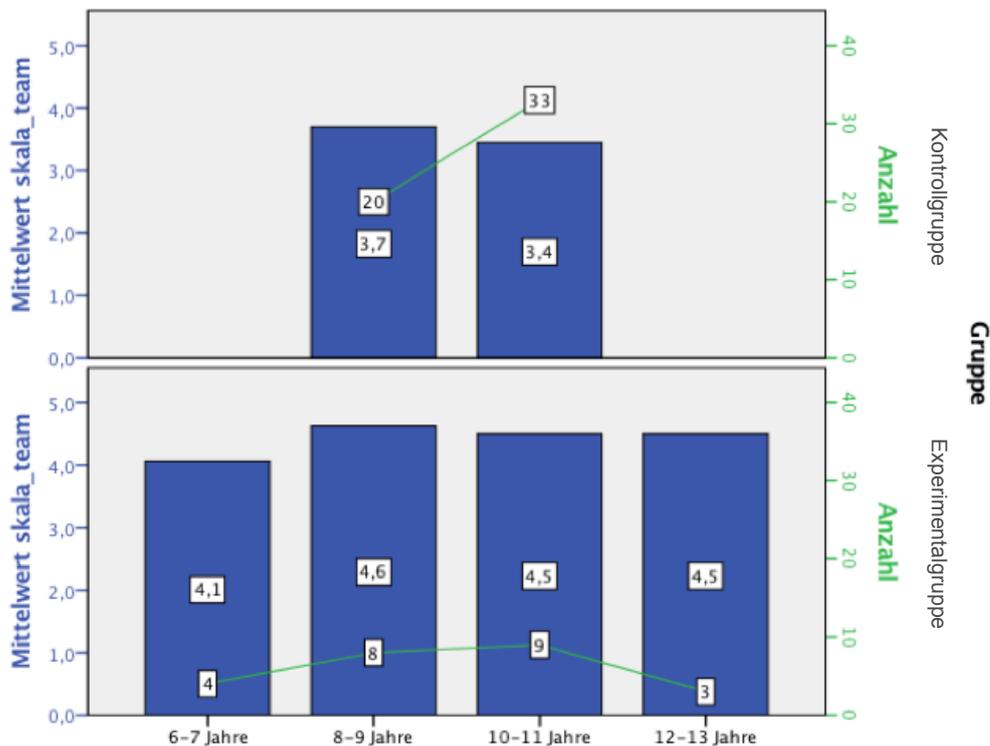


Abb. 13: Selbstwirksamkeitserwartung – Einzelkämpfer/ Teamspieler

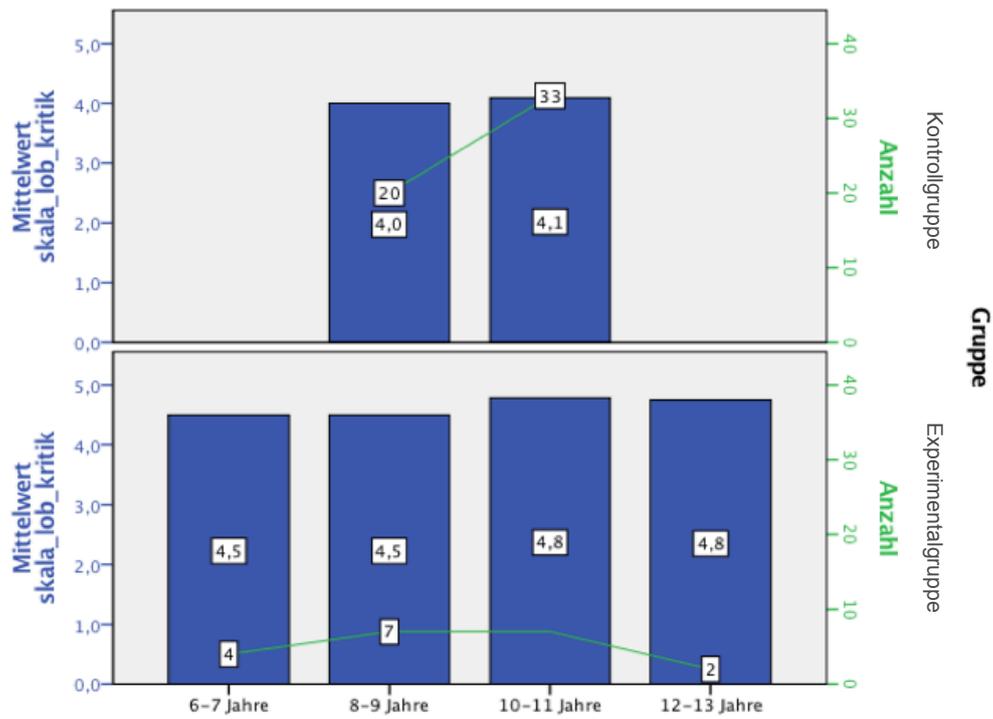


Abb. 14: Selbstwirksamkeitserwartung - Lob & Kritik

Die folgende Tabelle soll einen Überblick zu den Mittelwertsunterschieden, den Standardabweichungen und dem Signifikanzniveau der Unterthemen aus dem Modul der „Persönlichen Reifung“ verschaffen.

