

Skikurse machen stark!

Eine Studie zum Einfluss von Schulschikursen auf das Selbstkonzept von Jugendlichen

Peter Kuhn / Christian Ströhla / Walter Brehm

Seit den achtziger Jahren werden so genannte „Naturesportarten“ immer wieder als „Umweltzerstörer“ gebrandmarkt. Im Fokus steht dabei vor allem der alpine Skilauf. In Lehrerkollegien und Elternbeiräten wird auf der Grundlage solcher Pauschalverurteilungen des Skisports sogar die Abschaffung von Schulschikursen diskutiert und z. T. auch vollzogen. Pädagogische Perspektiven wie z. B. Schulschikurse als Chance, Jugendliche vor Ort für die Natur zu sensibilisieren, scheinen in solchen Diskussionen häufig ein geringes „Gewicht“ zu haben. VON HENTIGS pädagogische Maxime: „Die Menschen stärken, die Sachen klären“ (1985) deutet Möglichkeiten zur Entpolemisierung dieses Problemkreises an:

• Zur „Klärung der Sache“ wurde inzwischen durch systematische qualitative und quantitative Analysen herausgearbeitet, dass Naturesportarten aus ökologischer Perspektive keineswegs generell problematischer sind als alltagskulturelle Sportarten (vgl. KUHN 1996, 213).

• Im Hinblick auf die „Stärkung der Menschen“ ist die Frage nach den Wirkungen von Skikursen auf die Persönlichkeiten von Jugendlichen zu beantworten. Die Erkenntnislage zu dieser Frage stellt sich bislang recht defizitär dar. Es existiert zwar ein vorwissenschaftlicher Befund von Eltern und Lehrkräften, dass Jugendliche nach Schulschikursen „irgendwie verändert“ sind, Untersuchungen, die diesen Befund stützen, liegen allerdings noch nicht vor.

Wir haben im Hinblick auf die zweite Perspektive einer „Stärkung der Menschen“ versucht, einen inhaltlichen und methodischen Zugang zum Zusammenhang von zeitlich begrenzten Sportprogrammen und jugendlicher Entwicklung zu finden und auf den „Fall Schulschikurs“ anzuwenden.

Grundlagen der Studie und Ableitung der Fragestellung

Die Bedeutung des Selbstkonzepts für ein umfassendes Verständnis der menschlichen Persönlichkeit ist seit den Arbeiten von Carl ROGERS anerkannt (vgl. GORDON/GERGEN 1968; WYLIE 1974; WALSH/VAUGHAN

1980). Das Selbstkonzept baut sich aus zwei Elementen auf: Die Kenntnis („Selbstbild“, kognitive Komponente) und die Bewertung („Selbstwertgefühl“, emotive und evaluative Komponente) der eigenen Person (vgl. KRUPITSCHKA 1983, 6). Eine wesentliche Rolle spielt dabei das Körperkonzept. Im Jugend- und Erwachsenenalter stellt der Körper den einzig konkret erfahrbaren Teil des Selbst dar. „Demgemäß muss auch dem Körperkonzept als dem körperbezogenen Teil des Selbstkonzepts eine zentrale Funktion bei der Selbstdefinition zugesprochen werden“ (MRAZEK/HARTMANN 1989, 218). Je nach Altersgruppe und Geschlecht nimmt das Körperkonzept in unterschiedlichem Maße Einfluss auf das Selbstkonzept und das Selbstwertgefühl.

In diesem Zusammenhang ist die sportliche Erfahrung von Bedeutung. So zeigt sich in Querschnittstudien, dass sportlich aktive Jugendliche (beiden Geschlechts) zu meist über ein positiveres Körper- und Selbstkonzept verfügen als Nichtaktive (ALFERMANN 1998; MRAZEK/HARTMANN 1989). Auch in Längsschnittstudien ließen sich Zusammenhänge zwischen sportlicher Aktivität und der Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts nachweisen. ALFERMANN (1986, 167) schlussfolgert aus diesen Studien, dass das Selbstkonzept durch sportliche Aktivität differenziert werden kann



und positiver bewertet wird. Wir wollten nun wissen, ob es möglich ist, im kurzen Zeitrahmen eines einwöchigen Skikurses Einfluss auf das Selbstkonzept von Jugendlichen zu nehmen. Die daraus abgeleitete Fragestellung lautet:

Unterscheidet sich das Selbstkonzept von Jugendlichen unmittelbar vor einem Skikurs von ihrem Selbstkonzept unmittelbar nach dem Skikurs?

