evangel | magazin für missionarische pastoral 1| 2026

„Im Sport bin ich das Opfer.“

Mobbing im Sportunterricht

Für manche Jugendliche ist der Sportunterricht eine willkommene Abwechslung zum Schulalltag. Andere verbinden ihn mit Angst, Scham oder dem Gefühl, den Blicken ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler ausgeliefert zu sein. Denn im Sport lässt sich vieles schwer verbergen: der eigene Körper, die körperlichen Fähigkeiten und die Schwierigkeiten, mit den Leistungen anderer mitzuhalten.

Wo Körper sichtbar und vergleichbar sind, treffen Leistungslogik, Gruppendynamiken und auch digitale Sichtbarkeit als Problemlagen zusammen. Der folgende Beitrag skizziert die Ausgangslage, deutet psychologische und theologische Dimensionen und zeigt pädagogisch-pastorale Konsequenzen auf.



Jasmin Hack ist Referentin für Evangelisierung, Katechese und Verkündigung bei der Katholischen Arbeitsstelle für missionarische Pastoral. Sie hat in ihrer Schulzeit gerne am Sportunterricht teilgenommen, wurde aber u. a. durch Erfahrungen als Referentin in der Jugendpastoral sensibilisiert für die Belange von Kindern und Jugendlichen, die Mobbingerfahrungen gemacht haben.

Ausgangslage

Die Studie „Health Behaviour in School-aged Children“ (HBSC) aus dem Jahr 2022 (die aktuelle Studie von 2026 steht zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses dieser Ausgabe kurz vor der Fertigstellung) zeigt, dass Mobbing unter Jugendlichen kein Randphänomen ist. Für die Altersgruppen der 11-, 13- und 15-Jährigen weist sie einen Anteil von etwa 14 Prozent mit unmittelbaren Mobbingerfahrungen aus.

Empirische Untersuchungen, die sich speziell dem Sportunterricht widmen, sind vergleichsweise rar; dennoch gibt es eine wachsende Zahl an Publikationen in der Sportpädagogik, die Scham und Beschämung im Sportunterricht thematisieren (u. a. Arbeiten von David Wiesche, vgl. Wiesche/Klinge 2017; vgl. zum Überblick Gommel 2022). Viele Jugendliche haben bedingt durch Social Media bereits problematische Vorstellungen davon, wie ihr Körper auszusehen hat. Das verschärft die Ausgangslage und macht Sportunterricht zu einer besonders vulnerablen Erfahrungssituation. Vergleiche mit dem pastoralen Feld der Jugendarbeit tun sich zwangsläufig auf, denn auch hier sind sportliche Aktivitäten (Volleyballturniere, Klettern, Ausflüge zu Badeseen, Schlittschuhlaufen, Radtouren) übliche Veranstaltungen neben den religiösen, politischen, literarischen oder sexualpädagogischen Angeboten. Sport findet im Sportunterricht oder in der Jugendarbeit nicht um seiner selbst willen statt, sondern eröffnet Erfahrungs-, Bildungs- und Beziehungsräume. Jugendliche lernen ihre körperlichen Grenzen und Bedürfnisse kennen, sie erfahren Kraft und gleichzeitig Verletzlichkeit, aber auch Fortschritte in der Selbsterfahrung und Identitätsentwicklung. Zwischen Pastoral und Sport lassen sich folglich signifikante Parallelen erkennen.

Mobbing im Schulsport: Exponiertsein durch Vorführsituationen

Schulsport verbindet sichtbare Motorik, Leistungsbewertung und soziale Zugehörigkeit – Faktoren, die im Zusammenspiel Beschämung begünstigen können. Eckart Liebau (2002, 36) bringt dies pointiert auf den Punkt: „Kein anderes Schulfach berührt so intim und existentiell wie der Schulsport.“ Sport ist in vielen Lehrplänen stark leistungsorientiert ausgerichtet (Weite, Höhe, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer); wer dort nicht mithalten kann, wird neben der offiziellen Leistungsbewertung leicht als defizitär markiert und rangiert in der sozialen Ordnung der Klasse häufig im unteren Bereich. Wer eine sportliche Übung nicht beherrscht, kann diese unerwünschte Sichtbarkeit zudem als ein Ausgeliefertsein und als Bloßstellung erleben. Psychologisch kann das zu sozialem Vergleich („Habe ich das richtige Sportoutfit an?“), Selbstabwertung („Ich bin nicht sportlich genug, nichts gelingt mir“) und Vermeidung („Ich lasse mich von meinen Eltern vom Sportunterricht befreien!“/„In meiner Freizeit möchte ich lieber keinen Sport machen!“) führen. Wer sich permanent als zu langsam, zu schwach oder zu ungeschickt erlebt, zieht sich eher zurück und verbindet Sport mit negativen Gefühlen statt mit Freude.