Tabelle 7: Ergebnisse, Persönliche Reifung nach TRuST

Persönliche Reifung (nach TRuST)	Gruppe	N	M	SD	t-test Sig. (2- seitig)
-> Einzelkämpfer, Teamspieler	Kontrollgruppe	53	3,54	0,96	.000
	Experimentalgruppe (TRuST)	24	4,46	0,52	
-> Selbst- und Fremdverantwortung	Kontrollgruppe	53	3,66	0,72	.249
	Experimentalgruppe (TRuST)	24	3,88	0,77	
-> Grenzen, Blockaden	Kontrollgruppe	53	3,54	0,82	.004
	Experimentalgruppe (TRuST)	23	3,11	0,42	
-> Stärken & Schwächen	Kontrollgruppe	53	3,75	0,88	.190
	Experimentiergruppe (TRuST)	23	3,55	0,43	
-> Zuverlässigkeit & Respekt	Kontrollgruppe	53	3,79	0,81	.008
	Experimentiergruppe (TRuST)	23	4,23	0,52	
-> Reflektieren	Kontrollgruppe	53	3,77	0,68	.000
	Experimentalgruppe (TRuST)	22	4,49	0,60	
-> Lob & Kritik	Kontrollgruppe	53	4,05	0,97	.000
	Experimentiergruppe (TRuST)	20	4,62	0,64	
-> Beeinflussen & beeinflusst werden	Kontrollgruppe	53	3,53	0,67	.994
	Experimentiergruppe (TRuST)	20	3,53	0,59	
-> Entscheidungen treffen & begründen	Kontrollgruppe	53	3,50	0,78	.035
	Experimentiergruppe (TRuST)	20	3,95	0,78	
-> Verhandeln & diskutieren	Kontrollgruppe	53	3,28	1,07	.199
	Experimentiergruppe (TRuST)	20	3,65	1,03	
-> Erfolg & Misserfolg	Kontrollgruppe	53	3,22	0,77	.000
	Experimentiergruppe (TRuST)	20	4,13	0,70	
-> Kompromisse finden & eingehen	Kontrollgruppe	53	3,71	1,06	.130
	Experimentiergruppe (TRuST)	20	4,12	0,87	

Folgend sollen die erhobenen Daten diskutiert werden. Es soll auf die Diagramme (Abb. 9-11) der „Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung“, der „Psychischen Belastbarkeit“ und der „Persönlichen Reife“ eingegangen werden. Zusätzlich werden die Diagramme der hervorgehobenen Unterthemen (Abb. 12-14) als signifikantes Beispiel im Diskussionsteil näher erläutert.

6.1 Diskussion der Ergebnisse und Hypothese

Die formulierte Hypothese lautete: „Kinder im Grundschulalter die nach TRuST Parkour vermittelt bekommen, haben eine höhere Selbstwirksamkeitserwartung als Kinder die keine Berührung zum pädagogischen Instrument TRuST haben.“ Da man einen signifikanten Unterschied in den Mittelwerten, bezüglich der Module nach TRuST, zwischen der Experimentalgruppe und der Kontrollgruppe nachweisen kann, wird die Hypothese bestätigt. Die Gruppe der Schüler_innen die Parkour nach TRuST vermittelt bekommen, weisen in ihrer Selbstwirksamkeit (bezogen auf Psychische Belastbarkeit u. Persönliche Reifung) eine höhere Erwartungshaltung an ihre eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten auf. In allen Unterthemen nach TRuST, bis auf „Grenzen, Blockaden“ und „Stärken & Schwächen“ wird ein Unterschied im Mittelwert zugunsten der Experimentalgruppe deutlich. Das Unterthema „Beeinflussen & Beeinflusst werden“ weist im Mittelwert eine Übereinstimmung zwischen der Experimentalgruppe und der Kontrollgruppe auf.

Abbildung 13 zeigt, dass die Schüler_innen der Experimentalgruppe, in Bezug auf das Unterthema „Einzelkämpfer/Teamspieler“ aus dem Modul „Persönliche Reifung“, einen deutlichen signifikanten Unterschied von 0.92 im Mittelwert zu der Kontrollgruppe ausweisen. Wie im theoretischen Teil beschrieben, soll TRuST nicht nur die Selbstwirksamkeitserwartung der Schüler_innen im Parkourunterricht entwickeln, sondern fördert die Kinder in ihren Erwartungen an ihre Selbstwirksamkeit im Allgemeinen. Die

Schüler_innen werden physisch und mental gestärkt, um im alltäglichen Leben zurechtzukommen und sich gegenseitig zu unterstützen. Parkour hat einen positiven Einfluss auf das Sozialverhalten der Schüler_innen. Durch das gemeinsame Parkourerleben und durch das gewollte Wagnis des eigenen Könnens von subjektiv riskanten Bewegungsabläufen, stoßen die Schüler_innen miteinander auf neue Grenzerfahrungen und entwickeln ein empathisches Empfinden wodurch der Klassenverband gestärkt wird.

Das Unterthema „Lösungsorientiertes Denken“ (Abb.12) als Beispiel aus dem Modul „Psychische Belastbarkeit“ zeigt ebenfalls einen hoch signifikanten Unterschied im Mittelwert von 1,09 zwischen den beiden Gruppen. Das liegt wahrscheinlich daran, dass Schüler_innen die Parkour trainieren, sich regelmäßig mit Hindernissen konfrontieren die überwunden werden müssen. Eigenständige und bewusste Lernprozesse wahrzunehmen und sich auszuprobieren, fördert das Lösungsorientierte Denken enorm. Es gibt unterschiedliche Varianten an schwierige Situationen heranzutreten. Man kann annehmen, dass Menschen die lösungsorientiert denken, dementsprechend auch eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung haben. Schwarzer und Jerusalem verstehen die Selbstwirksamkeitserwartung als „die subjektive Gewissheit, neue und schwierige Anforderungssituationen auf Grund eigener Kompetenz bewältigen zu können“ (Schwarzer/ Jerusalem, 2002, S. 35) also unter anderem auch lösungsorientiert handeln zu können.

Ein weiteres exemplarisches Beispiel in Hinsicht auf einen hohen signifikanten Unterschied der Selbstwirksamkeitserwartung beider Gruppen wird mit dem Unterthema „Lob & Kritik“ deutlich. Im Vergleich haben die Gruppen einen Mittelwertsunterschied von 0,57 zugunsten der Experimentalgruppe. Dieses Unterthema hinterfragte die Wahrnehmung der Schüler_innen in Hinblick auf die Bezugsnormorientierung der Lehrer_innen bzw. Trainer_innen. Lob und Kritik haben einen wichtigen Stellenwert in der Entwicklung von Kindern. Selbstwirksamkeit entsteht durch Erfahrungen und ist abhängig von der Umwelt. Je nachdem wie Lehrer_innen auf Schüler_innen reagieren und eingehen, werden die Kinder in ihrer Selbstwirksamkeit gefördert oder aufgehalten. Wie im theoretischen Teil erwähnt, beschreibt die Selbstwirksamkeitserwartung welchen Einfluss die Erwartung, Einstellung und Überzeugung auf das eigene Verhalten und Handeln hat. Die

Erwartungen die Schüler_innen zu ihrer Selbstwirksamkeit haben, wirken sich auf das Ergebnis ihres Handelns aus. Anzunehmen ist, dass der Grund dieses Ergebnisses damit zu tun hat, dass konstruktives und bestärkendes Feedback eine wesentliche Rolle im Parkourtraining nach TRuST spielt. Die Schüler_innen werden bestärkt an einer schwierigen Aufgabe dranzubleiben und an sich zu glauben. Entscheidend ist hier aber auch die Angemessenheit der Selbstwirksamkeitserwartungen der Kinder. Parkour nach TRuST fordert die Kinder nicht heraus, sich alles zuzutrauen, sondern die Situationen und eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen zu lernen.