Untersuchungsdesign und Stichprobe

Wir haben für unsere Studie den standardisierten Selbstkonzept-Fragebogen nach PIERS-HARRIS, die *Piers-Harris Children's Self-Concept Scale* (PHCSCS), verwendet (PIERS 1990) (1). Die PHCSCS wurde konzipiert, um Aussagen darüber zu machen, wie der Befragte sich selbst in unterschiedlichen Lebensbereichen einschätzt, über sich denkt und fühlt. Die Skala besteht aus 80 Items, aufgliedert in 6 Dimensionen:

- **Behavior (Verhalten):** Diese Dimension gibt Aufschluss über die Sichtweise des persönlichen Verhaltens, d. h. in erster Linie darüber, wie problematisch der/die Befragte Verhaltensweisen in der eigenen Persönlichkeit sieht und in welchem Grad diese zugegeben oder verneint werden.
- **Intellectual Status and School Status (Intellektuelles Vermögen und Schulleistung):** Diese Dimension gibt über Fähigkeiten des Intellekts und der Bildung Aufschluss. Darüber hinaus wird auch nach genereller Zufriedenheit in der Schule

und nach Zukunftserwartungen gefragt.

- **Physical Appearance and Attributes (Körperliche Erscheinung und Eigenschaften):** Diese Dimension reflektiert körperliche Charakteristika des individuellen jugendlichen Verhaltens.

- **Anxiety (Ängstlichkeit):** Diese Dimension behandelt generelle emotionale Störungen. Eine Vielzahl von spezifischen Gefühlen werden in dieser Dimension abgefragt. So zum Beispiel *Sorgen, Nervosität, Schüchternheit, Traurigkeit, Angst* und *Vernachlässigt-Werden*. Bei dieser Dimension gilt, dass die Ängstlichkeit umso höher ist, je niedriger der Wert ist. Zum besseren Verständnis wählen wir deshalb den Begriff *Sorglosigkeit*.

- **Popularity (Beliebtheit):** Diese Dimension gibt Aufschluss darüber, wie der Jugendliche seinen Beliebtheitsgrad gegenüber Klassenkameraden, im Sport und beim Finden neuer Freunde einschätzt.

- **Happiness and Satisfaction (Glücklichsein und Zufriedenheit):** Diese Dimension enthält Fragen zum generellen Gefühl, ein glücklicher Mensch zu sein, mit dem man leicht zurechtkommt und der mit dem Leben zufrieden ist.

Für die Erhebung wurde ein Pretest-Posttest-Verfahren gewählt. Die Probanden bewerten jedes Item, indem sie entsprechend ihrer Selbsteinschätzung „ja“ oder „nein“ ankreuzen. Jede/r Schüler/in füllte unmittelbar nach der Anreise und vor der Abreise einen Fragebogen aus. Die Auswertung der Fragebögen folgte der Vorgabe des Benutzer-Manuals (vgl. PIERS 1990, 33–37).

An der Untersuchung nahmen insgesamt 113 Jugendliche – 67 Mädchen und 46 Jungen – aus drei Ski-

kursen teil, 69 bzw. 36 aus zwei gymnasialen Skikursen (Kurse 1 und 2), 8 aus einem gewerblichen Skikurs (Kurs 3). Das Durchschnittsalter beträgt 12,71 Jahre ($s=0,62$).

Pädagogische Konzeption und Verlauf der Skikurse

Die Pädagogische Konzeption der Skikurse

- **Individualisierung und Schülerorientierung bei der Entwicklung des skifahrerischen Könnens:** Im Vordergrund stehen das Eingehen auf individuelle Ziele und Wünsche, die Orientierung an einem Leitbild ohne Bestehen auf normierten Schwungformen, die Unterstützung des Lernens durch selbständiges Erkunden, Erproben und Experimentieren, die Betonung natürlicher Bewegungsharmonie beim Erlernen des Schwingens sowie Komponenten des spielerischen Lernens, der Kommunikation und der Gemeinschaft. Ziel der skifahrerischen Ausbildung ist nicht das Erreichen schwingentechnischer Feinformen, sondern vielmehr, den Schüler auf ein breites Spektrum von unterschiedlichen Zielsetzungen vorzubereiten (vgl. GATTERMANN 1994).

