



Stundenbeispiel Erwachsene

Wenn nichts klappt ... – Frustration im Sport verstehen und reflektieren

Eine sportliche Auseinandersetzung mit negativen Emotionen an „unmögliche Koordinationsstationen“

Vorbemerkungen/Ziele

Im Mittelpunkt dieser Stunde steht der bewusste Umgang mit negativen Emotionen, wie z. B. Frust und Wut beim Sport. Als „Schein-Thema“ wird das Thema Koordination gewählt. Die Beanspruchungsform Koordination bietet sich an, da sie in verschiedensten Sportgruppen und Sportarten thematisiert werden kann, ohne dass die Teilnehmenden einen Verdacht schöpfen, dass es sich hierbei um ein „Schein-Thema“ handelt. Die Stunde bewegt sich dabei zwischen ernsthaftem Erleben und spielerischer Auseinandersetzung: Emotionen dürfen entstehen und ausgesprochen werden – um sie schließlich besser verstehen, aushalten sowie Strategien im Umgang mit ihnen entwickeln zu können.

Die Übungsleitung begegnet den Teilnehmenden wertschätzend, verständnisvoll und unterstützend.

Die emotionalen Erfahrungen der TN werden anhand der KEKS-Dimensionen (körperlich, emotional, kognitiv, sozial) reflektiert. Diese dienen sowohl der Planung als auch der Auswertung der Stunde und eignen sich besonders, da negative Emotionen genau auf diesen Ebenen wirken – vgl. VIBSS, Planung einer Breitensportstunde:

www.vibss.de/sportpraxis/sport-theorie/sportstunden-und-management/planung-einer-sportstunde



Rahmenbedingungen

Zeit:

60–90 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

5–20 Heranwachsende und Erwachsene im Alter von 16–30 Jahren

Material:

Stoppuhr, Hütchen oder Kreppband, Bälle (Tennisbälle, Fußbälle, Softbälle), kleine Kästen oder anderer Behälter zum Reinwerfen, Geräte zum Balancieren (Langbänke oder Slacklines), kleine Löffel und Tischtennisschläger, 4 Würfel, 4 kleine Plastikflaschen, Wandplakat und Stift

Ort:

Sporthalle

Gerade bei diesem sensiblen Thema ist eine Haltung der gewaltfreien Kommunikation zentral – vgl. VIBSS, Kommunikation und kommunikative Anforderungen:

www.vibss.de/sportpraxis/sport-theorie/teamkommunikation-und-werte/kommunikation

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Begrüßung und Einstieg in die Stunde

- Die Teilnehmenden (TN) und die Übungsleitung (ÜL) kommen in einem Sitz- oder Stehkreis zusammen.

Die TN werden von der ÜL begrüßt und zur Sicherheit werden Schmuck und Uhren abgelegt.

Die ÜL gibt einen Ausblick auf die Stunde und das vermeintliche Stunden-thema „Koordination – Geschicklichkeit, Präzision und Körperkontrolle“.

Die ÜL schafft damit einen authentischen Stundenrahmen, in dem sich die TN auf die Aufgaben einlassen können, ohne zu ahnen, dass emotionale Reaktionen im Mittelpunkt stehen.

Absichten und Hinweise

- Die ÜL verrät an dieser Stelle nicht das richtige Stundenthema, sondern nennt das „Schein-Thema“.
- Die TN erleben anhand des „Schein-Themas“ Frust in Einzel- und Gruppensituationen, reflektieren ihr Erleben anhand der KEKS-Dimensionen und entwickeln Strategien zum konstruktiven Umgang mit negativen Emotionen.

Fitness
03.2026

Stundenverlauf und Inhalte

● Ruf-Twister

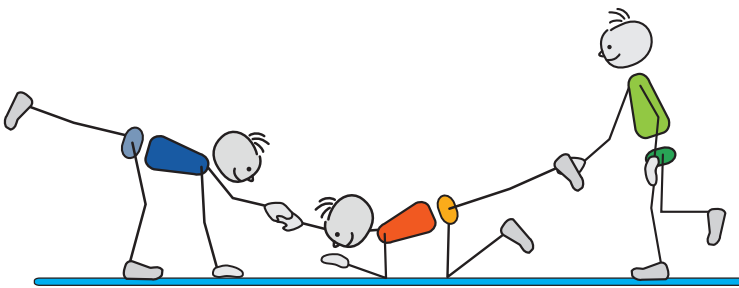
- Die TN bewegen sich walkend oder locker laufend frei im Raum.