Nach drei exemplarischen Beispielen sollte noch einmal erwähnt werden, dass die Ergebnisse anhand einer ungleichen Anzahl an Probanden berechnet wurden. Daher ist es schwierig korrekt empirisch nachzuweisen, inwiefern die Messwerte zugunsten der Experimentalgruppe ausgefallen sind.

Anhand folgender Items sollen zusätzlich bedeutende Unterschiede zugunsten der Experimentalgruppe, die nach TRuST unterrichtet wird, aufgezeigt werden:

1. Im Parkourunterricht/ Unterricht habe trotzdem Lust weiterzumachen, auch wenn eine Aufgabe zu schwierig wird. (invers formuliert) (Aufgeben & Resignieren – Psychische Belastbarkeit)
2. Im Parkourunterricht/ Unterricht unternehme ich etwas, auch wenn mir eine Aufgabe schwerfällt. (invers formuliert), (Coping & Regulation – Psychische Belastbarkeit)
3. Wenn mir etwas schwerfällt, habe ich trotzdem Lust weiterzumachen. (invers formuliert), (Grenzen & Blockaden – Persönliche Reifung)
4. Im Parkourunterricht/ Unterricht kann ich mit Misserfolg gut umgehen. (Erfolg & Misserfolg – Persönliche Reifung)

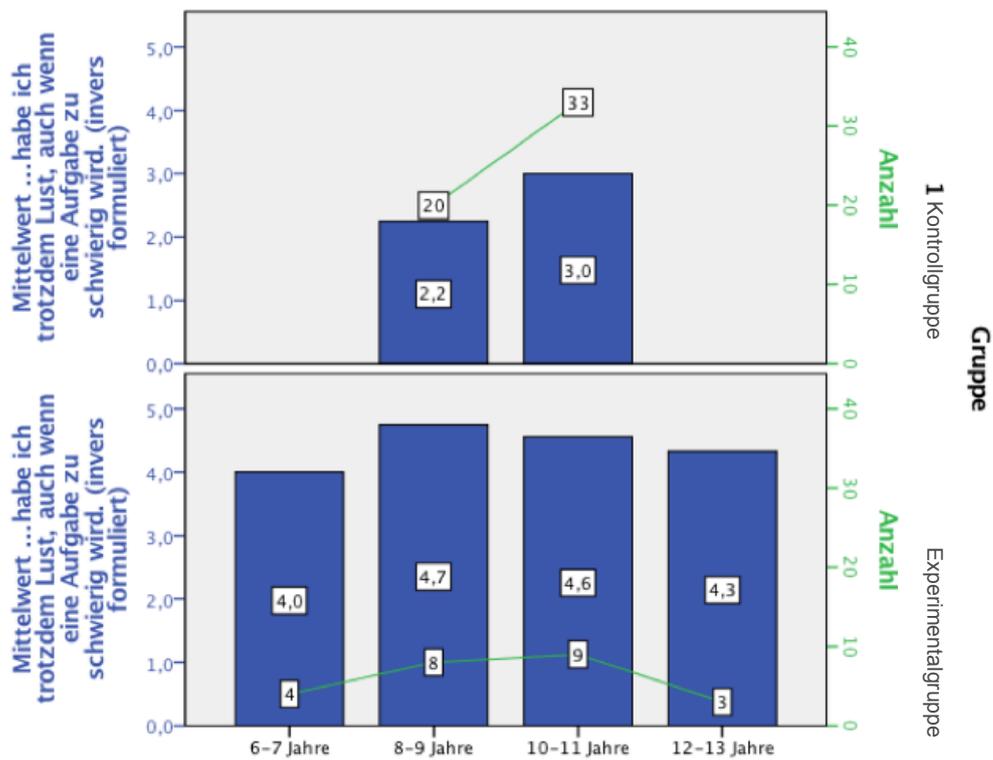


Abb. 15: Item aus dem Modul Psychische Belastbarkeit (Aufgeben, Resignieren)