- **Körpererfahrung als Zugangsperspektive zur Selbsterfahrung und Könnensentwicklung:** Im Sinne der Ansätze von BREHM (1994), FUNKE-WIENECKE (1992), JANALIK (1992) und TREUTLEIN (1992) wird versucht, das Augenmerk vom Sollwert auf den Istwert, vom Produkt auf den Prozess, vom Außen zum Innen, vom Schwung auf das Schwingen zu lenken. Grundlegend für die Körpererfahrung ist die Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit etwa durch Spüren und Fühlen der Spannung in der Beinmuskulatur oder des heftigen Pulsschlags am Ende einer Abfahrt.

- **Unterstützung der sozialen Einbindung des Einzelnen in die Gruppe:** In Anlehnung an die von PÖHSE (1994) ausgearbeitete Vorstellung der Erziehung zum Miteinander im Sportunterricht sowie an sein didaktisches Netzwerk zur Förderung



Peter Kuhn



Christian Ströhla



Walter Brehm

Peter Kuhn, Christian Ströhla und Walter Brehm lehren bzw. arbeiten am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth.

Anschrift:
Universität Bayreuth
Institut für
Sportwissenschaft
Universitätsstraße 30
95440 Bayreuth

prosozialem Verhalten (PÖRSE 1999) wird das Lehrerverhalten auf dem Skikurs, die Methodenwahl, die inhaltliche Gestaltung und die Unterrichts-atmosphäre auch unter dem Aspekt des sozialen Lernens in der Gemeinschaft bewusst gestaltet. Dies erfolgt beispielsweise durch gemeinsame Unternehmungen verschiedener Skigruppen oder durch die Zusammenstellung leistungsheterogener Kleingruppen, in denen ungeübtere Fahrer von fortgeschritteneren Fahrern hinsichtlich der Spurwahl und der Schwungart beraten werden können. Eine bedeutende Rolle spielt in diesem Zusammenhang auch die Abendgestaltung.

- **Naturbegegnung als elementare Perspektive des Sports im Freien:** Auf der Grundlage des dreidimensionalen Persönlichkeitsmodells der Ökologischen Psychologie wird der Schüler nicht nur als individuelles und soziales, sondern auch als naturales Wesen verstanden (vgl. GEBHARD 1994). Die Begegnung mit der Natur erschließt sich situativ im Schauen und Lauschen auf Naturphänomene, im Spüren der Kälte und des Lichts, im Erleben des Fahrtwinds, aber auch in den unterschiedlichen Spielmöglichkeiten mit dem Schnee (vgl. KRONBICHLER/KUHN 1999).

- **Mit der Leitidee der Handlungsfähigkeit** verbindet sich die Zielvorstellung, die Schüler mehr und mehr in die Lage zu versetzen, selbst Verantwortung für ihren Sport zu übernehmen (vgl. KURZ 1986; 1995). Die Einschätzung der Handlungskompetenz beeinflusst wesentlich die gesamte Selbsteinschätzung des Jugendlichen. Im Sinne dieser Leitvorstellungen werden etwa Problemlösungssituationen hergestellt, wie z. B. die Aufgabenstellung, durch die Gestaltung eines Slalomkurses im flachen Gelände den Abbau der Pflugstellung hin zum parallelen Grundschwung selbständig zu lösen, oder es werden Streckenführungsaufgaben an Schüler übertragen.

Der inhaltliche Rahmen der Skikurse besteht aus folgenden Elementen:

- **Inhalte des skifahrerischen Grundprogramms (Rahmenplan).** In Ab-

hängigkeit vom Vorkönnen der Gruppenmitglieder umfasst das Programm Inhalte der Elementarschule, der Weiterführung zum Schwingen sowie der Anpassung an unterschiedliche Gelände- und Schneebedingungen.

- **Aufwärmspiele.** Jeder Skitag wird mit einem Aufwärmspiel eingeleitet.

- **Entspannung.** Am Abend eines jeden Skitages wird eine Entspannungsphase angeboten.