Das Hervorheben einzelner Schülerinnen und Schüler zum „Vorturnen“ wird mitunter als Anerkennung für exzellente Leistungen propagiert, psychologisch erzeugt es jedoch Bühnencharakter: Die betroffene Person und ihr Körper stehen im Zentrum, Selbstaufmerksamkeit und Bewertungsangst steigen, die Muskeln können verkrampfen und Leistung verschlechtert sich eher, als dass sie gefördert würde. Weniger exponierende Unterrichtsformen bieten hier eine Alternative. Stationenlernen, Kleingruppen und kooperative Aufgaben ermöglichen es, Bewegungen auszuprobieren, ohne sich ständig vor der gesamten Klasse beweisen zu müssen. Zugleich rückt damit stärker in den Mittelpunkt, was einzelne Jugendliche lernen und entwickeln können, statt ausschließlich zu vergleichen, wer am besten abschneidet.

Grenzverletzungen und Schutzbedürfnisse im schulischen und pädagogischen Alltag

Grenzverletzungen gehen nicht immer nur von Mitschülerinnen und Mitschülern aus, sondern werden auch durch das Verhalten von Lehrkräften begünstigt oder unmittelbar ausgeübt. Ironische Bemerkungen, abwertende Kommentare und das öffentliche Bloßstellen einzelner Schülerinnen und Schüler können deren Selbstwertgefühl beeinträchtigen und bestehende Ausgrenzungsdynamiken verstärken. Katharina Elsner (2026) beschreibt etwa ein Viertel jeglicher Lehrkräfte-Schüler:innen-Interaktion als grenzüberschreitend, sodass Schüler:innen anfangen, sich in der Schule nicht mehr sicher zu fühlen. Sie berichtet von einem Fall, in dem eine Lehrerin im Sportunterricht von einer Schülerin verlangt, eine bestimmte Übung so lange vorzuturnen, bis sie sie richtig ausführt. Besondere Aufmerksamkeit verdienen darüber hinaus Grenzverletzungen im Zusammenhang mit Hilfestellungen. Dieses eigenständige Themenfeld kann im Rahmen der vorliegenden Betrachtung nicht vertieft werden, sollte jedoch keinesfalls aus dem Blick geraten. Körperliche Nähe im Sportunterricht ist häufig fachlich begründet und pädagogisch sinnvoll, bewegt sich aber zugleich in einem sensiblen Bereich. Umso wichtiger sind klare Regeln, ein reflektierter Umgang mit Nähe und Distanz sowie wirksame Schutzkonzepte.

Beschämende Erfahrungen können bereits in der Sammelumkleide entstehen, etwa wenn Jugendliche sich vor der Gruppe entkleiden müssen oder Kleidungsstücke während sportlicher Übungen verrutschen. Was Erwachsene möglicherweise als nebensächlich oder unvermeidbar betrachten, kann für Heranwachsende eine erhebliche Grenzerfahrung darstellen und bestehende Schamgefühle verstärken. Die Wahrung persönlicher Grenzen ist daher auch in solchen alltäglichen Situationen von Bedeutung. Dies gilt nicht allein für den schulischen Kontext, sondern ebenso für die Kinder- und Jugendpastoral. Freizeiten, Zeltlager, Turniere und Gruppenfahrten schaffen vergleichbare Situationen, in denen körperliche Nähe, gemeinschaftliches Umkleiden und eingeschränkte Rückzugsmöglichkeiten besondere Sensibilität erfordern. Entsprechend notwendig sind verbindliche Schutzstandards und eine konsequente Präventionsarbeit, die die Intimsphäre junger Menschen achtet und ihre Selbstbestimmung stärkt.

Eine weitere Dimension erhalten Grenzverletzungen durch Klassenchats und soziale Medien. Während eine situative Kränkung zunächst auf einen bestimmten Moment und einen begrenzten Personenkreis beschränkt sein kann, ermöglichen digitale Kommunikationsräume die dauerhafte Verbreitung und wiederholte Betrachtung von Bildern, Videos und abwertenden Kommentaren. Dadurch können einzelne Bloßstellungen eine erhebliche Reichweite entwickeln und sich dem Einfluss der Betroffenen weitgehend entziehen. Diese verlieren zunehmend die Kontrolle darüber, wer sie in welcher Weise wahrnimmt und welche Inhalte mit ihrer Person verknüpft werden. Obwohl das Recht am eigenen Bild rechtliche Grenzen setzt, finden entsprechende Übergriffe weiterhin auch in privaten Klassenchats statt. Die digitale Verbreitung verschärft somit die Wirkung von Mobbing, indem sie Beschämung zeitlich verlängert, räumlich entgrenzt und einem potenziell unbegrenzten Publikum zugänglich macht.