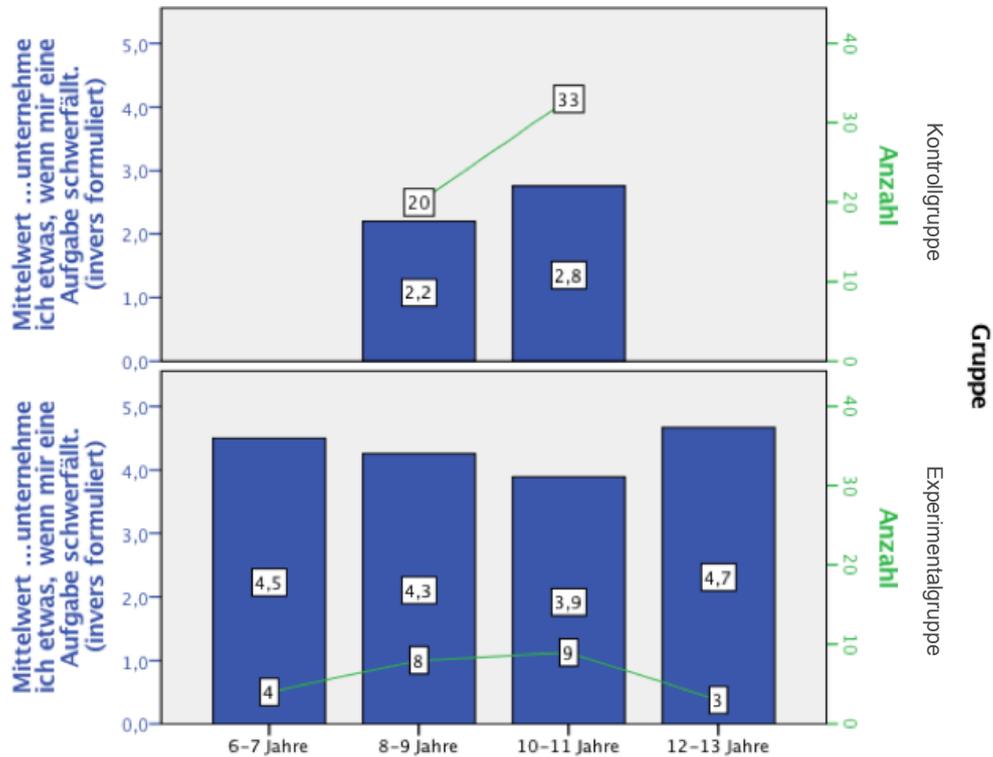


Abb. 16: Item aus dem Modul Psychische Belastbarkeit (Coping, Regulation)

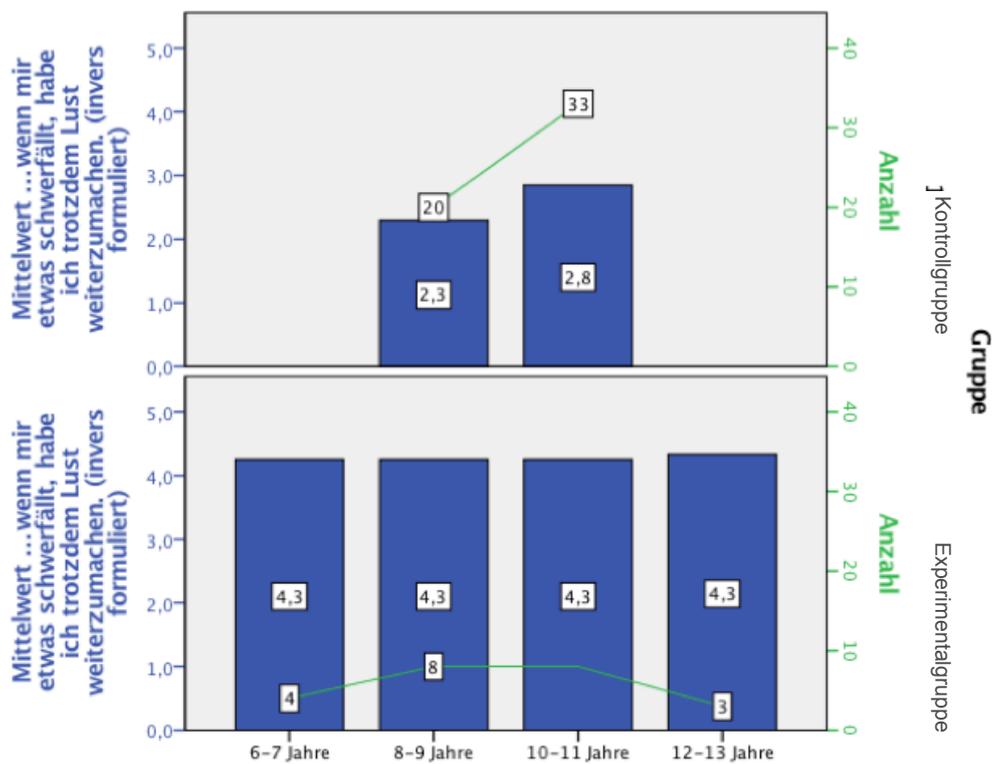


Abb. 17: Item aus dem Modul Persönliche Reifung (Grenzen & Blockaden)

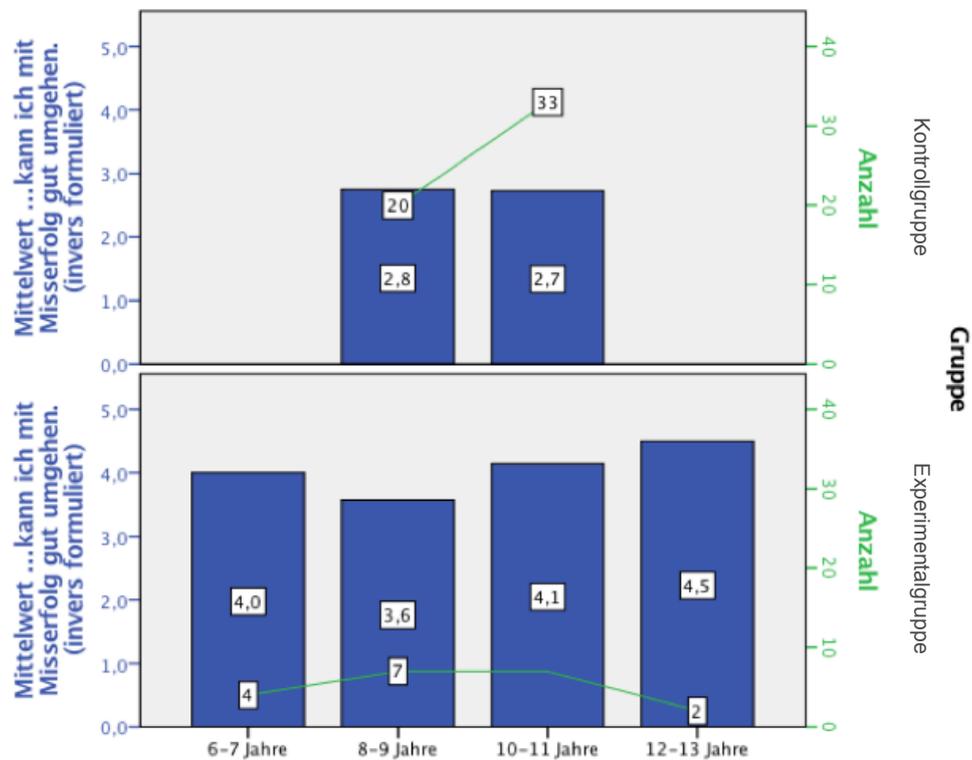


Abb. 18: Item aus dem Modul Persönliche Reifung (Erfolg, Misserfolg)

Alle vier Items (Abbildung 15; 16; 17; 18) die jeweils vier verschiedene Unterthemen ansprechen, messen einen hohen signifikanten Unterschied im Mittelwert zugunsten der Experimentalgruppe.