- **Abendprogramm.** Thematisch differenzierte Abendgestaltungen werden angeregt.

Verlauf der einwöchigen Kurse

- **Skikurs 1:** Die Schneeverhältnisse waren in der gesamten Woche sehr gut, die Witterungsbedingungen wechselhaft. Am Ankunftsabend wurde durch Selbsteinschätzung eine erste Gruppeneinteilung vorgenommen. Daraus resultierte folgende Gruppierung: Zwei Anfängergruppen, eine fortgeschrittene Anfängergruppe, eine Könnergruppe und eine Langlaufgruppe. Die Lehrergruppen-Verteilung wurde mehrmals gewechselt. Das abendliche Entspannungsprogramm wurde von etwa einem Drittel der Jugendlichen wahrgenommen. Darüber hinaus gab es eine Analyse von Videoaufnahmen, einen Lawinenkundeabend und eine Rodelpartie. Im Verlauf der Woche entstand eine objektiv unbegründete Unzufrie-

denheit mit der Größe der Zimmer, dem Essen und dem Fußweg zum Lift (ca. 7 Min.). Hinzu kam eine Grippewelle.

- **Skikurs 2:** Das Quartier war eine Jugendherberge. Die Einrichtung der Zimmer und das Essen waren gut und es kam diesbezüglich zu keinen „Beschwerden“. Die Schneebedingungen waren ausgezeichnet. Das Wetter war wechselhaft von dichtem Schneefall bis zu strahlendem Sonnenschein. Der Nachmittag des Anreisetags diente den ersten kurzen Schnee-Erfahrungen und einer ersten Sichtung, die zur Bildung von vier Fortgeschrittenengruppen und sechs Anfängergruppen führte. Die Lehrergruppen-Verteilung wurde für die gesamte Woche festgelegt. Das abendliche Entspannungsprogramm wurde von etwa der Hälfte der Jugendlichen angenommen. Daneben gab es eine Analyse von Videoaufnahmen, die Besichtigung einer Glasbläse und abendliche Disco. Am letzten Tag erlitt eine Schülerin einen Skiunfall. Die Stimmung des bis dahin fröhlichen und harmonischen Kurses wurde durch diesen Vorfall stark beeinträchtigt.

- **Skikurs 3:** Über die ganze Woche zeigte sich die Gruppe stets motiviert, lernbereit und aufgeschlossen. Obwohl der Skikurs nur Vormittags über 2,5 Stunden stattfand, konnten sämtliche Inhalte vermittelt werden. An den Nachmittagen übten die Jugendlichen selbständig



weiter. Bemerkenswert ist die „Standhaftigkeit“ der Jugendlichen gegenüber den widrigen Witterungsbedingungen ab Wochenmitte. Zusammen mit anderen Gruppen fand am letzten Tag ein Abschlussrennen mit anschließender Siegerehrung und Verabschiedung statt.

Folgerungen aus den Kursverläufen

Skikurse stellen keine „Laborsituation“ dar. So konnte die für die Realisierung der pädagogischen Konzeption wünschenswerte Lehrergruppen-Konstanz in den Kursen 2 und 3 gewährleistet werden, in Kurs 1 fand hingegen ein unregelmäßiger Wechsel statt, wenngleich hier über kollegiale Gespräche ein gewisser Konsens hinsichtlich des pädagogisch-didaktischen Vorgehens erreicht wurde. Bei der Beurteilung der Untersuchungsergebnisse sind zudem die Gruppewelle und die allgemeine Unzufriedenheit in Kurs 1 sowie vor allem der Unfall in Kurs 2 zu berücksichtigen. Außerdem sind das geringe Zeitbudget und die ungünstigen Witterungsbedingungen in Kurs 3 zu beachten. Als durchgängig positiv in allen Kursen lassen sich die individuelle Könnensentwicklung, die Entwicklung der Gemeinschaft in den einzelnen Gruppen und in der jeweiligen Gesamtgruppe sowie die Gelegenheiten zu intensiver Selbsterfahrung und Naturbegegnung bewerten.