Auf Zuruf der ÜL bilden die TN Kleingruppen – entsprechend der genannten Zahl. In den Kleingruppen sollen Aufgaben erfüllt werden, bei denen nur eine bestimmte Anzahl an Körperteilen den Boden berühren darf. Die Kleingruppen haben 10–15 Sekunden Zeit, die Aufgabe zu lösen.

Mögliche Aufgabenstellungen:

- 3 Personen = ein Knie, zwei Füße, ein Ellenbogen und eine Hand
- 4 Personen = ein Fuß und zwei Hände
- 5 Personen = vier Füße und zwei Hände

Die ÜL bricht das Spiel am „emotionalen Peak“ ab und geht kommentarlos zum nächsten Stundeninhalt über. D. h., nachdem die Stimmung in der Einstimmung emotional aufgeladen wurde, sollen die Emotionen in den folgenden Inhalten weiter intensiviert werden.



SCHWERPUNKT (30–45 Minuten)

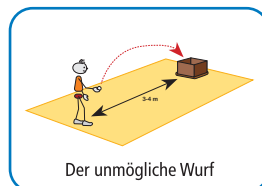
● Zirkel „Mission Impossible“

- Die TN durchlaufen einen Zirkel mit Aufgaben, die absichtlich kaum zu schaffen sind. An jeder Station können die TN in einer Minute Punkte sammeln. Es gibt einen Punkt für jeden erfolgreichen Versuch an der jeweiligen Station.

Da sich je nach der Anzahl der TN mehrere Personen an einer Station aufhalten können, muss jede*r TN die Station separat zueinander absolvieren können = Stationen mehrfach aufbauen. Nach einer Minute wird die Station gewechselt (60 Sekunden Wechselzeit). Insgesamt werden 5 Stationen mit dem Ziel durchlaufen, möglichst viele Punkte zu sammeln. Die Stationen sollten allerdings so schwierig gestaltet werden, dass die meisten TN insgesamt weniger als 5 Punkte erzielen.

Beobachtungsaufgaben für die ÜL (ohne Reflexion mit den TN):

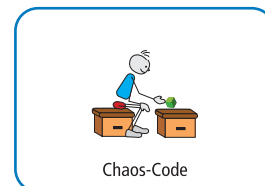
- Wie reagieren die TN individuell auf Misserfolg? – Der bzw. die TN lacht, wird ärgerlich, zieht sich zurück, wird angespornt, ...
- Wie verändert sich die Stimmung in der Gesamtgruppe?
- Gibt es TN, die trotz Frust motiviert bleiben oder positive Strategien nutzen?



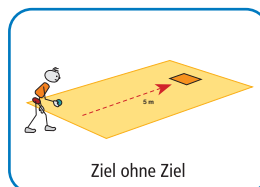
Der unmögliche Wurf



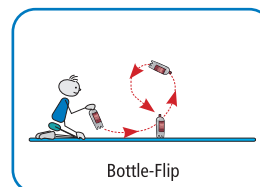
Balance-Akt der Verzweiflung



Chaos-Code



Ziel ohne Ziel



Bottle-Flip

Absichten und Hinweise

- ⊙ Allgemeine Erwärmung und Frustrationserleben in einem sozialen Kontext, Emotionen werden durch Zeitdruck, Kooperation, Sabotage und Unklarheit intensiviert.

- ✔ Die ÜL stellt bewusst Aufgaben, die in der vorgegebenen Zeit kaum zu bewältigen sind. Die ÜL unterbricht, wenn die Gruppen kurz vor der Lösung stehen, um das „Ärgernis“ zusätzlich zu vergrößern. Emotionen dürfen und sollen entstehen.

- ✔ Die ÜL beobachtet gezielt emotionale Muster der TN (z. B. Zurückziehen von TN, Demotivation, Aufkommen von Lustlosigkeit, Herumalbern, Wutausbruch) für die spätere Auswertung im Schwerpunktabschluss der Stunde.

- ⊙ Durch die Aufgabenstellungen an den Zirkelstationen soll das Frustrationsniveau der TN erhöht werden, um negative Emotionen entstehen zu lassen.

- ✔ Bei Rückfragen oder Beschwerden zur Schwierigkeit von den TN verweist die ÜL darauf, dass andere Sportgruppen die Stationen gut absolvieren konnten und verändert nichts an den Aufgabenstellungen.

Autor:
Ole Schneider

Praktisch für die Praxis

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Die fünf „unmöglichen“ Stationen

- ① Die TN werden in 5 Kleingruppen eingeteilt.
- ② Jede Kleingruppe baut anhand einer Stationskarte eine Station auf.