Psychosoziale Folgen und die Bedeutung der Menschenwürde

Mobbing und wiederholte Beschämung können bei den Betroffenen erhebliche psychische und körperliche Stressreaktionen auslösen. Diese reichen von Zittern, Nervosität und innerer Anspannung bis hin zu panikartigen Zuständen und einem ausgeprägten Leistungsdruck. Solche Belastungen beeinträchtigen nicht nur das persönliche Wohlbefinden, sondern erschweren zugleich die Konzentration, das Lernen und die sportliche Leistungsfähigkeit. Werden Beschämung und Abwertung wiederholt erlebt, können sich Schamgefühle, Selbstabwertung, soziale Ängste und Rückzugstendenzen verfestigen. Darüber hinaus können das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und der Aufbau eines positiven Selbstkonzepts nachhaltig beeinträchtigt werden. Empirische Befunde weisen zudem auf Zusammenhänge zwischen Mobbing beziehungsweise Cybervictimization und einem erhöhten Risiko für Essstörungen sowie weitere psychische und soziale Belastungen hin, die bis ins Erwachsenenalter fortbestehen können.

Mobbing erfüllt häufig bestimmte soziale Funktionen: Es kann dazu dienen, die eigene Position innerhalb einer Gruppe zu festigen, sozialen Status zu gewinnen oder Macht über andere auszuüben. Dahinter stehen nicht selten das Streben nach Anerkennung und Dominanz sowie der Versuch, die eigene Gruppenzugehörigkeit durch die Ausgrenzung anderer zu sichern. Abwertung und Beschämung werden so zu Mitteln symbolischer Machtausübung, durch die bestehende Hierarchien stabilisiert oder neu geordnet werden.

Aus theologischer Perspektive stehen solche Dynamiken in einem grundlegenden Widerspruch zur unveräußerlichen Würde des Menschen. Diese ist weder an Leistung und Beliebtheit noch an gesellschaftlichen Status oder soziale Sichtbarkeit gebunden. Sie kann weder durch andere verliehen noch durch Abwertung genommen werden.

Der Mensch ist mehr als das, was er leisten kann, mehr als sein Körperbild und mehr als das Urteil anderer. Diese Einsicht bleibt nicht abstrakt: Sie hat Konsequenzen dafür, wie im Sportunterricht miteinander umgegangen wird, wie Lehrkräfte auf Abwertung reagieren und welche Erfahrungen Jugendliche in pädagogischen Gemeinschaften machen. Wird ein Mensch aufgrund seines Aussehens, seiner körperlichen Merkmale oder seiner vermeintlichen Unzulänglichkeiten beschämt, betrifft dies nicht allein sein Selbstwertgefühl, sondern auch seine personale Integrität. Eine theologisch begründete Perspektive auf die Menschenwürde widerspricht deshalb jeder Praxis, die Menschen zum Mittel der eigenen Machtsicherung macht oder ihren Wert von der Anerkennung anderer

abhängig macht.

Pädagogische Verantwortung und präventive Schutzmaßnahmen

Schule und Pastoral tragen eine gemeinsame Verantwortung dafür, Mobbing, Beschämung und Grenzverletzungen frühzeitig zu erkennen und ihnen wirksam entgegenzutreten. Dazu gehört zunächst, Macht- und Ausgrenzungsdynamiken im Sportunterricht sensibel wahrzunehmen, etwa bei Mannschaftswahlen, digitaler Bloßstellung oder körpernahen Hilfestellungen. Zugleich muss eine Kultur entstehen, in der die Würde jedes Menschen nicht nur betont, sondern im pädagogischen Alltag konsequent geschützt wird. Lehrkräfte und pastorale Mitarbeitende sind daher gefordert, Grenzen zu setzen, den eigenen Umgang mit Macht zu reflektieren und sichere Räume zu schaffen, in denen übergriffiges und herabwürdigendes Verhalten offen angesprochen werden kann. Dies ist keine nachgeordnete Aufgabe, sondern ein wesentlicher Bestandteil des Bildungs- und Erziehungsauftrags.