Vor diesem Hintergrund kann nicht ohne weiteres angenommen werden, dass sich die Gesamtwerte des Selbstkonzepts in allen Kursen verändern. Eine Entwicklung in die eine oder andere Richtung könnte allerdings Aufschluss darüber geben, welche Einflüsse stärker wirken: Die pädagogische Arbeit und die positiven Erfahrungen oder die - subjektiv empfundenen - ungünstigen Bedingungen und die negativen Erfahrungen.

Ausgewählte Ergebnisse

Im Folgenden werden die Unterschiede in den Selbstkonzept-Gesamtwerten und -Dimensionen für die Gesamtgruppe, für die einzelnen Kursgruppen sowie für die

Gruppe der Mädchen und die Gruppe der Jungen qualitativ beschrieben und mit Angaben über die prozentuale Differenz zwischen Pretest- und Posttestwert ergänzt (2). Grundsätzlich kann ausgesagt werden, dass sich die von uns gefundenen Absolutwerte der Jugendlichen in einem Bereich bewegen, die PIERS (1990, 16) in die Kategorien „im Durchschnitt“ und „leicht über dem Durchschnitt“ einordnet.

1. Die Jugendlichen weisen nach dem Skikurs ein positiveres globales Selbstwertgefühl auf als vor dem Skikurs.

Der Vergleich der Eingangs- und Ausgangswerte zeigt sowohl über alle Jugendlichen hinweg als auch auf die einzelnen Teilstichproben (Mädchen und Jungen; einzelne Skikurse) bezogen, dass die positive Ausprägung des Selbstkonzepts nach dem Skikurs höher ist als vorher. Der Wert der Gesamtgruppe erhöht sich um 5,4%. Bei Betrachtung der einzelnen Kurse fällt besonders der zweite Skikurs wegen seiner geringen Verbesserung des Gesamt-Selbstkonzeptwertes gegenüber den anderen beiden Kursen auf. Wir nehmen an, dass dies auf den Unfall am letzten Tag zurückzuführen ist, der dem Posttest nur wenige Stunden vorausging. Auffällig ist auch der Unterschied zwischen Jungen und Mädchen. Im Vergleich zum Pretest holen die Mädchen im Posttest gegenüber den Jungen etwas auf. Tendenziell zeigt sich, dass sich die Jungen der Stichprobe zwar selbstbewusster einschätzen, das Selbstbewusstsein der Mädchen aber vom Skikurs stärker profitiert.

2. Die Jugendlichen schätzen am Ende des Skikurses ihr Verhalten als sicherer und weniger problematisch ein.

Sowohl über alle Jugendlichen hinweg als auch auf die einzelnen Teilstichproben bezogen zeigen sich im Posttest höhere Werte als im Pretest. Der Wert der Gesamtgruppe erhöht sich um 7,3%. Auch hier bleibt der Veränderungswert des

zweiten Kurses hinter der Entwicklung in Kurs 1 und Kurs 3 zurück und in Bezug auf die Geschlechter wiederholt sich das Bild der Selbstkonzept-Gesamtwerte: Die Werte der Jungen sind sowohl im Eingangs- als auch Ausgangstest höher als die der Mädchen - dagegen übertreffen die Werte der Mädchen in Bezug auf die Höhe der Veränderung die der Jungen.

3. Die Jugendlichen fühlen sich am Ende des Skikurses den schulischen Anforderungen besser gewachsen als am Anfang.

Bei insgesamt vergleichsweise niedrigen Werten zeigt sich, dass die Posttest-Werte durchweg höher liegen als die Pretest-Werte. Der Wert der Gesamtgruppe erhöht sich um 6,1%. Die Jungen zeigen sowohl im Pretest als auch im Posttest höhere Werte als die Mädchen.

4. Die Jugendlichen bewerten ihre körperliche Erscheinung und ihre körperlichen Eigenschaften nach dem Skikurs höher als vor dem Skikurs.

In der Gesamtgruppe und in allen Teilgruppen zeigen sich höhere Werte im Posttest gegenüber dem Pretest. Der Wert der Gesamtgruppe erhöht sich um 7,0%. Mädchen und Jungen zeigen in dieser Dimension nahezu identische Pretest-, Posttest- und Veränderungswerte.

5. Die Jugendlichen schätzen sich insgesamt als wenig besorgt oder ängstlich, also recht zuversichtlich ein; die Skikurswoche hat darauf kaum Einfluss.