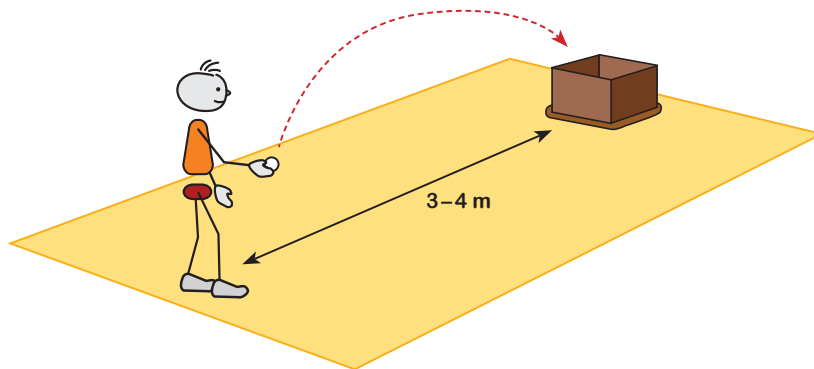
Hinweise zum Stationsaufbau:

Die Stationen 1, 2 und 4 müssen zweimal aufgebaut werden, damit alle TN der Kleingruppe die Aufgabe ausführen können. Die Stationen 3 und 5 entsprechend der TN in der Kleingruppe aufbauen.

- ③ Die aufgebaute Station ist die Startstation für die jeweilige Kleingruppe.
- ④ Auf ein Startsignal der ÜL führt jede Kleingruppe die Stationsaufgabe 1 Minute lang aus.
- ⑤ Nach 1 Minute wechselt die Kleingruppe im Uhrzeigersinn zur nächsten Station.
- ⑥ Wechselzeit ca. 1 Minute, damit sich die TN mit der neuen Stationsaufgabe vertraut machen können.
- ⑦ Zeitimpulse der ÜL:
„Start“, „Noch 10 Sekunden“, „Stopp“ und „Stationswechsel“

● Station 1: Der unmögliche Wurf

- ② Material: Je TN ein Tischtennisball und ein kleiner Kasten
- Aus 3–4 Metern Abstand soll ein Tischtennisball in einen umgedrehten Kasten geworfen werden. Der Ball muss im Kasten liegen bleiben. Pro erzielten Treffer gibt es einen Punkt.

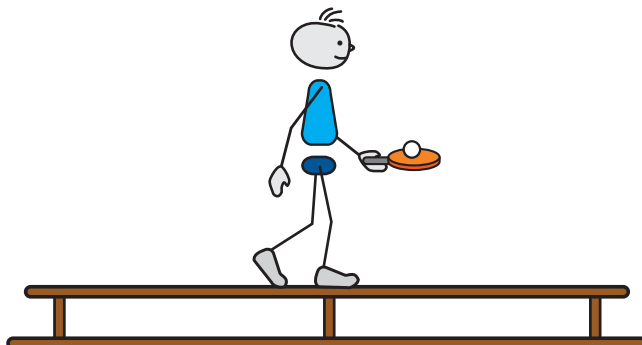


● Station 2: Balance-Akt der Verzweiflung

- ② Material: Zwei Langbänke, je TN ein Löffel bzw. Tischtennisschläger und ein Tischtennisball

Aufbauhinweis: Ein möglicher Absturzbereich neben jeder Langbank ist durch Turnmatten abzusichern.

Die TN sollen eine bestimmte Strecke mit einer Zusatzaufgabe über die umgedrehte Langbank balancierend ohne „Fehler“ (Abstieg von der Bank oder Tischtennisball fällt vom Schläger) überqueren, um einen Punkt zu erzielen. Für jeden erfolgreichen Versuch gibt es einen Punkt.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Durch die Schwierigkeit der Aufgaben an den Stationen und den geringen Erfolg soll das Frustrationsniveau der TN erhöht werden, um negative Emotionen entstehen zu lassen.

- ✓ Der selbstständige Stationsaufbau verhindert, dass die ÜL durch Erklärungen oder Demonstrationen die Schwierigkeit der Stationen im Voraus verrät. Die TN begegnen den Herausforderungen dadurch unvorbereitet, was das spontane Erleben von Frust und Unsicherheit verstärkt.

- ✓ Die erste Schwierigkeit stellt die Herausforderung dar, mit dem Tischtennisball in den Kasten zu treffen. Selbst wenn der Kasten getroffen wird, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass der Ball wieder aus dem Kasten springt. Das erhöht das Ärgernis nach einem vermeintlichen Erfolgserlebnis.