Ein wichtiger Ansatzpunkt ist die Weiterentwicklung des Sportunterrichts hin zu einer inklusiven und weniger einseitig leistungsorientierten Praxis. Entsprechende Ansätze werden in der Sportpädagogik und Lehrkräftefortbildung seit Langem diskutiert (vgl. Themenheft „Inklusion“ 2012). Dazu gehört, die Dominanz klassischer Sportarten wie Turnen, Leichtathletik und Fußball kritisch zu hinterfragen und das Bewegungsangebot beispielsweise um Tanz, Yoga, Inlineskating oder sogar Reiten zu erweitern. Jugendliche sollten unabhängig von ihren physischen, psychischen, geistigen und sozialen Voraussetzungen wahrgenommen und gefördert werden.

Auf ausführliche praktische Handlungsempfehlungen wird im Rahmen dieser Betrachtung verzichtet, da deren konkrete Ausgestaltung in den Aufgabenbereich der Sportpädagogik fällt und viele der genannten Maßnahmen bereits zum etablierten Repertoire eines verantwortungsvollen Sportunterrichts gehören. Dennoch sind insbesondere die Vermeidung unnötiger Vorführsituationen, der Einsatz von Kleingruppen und Stationen sowie vielfältige, nicht ausschließlich wettkampforientierte Bewegungsangebote hervorzuheben. Ebenso unverzichtbar sind klare Regeln für den Umgang mit Fotos und Mobiltelefonen in Umkleiden und Sporthallen sowie Fortbildungen, die für Scham, Grenzverletzungen und digitale Ethik sensibilisieren. Über Schule und Sport hinaus gilt es, auch in der pastoralen Arbeit entsprechende Präventionsstandards umzusetzen. Maßgeblich bleibt dabei ein Menschenbild, das den persönlichen Wert jedes Menschen als unverfügbar begreift und ihn weder an Leistung noch an soziale Anerkennung bindet.

Schlussbemerkung

Die Auseinandersetzung mit Mobbing, Beschämung und digitaler Bloßstellung im Schulsport verdeutlicht, dass hier pädagogische, psychologische und theologische Fragestellungen untrennbar miteinander verbunden sind. Wo Körperlichkeit, Persönlichkeit und soziale Anerkennung berührt werden, bedarf es sowohl einer wirksamen Prävention als auch klarer und konsequenter Reaktionen auf Grenzverletzungen. Dabei geht es nicht allein darum, Fehlverhalten zu verhindern, sondern auch darum, Lern- und Bewegungsräume zu gestalten, in denen junge Menschen Wertschätzung, Sicherheit und Selbstbestimmung erfahren können.

Der Schulsport ist weit mehr als ein Ort körperlicher Bewegung und sportlicher Leistung: Er ist zugleich ein sozialer Erfahrungsraum, in dem sich der Umgang mit dem eigenen Körper und mit anderen Menschen wesentlich mitprägt. Aus pädagogischer wie theologischer Perspektive erwächst daraus die Verantwortung, die Würde jedes Einzelnen nicht nur als grundlegendes Prinzip zu benennen, sondern sie im konkreten Handeln zu schützen und erfahrbar zu machen. Dieser Anspruch gilt für Schule und Pastoral gleichermaßen. Gerade deshalb dürfen Beschämung und Grenzverletzungen im Schulsport auch aus pastoraler Perspektive nicht unbeachtet bleiben.

Literatur

Elsner, Katharina, Beschimpft, beschämt und bloßgestellt. Wie unsere Kinder unter der Gewalt von Lehrkräften leiden – und was wir dagegen tun können, München 2026.

Fischer, Saskia M./Bilz, Ludwig, Mobbing und Cybermobbing an Schulen in Deutschland: Ergebnisse der HBSC-Studie 2022 und Trends von 2009/10 bis 2022, in: Journal of Health Monitoring 9 (1/2024) 46–67 (alle Internetquellen abgerufen am 16.11.2026).

Gommel, Martin, Warum ist Schulsport so demütigend, in: krautreporter.de, 2022 (paywall).

Liebau, Eckart, Skulptur, Plastik, Performance, in: Friedrich Jahresheft Schüler 2002: Körper, 34–36.

Themenheft „Inklusion“, in: sportunterricht 61 (6/2012) 162–180.

Wiesche, David/Klinge, Antje (Hrsg.), Scham und Beschämung im Schulsport. Facetten eines unbeachteten Phänomens (Edition Schulsport 35), Aachen 2017.