In Abbildung 15 werden die Schüler_innen in ihrer Selbstwirksamkeitserwartung bezüglich „Aufgeben und Resignieren“ befragt. Mit dem Modul wird erfragt, ob die Kinder bestimmte Handlungen in Angriff nehmen oder ob sie angesichts des Hindernisses schnell aufgeben. Hier ergibt sich ein Unterschied im Mittelwert von 1,79. Kinder die nach TRuST unterrichtet werden, lernen das sie Einfluss auf ihre Fähigkeiten haben. Aufgeben und Resignieren ist kein Thema in den Trainings nach TRuST. Alle Schüler_innen werden ermutigt an sich zu glauben und trotz Erschöpfung nicht aufzugeben. Wenn schwierige Aufgaben nicht sofort zu lösen sind, werden die Schüler_innen dazu angeleitet kleinschrittig zu denken und zu handeln. Sie lernen sich in Geduld zu üben und reflektieren ihre Fähig- und Fertigkeiten, um in absehbarer Zeit ihrem Ziel näher zu kommen und schwierigen Situationen standhalten zu können.

In Abbildung 16 werden die Schüler_innen zum Thema „Coping, Regulation“ befragt. Die vorliegende Untersuchung misst einen hohen signifikanten Unterschied im Mittelwert von 1,66. Coping und Regulation meint hier Bewältigungsstrategien, um schwierigen Situationen im Alltag standzuhalten. Die Lösung schwieriger Aufgaben als Herausforderung zu begreifen, herausfordernde Ziele zu setzen und mit Ausdauer und Anstrengung Aufgaben zu bewältigen ist Sinn und Zweck von Parkour nach TRuST. Jerusalem und Schwarzer verstehen die Selbstwirksamkeitserwartung als Kompetenz das eigene Leben bewältigen zu können (Schwarzer & Jerusalem, 2002). Das Unterthema „Coping, Regulation“ misst demnach die Selbstwirksamkeitserwartung in Bezug auf die Bewältigung bestimmter herausfordernder Situationen.

In Abbildung 17 werden die Schüler_innen zum Thema „Grenzen & Blockaden“ befragt. Die vorliegende Untersuchung zeigt einen hohen signifikanten Unterschied im Mittelwert von 1,62. Wenn die Schüler_innen ihre Grenzen und Blockaden kennenlernen, lernen sie zugleich, inwiefern sie

mit ihrem Handeln wirksam sein können. Hier kann man Bezug auf die Theorie der Selbstwirksamkeit nach Bandura nehmen (siehe Kapitel 3.1), bei der die Selbsteffizienzexpectation und die Verhaltenseffektivitätserwartung eine große Rolle spielen. Da die Schüler_innen im Parkourtraining ihre Grenzen und Blockaden kennenlernen, formt dies zugleich ihre Selbstwirksamkeitserwartungen. So können sie die Frage, inwiefern sie in der Lage sind mit einem schwierigen Problem umzugehen und welche Effekte ihr Verhalten haben wird, beantworten.

Abbildung 18 zeigt einen hohen signifikanten Unterschied im Mittelwert von 1,21 zwischen der Experimentalgruppe und der Kontrollgruppe. Das Unterthema „Erfolg, Misserfolg“ ist wesentlicher Bestandteil zur Ausbildung der Selbstwirksamkeitserwartung. Misserfolge können dazu führen an den eigenen Fähigkeiten zu zweifeln. Daraus resultierend meidet man in der Zukunft bestimmte Situationen. Trainer_innen die Parkour nach TRuST vermitteln, geben den Schüler_innen jederzeit konstruktives Feedback und leiten und begleiten schwierige Situationen an. Anhand von Hilfestellungen, dem gemeinsamen Durchdenken und Erproben von Lösungswegen werden Schüler_innen in herausfordernden Situationen nicht allein gelassen. Dadurch lernen sie auch Misserfolge als Chance zu sehen und nehmen diese Erfahrungen, um kleinschrittiger und bedachter an neue Situationen heranzutreten.

Eine Erklärung dafür das die Selbstwirksamkeitserwartung der Schüler_innen die Parkour nach TRuST vermittelt bekommen höher ist, könnte jedoch auch über das regelmäßige Training hinausgehen. Parkour ist im Alltag reproduzierbar. Techniken, die im Training erlernt wurden, können später und außerhalb des Trainings immer wieder ergründet werden. Hier werden nicht nur sportliche Leistungen abgerufen, sondern die Kinder erleben wie sie selbst wirksam sein können. Hindernisse und Bewegungsanreize finden sich überall im Alltag. Kinder die Parkour trainieren, werden sich absichtlich in Situationen bringen, in denen sie sich mit Hindernissen des urbanen Raumes konfrontieren, um dort eigenständig zu üben und zu spielen. Dadurch beschäftigen sich die Kinder häufiger mit ihren Fähigkeiten und Kompetenzen und entwickeln diese eigenständig weiter.

6.2 Diskussion zum Instrument und zur Methode

Die Verwendung der Fragebögen über die Online-Umfrage-Applikation gewährleistet zunächst eine hohe Durchführungsobjektivität. Die Experimentalgruppe wurde über Email aufgefordert an der Umfrage teilzunehmen. Da diese Aufforderungs-Email von der ParkourONE Academy versendet wurde, kann hier eine Beeinflussung oder „soziale Erwünschtheit“ der Schüler_innen nicht ausgeschlossen werden. Auch wenn über die Hintergründe dieser Umfrage keinerlei Austausch stattfand, wurde eine Anonymisierung der Fragebogen eingerichtet. Letztendlich könnte ein Bestätigungsfehler bei der Experimentalgruppe vorhanden sein.