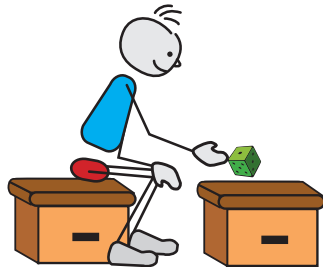
- ✓ Durch die Zusatzaufgaben beim Balancieren auf einer umgedrehten Langbank, wie das Jonglieren eines Tischtennisballs auf einem Schläger oder das zusätzliche Balancieren eines Balls auf einem Löffel, wird das balancierende Überqueren der Strecke maßgeblich erschwert.

- ✓ Als schwer zu balancierender Untergrund kann auch eine locker gespannte Slackline, wenn vorhanden, genutzt werden.

Stundenverlauf und Inhalte

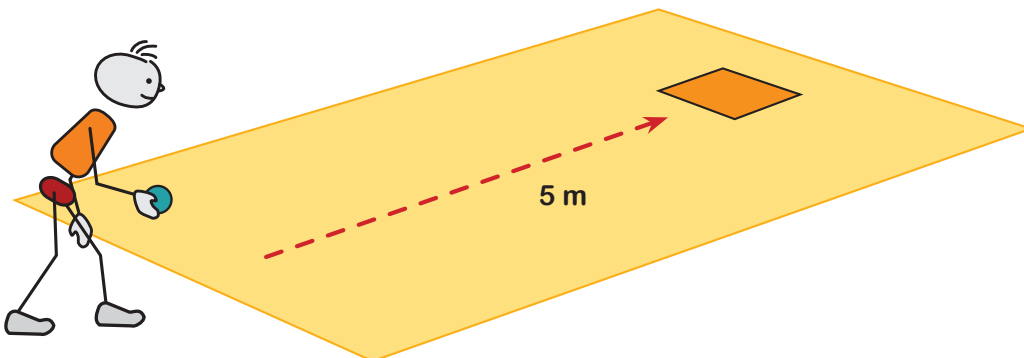
● Station 3: Chaos-Code

- Material: Je TN einen Würfel, ggf. je nach Ausführung stehend oder sitzend je TN eine Sitz- oder Würfelgelegenheit
- Die TN sollen hintereinander zwei aufeinanderfolgende Zahlen in der chronologisch richtigen Reihenfolge würfeln – z. B. „3“ nach „2“ oder „6“ nach „5“.
- Für jeden erfolgreichen Versuch gibt es einen Punkt.



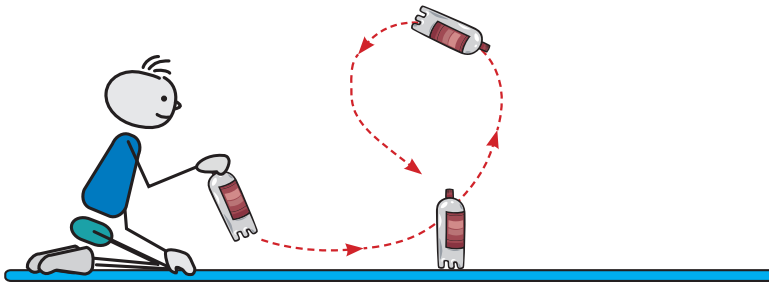
● Station 4: Ziel ohne Ziel

- Material: Je TN einen Fuß- oder Tischtennisball, Klebeband
- Die TN sollen einen Tischtennisball oder einen Fußball so mit der Hand rollen oder mit dem Fuß passen, dass er in einem 5 Meter entfernten, sehr kleinen markierten Bereich liegen bleibt. Für jeden erfolgreichen Versuch gibt es einen Punkt.



● Station 5: Bottle-Flip

- Material: Je TN eine kleine Plastikflasche und ggf. mehrere feste Matten.
- Die TN sollen im Sitzen eine kleine Plastikflasche so werfen („flippen“), dass sie nach einer vollständigen Drehung stehend auf einer Matte landet. Für jeden erfolgreichen Wurf erhalten die TN einen Punkt.



Absichten und Hinweise

- ✔ Durch die geringe Wahrscheinlichkeit eines Erfolgs soll das Frustrationsniveau der TN erhöht werden, um negative Emotionen entstehen zu lassen.

- ✔ Das zu treffende Feld ist im Vergleich zur Entfernung so klein, dass ein erfolgreicher Versuch sehr unwahrscheinlich ist.

- ✔ Die Plastikflasche wird gerade so befüllt (ca. 1/3 Wasserfüllung), dass sie schwer kontrollierbar ist.
- ✔ Ggf. als Landefläche für die Flasche eine feste Matte nutzen.