Die insgesamt relativ hohen Werte dieser Dimension zeigen sich lediglich im Kurs 1 und bei den Mädchen im Posttest gegenüber dem Pretest erhöht. Der Veränderungswert im Kurs 1 ist höher als der in Kurs 2; dies dürfte wiederum auf den Unfall in Kurs 2 zurückzuführen sein. Die Jungen sind insgesamt etwas sorgloser als die Mädchen, der

Unterschied ist jedoch am Ende des Skikurses geringer. Hier holen also die Mädchen gegenüber den Jungen auf.

6. Die Jugendlichen bewerten ihre Beliebtheit – als Ausdruck sozialer Eingebundenheit – nach dem Skikurs höher als vor dem Skikurs.

Mit Ausnahme des dritten Kurses liegen die Werte dieser Dimension im Posttest über den Werten im Pretest. Der Wert der Gesamtgruppe erhöht sich um 5,0%. Die Pretest-, Posttest- und Veränderungswerte zeigen in allen Untergruppen große Ähnlichkeit. Tendenziell holen die Jungen gegenüber den Mädchen etwas auf, was darauf schließen lässt, dass der Zusammenhalt zwischen den Geschlechtern auf den Skikursen zunimmt.

7. Die Jugendlichen schätzen sich insgesamt als glücklich und zufrieden ein; die Zeit im Skikurs nimmt darauf kaum Einfluss.

Die insgesamt relativ hohen Werte dieser Dimension zeigen im Pretest-Posttest-Vergleich kaum Veränderungen. Lediglich im zweiten Kurs zeigt sich am Ende ein niedrigerer Mittelwert als zu Beginn. Wir nehmen wiederum an, dass dies auf den Skiumfall am letzten Kurstag zurückzuführen ist.

Zusammenfassung

Aus den Ergebnissen kommen wir zusammenfassend zu der Annahme, dass die Einflüsse der pädagogischen Arbeit und der positiven Erfahrungen gegenüber den – subjektiv empfundenen – ungünstigen Bedingungen und negativen Erfahrungen offensichtlich überwiegen. Die von uns untersuchten Jugendlichen beschreiben sich nach dem Skikurs als verhaltenssicherer und den schulischen Anforderungen besser gewachsen. Sie bewerten ihre körperlichen Eigenschaften und Fähigkeiten sowie ihre Einbindung in die soziale Gemeinschaft höher.

Ihr Gesamt-Selbstkonzeptwert als Ausdruck des Selbstwertgefühls liegt nach dem Skikurs signifikant über dem Vorwert. Wir gehen demnach davon aus, dass zielgerichtet pädagogisch geplante und durchgeführte Schulsikurse die positive Entwicklung der jugendlichen Persönlichkeit fördern. Diese Auffassung vertreten wir auch vor dem Hintergrund der Tatsache, dass es im Verlauf der Skikurse bei einigen Werten – individuell unterschiedlich – nicht nur zu Gewinnen, sondern auch zu Verlusten gekommen ist. Diese lassen sich auf Umstände und Vorkommnisse zurückführen, die jede schulische Veranstaltung – auch im Schulalltag – begleiten.

Die Frage, inwiefern die höhere Selbsteinschätzung der Jugendlichen nach dem Skikurs von Dauer ist, kann mit unserem Untersuchungsdesign nicht beantwortet werden. Hier wären aufwendigere Längsschnittuntersuchungen erforderlich. Es wird aber deutlich, dass schulische Sportwochen das Selbstwertgefühl von Jugendlichen auf ein höheres Ausgangsniveau bringen können und somit eine günstige Grundlage für weitere pädagogische Interventionen darstellen. Insofern sind Skikurse zu den schulischen Veranstaltungen zu rechnen, die Jugendliche – im Sinne von Hennig – stark machen. Wir meinen deshalb, dass unsere Ergebnisse die Diskussionen um den Sinn von Schulsikursen bereichern können.

Anmerkungen

- (1) Wir haben die Skala ins Deutsche übersetzt und die Übersetzung durch Experten prüfen lassen.
- (2) Eine ausführliche Darstellung der Ergebnisse ist im vollständigen Projektbericht nachzulesen. Der Bericht kann unter der Verfasseradresse bestellt werden.