„Der Grad der Objektivität eines Messinstruments bringt zum Ausdruck, in welchem Ausmaß die Ergebnisse unabhängig sind von der jeweiligen Person, die das Messinstrument anwendet“ (Diekmann, 1999, S. 216). Da die vorliegende Untersuchung aus privaten, für mich relevanten Gründen durchgeführt wurde, wurden somit auch Fragestellungen gewählt und formuliert, die eine dagegen unabhängige Person zu diesem Thema eventuell nicht gewählt hätte. Nehmen wir die Frage „Im Parkourtraining lerne ich etwas, was ich im Alltag gut gebrauchen kann.“ Diese Frage wurde so formuliert, dass die Probanden annehmen könnten, dass diese Frage einen tieferen Hintergrund hat. Auch dies führt dazu, dass die Schüler_innen bevorzugt Antworten geben könnten, von denen sie annehmen, sie träfen eher auf soziale Zustimmung als ihre wahrheitsgemäße Antwort.

Da es sich um geschlossene Antwortmöglichkeiten handelt, indem vorab die Antwortmöglichkeiten definiert wurden, ist die Auswertungsobjektivität der vorliegenden Untersuchung gewährleistet. Als Antwortenformat des Fragebogens wurde eine der bekanntesten Formen der Rating-Skalen verwendet. Die Likertskala hat typischerweise für jedes Item fünf Antwortmöglichkeiten. Ein Nachteil dieser Skala ist die verbale Verankerung. Da man nicht davon ausgehen kann, dass die Abstände zwischen den Kategorien bzw. Antwortmöglichkeiten gleich sind, dürfte die Skala nicht als Intervallskala behandelt werden. Es kann in der Auswertung zu Interpretationschwierigkeiten kommen. Bei der Erstellung der Skala wurden

nur drei Punkte verbal benannt. (Kategorie 1: trifft gar nicht zu, Kategorie 2: ..., Kategorie 3: teils/teils, Kategorie 4: ..., Kategorie 5: trifft voll zu). Die ungerade Skalierung wurde bewusst gewählt. Die fünfstufige Skale lässt eine Tendenz zur Mitte, zu die besonders von unschlüssigen Personen oder Befragten ohne dezidiertes Urteil angekreuzt wird. Da in der vorliegenden Untersuchung Kinder im Grundschulalter befragt wurden, könnte man unsicheren Kindern entgegenkommen und eine einfachere Antwortoption zu Auswahl anbieten.

Die Verwendung des SPSS Programm zur Eingabe und Auswertung der Daten bietet eine gute Flexibilität und einen hohen Komfort zur Berechnung der Ergebnisse. So wurde das Auswertungsverfahren wie die Durchführung des t-Tests als Verfahren zum Mittelwertsvergleich verwendet. Das Programm verhalf zur Erstellung von Skalen und Diagrammen. Zusätzlich wurden einige Testkonstruktionen durchgeführt, um die interne Konsistenz zu optimieren und das Chronbachs Alpha zu verbessern.

Es stellte sich heraus, dass sich die Wahl zur Einteilung der Alterskategorien als problematisch erwies. Messdaten pro Jahr würden eine genauere Messung garantieren. Zusätzlich zeigen die Daten, dass nur die Alterskategorien 8-9 Jahre und 10-11 Jahre in Bezug auf die Experimentalgruppe und Kontrollgruppe einen Vergleich der Werte möglich machen. Ein Vergleich in den Alterskategorien im Alter von 6-7 und 12-13 Jahren ist nicht möglich. Darüber hinaus kann mittels zweier Punkte (Kontrollgruppe) eine Entwicklung zwischen zwei Alterskategorien empirischen nicht nachgewiesen werden. Des Weiteren ist die Anzahl der Probanden sehr ungleich und durchschnittlich in einem Verhältnis von 53:22.

Während der Analyse der Daten fiel der Wert des Cronachs Alpha beim Unterthema „Grenzen, Blockaden“ auf. In seltensten Fällen kann das Cronachs Alpha negative Werte annehmen. Dieser Wert kam zustande, da ein Item etwas Gegensätzliches gemessen hatte. Daher wurde Item 3 in der Skala ausgeklammert und Alpha steigt auf .69. Da Cronbachs Alpha ein Maß für die interne Konsistenz ist beziehungsweise die Homogenität der Items zu einer zusammengesetzten Skala widerspiegelt, wurden alle Items die negative Werte oder unter 3 gemessen haben aus den Skalen entfernt. Denn nur wenn

alle Items das gleiche Merkmal messen, ist das Cronbachs α korrekt. Ein weiteres exemplarisches Beispiel ist das Unterthema „Reflektieren“. Die Skala „Reflektieren“ misst ein Cronbachs α von .48. Die Frage: „Im Parkourunterricht/ In der Schule lerne ich etwas, was ich für mein Leben gebrauchen kann.“ misst nach der korrigierte Item–Skala Korrelation 11. Sollte dieses Item verworfen werde berechnet die Skala einen akzeptablen Gesamtwert $\alpha = .61$

Invers formulierte Items wurden in den Fragebogen eingesetzt, um Antworttendenzen vorzubeugen. Doch auffällig ist bei einzelner Betrachtung das von sieben negativ formulierten Items, 3 Items nach Aussage der Item–Skala Korrelation nicht das gleiche Merkmal messen, wie angenommen. Hier wurde noch einmal überprüft, ob die invers formulierten Items letztendlich auch umkodiert wurden. Auch wenn davon abgeraten wird, negative Cronbachs α zu interpretieren, nehme ich an, dass diese Werte durch missverständliche Formulierungen entstanden sind. Da der größte Teil des Fragebogens positiv formuliert wurde, kann es vorkommen, dass die Schüler_innen diesen nicht korrekt sinnentnehmend lesen.

7. Fazit und Ausblick der Arbeit

Selbstwirksamkeitserwartungen entwickeln sich aufgrund von bestimmten Erfahrungen, die Kinder in ihrer Umwelt sammeln. Die Bildungsinstitution Grundschule hat die Aufgabe Schüler_innen im Glauben an ihre eigene Selbstwirksamkeit zu stärken. Besonders im Hinblick auf Schüler_innen, deren Lernbiographie von Misserfolgen geprägt ist, sollte man das Selbstwirksamkeitserleben der Kinder positiv gestalten, begleiten und fördern. Mit der vorliegenden Untersuchung konnte aufgezeigt werden, dass mit dem pädagogischen Instrument TRuST, welches Parkour vermittelt, die Selbstwirksamkeitserwartung bei Kindern im Grundschulalter gefördert werden kann.