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15–20 Minuten)

● Was ist da gerade passiert? – Reflexion

- Als notwendige Überleitung deckt die ÜL das eigentliche Stundenthema auf und bereitet die TN auf die folgende Reflexion in drei Phasen (individuell, Kleingruppen und Gesamtgruppe) vor.

Direkt nach der Durchführung aller Stationen sollte, solange die Emotionen noch präsent und damit lernwirksam sind, in die Reflexion übergegangen werden.

1 Selbstreflexion

Die TN stehen oder sitzen und können ihre Gedanken, Körperempfindungen und Gefühle für ca. 1 Minute ordnen.

2 Austausch in 2er- oder 3er-Gruppen

Diese Form gewährleistet, dass sich alle TN aktiv äußern und eigene Perspektiven einbringen können.

3 Austausch in der Gesamtgruppe

Die TN treffen sich im Plenum – z. B. Innenstirnkreis. Es werden zentrale Beobachtungen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede gebündelt und gemeinsam besprochen.

Die ÜL verteilt vorbereiteten Moderationskarten mit Leitfragen anhand der KEKS-Dimensionen.

Zur Strukturierung des Austauschs in den Kleingruppen orientieren sich die TN an Leitfragen, die auf Moderationskarten bereitgestellt werden. Dieselben Leitfragen können anschließend auch die gemeinsame Besprechung im Plenum leiten.

1 Emotionen benennen – Leitfragen

- Körperlich: „Wie hat sich ‚Frust‘ im Körper angefühlt (z. B. Anspannung in den Muskeln, Herzklopfen etc.)?“
- Emotional: „Welche Gefühle hattet ihr während der Stunde?“
- Kognitiv: „Welche Gedanken hattet ihr während der Stunde?“
- Sozial: „Wie war der Umgang miteinander, wenn die Situation emotional angespannt war?“

2 Strategien sammeln

Gemeinsam mit den TN werden Strategien zum Umgang mit negativen Emotionen, die sie evtl. auch schon während der Stunde angewendet haben, z. B. Durchatmen, Fehler akzeptieren, Humor etc., zusammengetragen.

3 Transferfragen

- „In welchen sportlichen oder auch alltäglichen Situationen kennt ihr solche Gefühle?“
- „Wie könnt ihr eure Strategien im Sport wie auch im Alltag einsetzen?“

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● „Frust wird Spaß“ – Emotionen mit Humor auflösen

- Die TN stehen im Innenstirnkreis.

Jede*r TN stellt eine individuelle übertriebene typische Frustration pantomimisch dar – z. B. Aufstampfen, Seufzen, Schreien.

Dann lacht die Gruppe gemeinsam.

Anschließend kann eine gemeinsame „Frust-Performance“ stattfinden, in der nochmal alle gleichzeitig ihre Pantomime darstellen.

In einer Schlussrunde beantwortet jede*r TN zunächst für sich gedanklich in einem kurzen Satz die folgende Frage: „Was kann ich tun, wenn ich (im Sport) wieder Frust spüre?“

Abschließend bekommen die TN die Möglichkeit – wenn sie möchten –, ihre Gedanken mit der Gruppe zu teilen.

Absichten und Hinweise

- ☉ Die TN sollen ihre individuellen Emotionen benennen und so vom evtl. unbewussten Fühlen in das bewusste Wahrnehmen und darüber in ein Nachdenken kommen. Es findet eine Bewusstmachung der emotionalen Erfahrung und eine Verknüpfung zwischen Erleben und Bewusstsein statt. Die Erkenntnis, dass Frust normal, aber bis zu einem gewissen Grad bewusst steuerbar ist, fördert die Selbstwirksamkeit der TN.
- ✓ Die Selbstwirksamkeit soll im Rahmen der Reflexion auf weitere sportliche und alltägliche Kontexte ausgeweitet werden.
- ✓ Die ÜL notiert die Strategien zum Umgang mit negativen Emotionen auf einem Wandplakat.

Strategien gegen Frust

- Durchatmen
- Fehler akzeptieren
- Humor

-
-
-
-
-
-

- ☉ Im Rahmen des Ausklangs findet eine humorvolle Distanzierung von negativen Emotionen statt. Der positive Abschluss soll ein Gleichgewicht zwischen Ernsthaftigkeit und Leichtigkeit bieten. Innerhalb der Gruppe kann hierdurch die emotionale Sicherheit und das Gruppenklima gefördert werden.

- ☉ In der Schlussrunde werden mögliche Strategien zusätzlich verankert.