Literatur

ALFERMANN, D.: Sportpsychologie. Stuttgart 1986.
 ALFERMANN, D.: Selbstkonzept und Körperkonzept. In: BÖS, K./BREHM, W. (Hrsg.): Gesundheitssport – Ein Handbuch. Schorndorf 1998, 212–220.
 BREHM, W.: Skifahren. Reinbek 1994.
 FUNKE-WIENECKE, J.: Die Perspektive der Körpererfahrung und ihre Bedeutung bei der gezielten Vermittlung im Turnen. In: TREUTLEIN, G./FUNKE-WIENECKE, J./SPERLE, N. (Hrsg.): Körpererfahrung im Sport. Aachen 1992, 131–140.

GATTERMANN, E. (Red.): Deutscher Verband für das Skilehrwesen e. V. (Hrsg.): Ski-Lehrplan, Band 1. München 1994.
 GEHARD, U.: Kind und Natur. Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung. Opladen 1994.
 GORDON, C./GEIGEN, K. J.: The self in social interaction. Vol. 1. New York 1968.
 HENIG, H. v.: Die Menschen stärken, die Sachen klären. Stuttgart 1985.
 JANALIK, H.: Warum das „Anfänger-Sein“ nicht genießen? Elementare Erlebnisse und Erfahrungen im Skikurs mit Anfängern. In: TREUTLEIN, G./FUNKE-WIENECKE, J./SPERLE, N. (Hrsg.): Körpererfahrung im Sport. Aachen 1992, 155–167.
 KRÖNBICHLER, E./KUHN, P.: Bewegungserziehung als Naturbegegnung. In: GÜNZEL, W./LAGING, R. (Hrsg.): Neues Taschenbuch des Sportunterrichts. Band 1: Grundlagen und pädagogische Orientierungen. Hohengehren 1999, 253–285.
 KRUPITSCHKA, M.: Das Selbstkonzept des Schülers. Inaugural-Dissertation zur Erlangung des Doktorgrades (Dr. phil.) der Universität Regensburg. Regensburg 1983.
 KUHN, P.: Indoor-Sport und Ökologie. Studien zur Umweltproblematik des alltagskulturellen Sports. Schorndorf 1996.
 KURZ, D.: Handlungsfähigkeit im Sport – Leitidee einer pragmatischen Fachdidaktik. In: SPITZER, G./SCHMIDT, D. (Hrsg.): Sport zwischen Eigenständigkeit und Fremdbestimmung. Bonn 1986, 28–43.
 KURZ, D.: Handlungsfähigkeit im Sport – Leitidee eines mehrperspektivischen Unterrichtskonzepts. In: ZEUNER, A. u. a. (Hrsg.): Sport unterrichten: Anspruch und Wirklichkeit. Kongressbericht. Sankt Augustin 1995, 41–48.
 MRAZIK, J./HARTMANN, I.: Selbstkonzept und Körperkonzept. In: BRITTSCHNEIDER, W.-D./BRÄUTIGAM, M. (Red.): Bewegungswelt von Kindern und Jugendlichen. Schorndorf 1989, 218–230.
 PIERS, E. V.: Piers-Harris Children's Self-Concept Scale. Revised Manual. Los Angeles 1990.
 PÜHSE, U.: „Miteinander“ als sportliche Sinnperspektive. Ein Plädoyer für einen erziehenden Sportunterricht. In: PÜHSE, U. (Hrsg.): Soziales Handeln im Sport und Sportunterricht. Schorndorf 1994, 125–145.
 PÜHSE, U.: Soziale Lernprozesse im Sportunterricht. In: GÜNZEL, W./LAGING, R. (Hrsg.): Neues Taschenbuch des Sportunterrichts. Band 1: Grundlagen und pädagogische Orientierungen. Hohengehren 1999, 215–234.
 TREUTLEIN, J.: Körpererfahrung im Skilauf – eine vernachlässigte Perspektive. In: TREUTLEIN, G./FUNKE-WIENECKE, J./SPERLE, N. (Hrsg.): Körpererfahrung im Sport. Aachen 1992, 169–184.
 WÄLSH, R. N./VAUGHAN, F. (eds.): Beyond ego: Transpersonal dimensions in psychology. Los Angeles 1980.
 WYLIE, R.: The self concept. Lincoln: The University of Nebraska Press 1974.