Die Untersuchung zeigt, dass TRuST in den Modulen „Psychischen Belastbarkeit“ und „Persönliche Reifung“ die Selbstwirksamkeitserwartung

der Schüler_innen positiv beeinflusst. Die Ergebnisse dieser Arbeit zeigen, dass durch TRuST die Kinder ihre eigenen Potenziale und Ressourcen kreativ nutzen und lösungsorientiert denken und handeln. Das gemeinsame Erleben und Ermutigen in der Klasse, als auch die eigene Erfahrung der erfolgreichen Bewältigung herausfordernder Aufgaben stärkt die Selbstwirksamkeitserwartung der Kinder im Grundschulalter. Die Kinder entwickeln nicht nur ein Empfinden bezüglich ihrer psychischen Belastbarkeit, sondern reifen zugleich auch in ihrer Persönlichkeit. Parkour nach TRuST weist den Kindern den Weg zur eigenen Selbstwirksamkeit und entwickelt zugleich Erwartungen an die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen. Kinder mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung können Aufgaben mit einer längeren Ausdauer bewältigen, sie haben weniger Angst vor neuen Situationen und können sich neue anspruchsvollere Ziele setzen können.

Folgende Möglichkeiten bieten sich zur Verbesserung und Weiterführung der vorliegenden Untersuchung an:

1. Untersuchung über mehrere Zeitpunkte. Zu untersuchen wäre, inwiefern sich die Selbstwirksamkeitserwartung der Schüler_innen über einen bestimmten Zeitraum entwickelt. Hierzu wäre es im Idealfall wünschenswert, Anfänger in einer Parkourklasse über einen bestimmten Zeitraum zu begleiten.
2. TRuST als pädagogisches Instrument im Grundschulalltag. So wäre es gegebenenfalls möglich, herauszufinden, ob Schüler_innen die nach TRuST lernen, ihre Erwartungshaltungen an ihre eigenen Kompetenzen wirklich in alltägliche Situationen (in diesem Fall Schulsituationen) übertragen. Dafür würde sich besonders eine Kooperation mit einer Ganztagschule anbieten, denn unter dem Bildungsauftrag und Bildungsverständnis der Ganztagsgrundschulen versteht man unter anderem die Stärkung des Selbstbewusstseins und die Förderung des selbstwirksamen Lernens. „Die Grundschule kann nur dann eine für das Lernen der Kinder hilfreiche Einrichtung sein, wenn sie auch eine für ihre Persönlichkeitsentwicklung gewinnbringende und ihr Leben in der Schule bekömmliche Einrichtung ist.“ (Berliner Bildungsprogramm, 2009, S.17).

Parkour nach TRuST ist für mich viel mehr als nur ein pädagogisches Instrument um die Selbstwirksamkeitserwartungen der Kinder zu fördern. TRuST lehrt Kinder Herausforderungen im Leben als Chance zu sehen, um sich weiterzuentwickeln und daran zu wachsen. In diesem Sinne beende ich diese Arbeit mit einem Zitat:

*„Hindernisse und Schwierigkeiten sind Stufen,
auf denen wir in die Höhe steigen.“ (Friedrich Nietzsche)*

8. Literaturverzeichnis

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. V. S. Ramachaudran (Ed.): Encyclopedia of human behavior, 4(1), 71-81. New York: Academic Press.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

Bandura, A. (1997): *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Blanz, M. (2015): *Forschungsmethoden und Statistik für die soziale Arbeit. Grundlagen und Anwendungen*. Verlag Kohlhammer.

Diekmann, A. (1999): *Empirische Sozialforschung. Grundlagen, Methoden, Anwendungen*. Rowohlt. S.216–228.

Di Potenza, F. (2010). Ein Trend, der keiner ist. *Mobile*, 20-21.

Di Potenza, F. (2010). Man lernt immer dazu. *Mobile*, 26-27.

Friedrich, M. (2017): *Parkoru & Freerunning. Alternative Bewegungsformen im Schul- und Vereinsport*. Erschienen als Band 67. Hofmann Verlag, Schorndorf.

Fuchs, R. (1979): *Psychologie und körperliche Bewegung. Gesundheitspsychologie. Grundlagen für theoriegeleitete Interventionen*. Band 8. Verlag für Psychologie. Göttingen; Bern; Toronto; Seattle; Hogrefe.

Fuchs, C. (2005): *Selbstwirksam Lernen im schulischen Kontext: Kennzeichen, Bedingungen, Umsetzungsbeispiele*. Verlag Julius Klinkhardt, Bad Heilbrunn.

Hautzinger, M (2007): Verhaltenstherapie und kognitive Therapie. In: Ch. Reimer, J. Eckert, M. Hautzinger & E. Wilke, Psychotherapie. Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen (3. Auflage S. 168-225). Springer-Verlag. Heidelberg.

Hazard, B. P. & Waltz, M. (1997). Selbstwirksamkeit als Grundlage einer humanökologisch ausgerichteten Gesundheitskommunikation. In: B. P. Hazard, Humanökologische Perspektive in der Gesundheitsförderung (S. 242-257). Westdeutscher Verlag. Opladen.

Hunger, I.& Zimmer, R. (2010): Bildungschancen durch Bewegung - von früher Kindheit an. Hofmann-Verlag, Schorndorf.

Jerusalem, M. & Schwarzer, R. (1986): Selbstwirksamkeit. In R. Schwarzer (Hrsg.), Skalen zur Befindlichkeit und Persönlichkeit (S. 15-28). Berlin: Institut für Psychologie, Freie Universität Berlin.

Jerusalem, M. & Schwarzer, R. (1999): Allgemeine Selbstwirksamkeit. In R. Schwarzer & M. Jerusalem (Hrsg.), Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen (S. 16-17). Berlin: Institut für Psychologie, Freie Universität Berlin.

Kalteis, A. (2009): Von der Kunst Hindernisse zu überwinden. So verwirklichen Sie

Käser, S. (2010). Wie schaffe ich das Hindernis? Mobile, 22-27.

Kocher, M. (2014): Selbstwirksamkeit und Unterrichtsqualität. Unterricht und Persönlichkeitsaspekte von Lehrpersonen im Berufsübergang. In: Empirische Erziehungswissenschaft, Band 51. Waxmann Verlag. Philosophische Fakultät der Universität Zürich.

Langbehn, J. (2011). Die Bewegungskunst Le Parkour: Veränderte Wahrnehmung urbaner Gegebenheiten. Hamburg: Diplomica.

Luksch, M. (2009): Tracers Blackbook. Geheimnisse der Parkour Technik. Bern: ParkourONE.

Pajares, F. & Schunk, D.H. (2001): Self- Beliefs and School Success: Self-Efficacy, Self-Concept, and School Achievement. In R. Riding & S. Rayner, Perception (pp.239-266). London: Ablex Publishing.

Ramseger, J.; Preissing, C.; Pesch, L. (2009): Berliner Bildungsprogramm für die offene Ganztagsgrundschule. Gestaltungsprinzipien, Aufgabenfelder und Entwicklungsziele. Hrsg: Senatsverwaltung für Bildung, Wissenschaft und Forschung Berlin. Verlag das Netz, Weimar, S. 17.

Rechte, Y. (2011): Bedeutung individueller Lernförderung als Unterstützung schulischen Lernens. Einfluss auf die Selbstwirksamkeitserwartung, die Einschätzung der Lernfreunde und die fachliche Leistung von Schülerinnen und Schülern in der Grundschule. Verlag Julius Klinkhardt, Bad Heilbrunn.

Schwarzer R. (1993): Stress, Angst und Handlungsregulation. 3. Überarbeitete und erweiterte Auflage. Verlag Stuttgart; Berlin; Köln; Kohlhammer.

Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (2002). Das Konzept der Selbstwirksamkeit. In: Jerusalem, Matthias [Ed.] & Hopf, Diether [Ed.]: Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen. 44(1), 28-53. Weinheim: Beltz.

Urton, K. (2017): Selbstwirksamkeitserwartung- Was bedingt sie und wie kann sie gefördert werden? In: Potsdamer Zentrum für empirische Inklusionsforschung (ZEIF), Nr.3.

Widmer; R. (2016): Burner Parkour. Effizient über Stock und Stein. Erschienen als Band 6 der Reihe Burner Motion. Hofmann Verlag, Schorndorf.

Widmer, R. & Luksch, M. (2010). Parkour. Mobile, 5(10), 1-15.

Wilbert, J. (2014): Lern- und Leistungsmotivation. In A. Castello (Hrsg.), Entwicklungsrisiken bei Kindern und Jugendlichen: Prävention im pädagogischen Alltag. (S.113-130) Stuttgart: Kohlhammer.

Witfeld, J.; Gerling, I.; Pach, A. (2010): Parkour & Freerunning. Entdecke deine Möglichkeiten. Meyer & Meyer Verlag. Achen. S.31-32.

Wolf, N. (2010). Le Parkour – Zur Entwicklung einer Trendsportart. Ein neuer Sport? Ein neuer Trendsport? Ein neuer Extremsport? Saarbrücken: VDM-Verlag Müller.

Aus dem Internet:

<http://www.zeit-und-wahrheit.de/nietzsche-zitat-hindernisse-und-schwierigkeiten-13167/> Zitat Nietzsche: Gelesen am 03.09.2017,19:20

Schwarzer, R. (2014). Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung. Beschreibung der psychometrischen Skala. Zugriff am 27.08.2017 unter <http://www.selbstwirksam.de>

ParkourONE (2016): Charta in: https://parkourone.com/wp-content/uploads/2014/03/20160305_Charta_german.pdf, Gelesen am 21.08.2017,12:25

9. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Theorie der Selbstwirksamkeit (Hautzinger, 2007, S. 183)

Abbildung 2: Kognitive Motivation nach Bandura (1997)

Abbildung 3: Werthaltung von Parkour nach TRuST (Burner Parkour, 2016)

Abbildung 4: Aufbau nach TRuST (Burner Parkour, 2016)

Abbildung 5: Planung nach TRuST (Burner Parkour, 2016)

Abbildung 6: Psychische Belastbarkeit nach TRuST (ParkourONE Academy, TRuST Education 2017, Widmer)

Abbildung 7: Persönliche Reifung nach TRuST (ParkourONE Academy, TRuST Education 2017, Widmer)

Abbildung 8: Anzahl, Alter der Probanden

Abbildung 9: Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung

Abbildung 10: Selbstwirksamkeitserwartung unter dem Modul „Psychische Belastbarkeit“

Abbildung 11: Selbstwirksamkeitserwartung unter dem Modul „Persönliche Reifung“

Abbildung 12: Selbstwirksamkeitserwartung – Lösungsorientiertes Denken

Abbildung 13: Selbstwirksamkeitserwartung – Einzelkämpfer & Teamspieler

Abbildung 14: Selbstwirksamkeitserwartung – Lob & Kritik

Abbildung 15: Item aus dem Modul Psychische Belastbarkeit (Aufgeben, Resignieren)

Abbildung 16: Item aus dem Modul Psychische Belastbarkeit (Coping, Regulation)

Abbildung 17: Item aus dem Modul Persönliche Reifung (Grenzen, Blockaden)

Abbildung 18: Item aus dem Modul Persönliche Reifung (Erfolg & Misserfolg)

10. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Stichprobe zur Datenerhebung

Tabelle 2: Umformulierung der Fragebögen für Experimentalgruppe u. Kontrollgruppe

Tabelle 3: Übersicht des Erhebungsinstruments (Psychische Belastbarkeit nach TRuST)

Tabelle 4: Übersicht des Erhebungsinstruments (Persönliche Reifung nach TRuST)

Tabelle 5: Ergebnisse – Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung, Psychische Belastbarkeit, Persönliche Reifung

Tabelle 6: Ergebnisse – Psychische Belastbarkeit

Tabelle 7: Ergebnisse – Persönliche Reifung

