Heidrun Printz

MY STYLE IS DIFFERENT BECAUSE I'M DIFFERENT!

DOSB DEUTSCHE OLYMPISCHE AKADEMIE

„ICH BIN BESONDERS! – ACH, JEDE*R IST BESONDERS!“

1. Dein achtsamer Start in die Sportstunde

„Ich bin besonders“ –
Schritt für Schritt zu dir selbst finden!

Leitfragen, an denen du dich orientieren kannst:
- Wie geht es mir heute?
- Was macht mich besonders?
- Wie wirke ich auf andere?
- Wird mein Erscheinungsbild von anderen beeinflusst?
- Passen mein inneres Selbstbild und äußeres Erscheinungsbild zusammen?

Aufgaben, bevor der Sportunterricht beginnt:
- Du kleidest *dich* nach deinem Stil.
- Du betrachtest *dich* bewusst im Spiegel, bevor du die Sporthalle betrittst.
- Du suchst dir *deinen* Platz und *deine* Position im Raum, wo du dich wohlfühlst.
- Du achtest darauf, im Gleichgewicht und fest auf *deinen* Füßen zu stehen.
- Dir ist bewusst, dass du mit *deinem* Typ einzigartig für die Gruppe bist.



© Unsplash/Connor.Coyne



© Unsplash/Nigel.Tadyanehondo

2. Deine Selbstwahrnehmung in Aktion

**„Zeige und präsentiere, wodurch du dich ausdrückst und wer du bist“ –
ein Rollenwechsel in Bewegung!**

Aufgabe

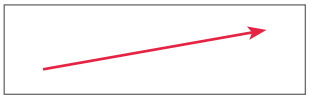
Gemeinsam bereitest du nun mit deiner Klasse eine Fashion-Show vor.

a) Entwerft zunächst einen Catwalk, indem ihr verschiedene Materialien verwendet.

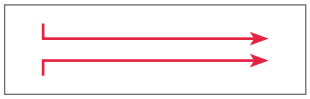
- ***Geräte:** u. a. dünne Gymnastikmatten, Turnläufer, Spiegelwand als Laufstegkonstrukt*
- ***Technik:** u. a. Bluetooth-Musikbox für die Untermalung, Tablets für die Dokumentation*

Wählt für den Laufsteg eine der beiden Optionen:

Durch die Diagonale der Halle



Als T-Format



b) Gestalte nun deinen persönlichen Lauf für die Fashion-Show. Werde kreativ:

- *„Shake the hips!“ à la Gisele Bündchen und Jimmy Fallon im Video „It’s a walk off!“*
- *Schrittkombination im Takt der Musik – mit und ohne Armbewegungen*
- *Partnerarbeit: Gemeinsame Beratung und Überarbeitung der Auftritte*

c) Präsentiert anschließend in der Fashion-Show euren Style. Die Auftritte können einzeln, zu zweit oder in Kleingruppen durchgeführt werden.

3. Dein innerer Dialog

**„Drücke ich mit meinem Äußeren mein Inneres aus?“ –
Nimm dir Zeit für eine Auseinandersetzung mit dir selbst!**

Aufgabe

Betrachte deine Fotos im Zeitraum einer Olympiade. Hast du dich vor vier Jahren durch dein Äußeres anders ausgedrückt als heute? Ziehe für die Beantwortung das Arbeitsblatt M 2 hinzu und …

- *… deute Unterschiede deines Erscheinungsbildes im Zeitverlauf.*
- *… reflektiere, wie sich deine Selbstwahrnehmung entwickelt hat.*
- *… beobachte, welche Rolle du innerhalb deiner Sportklasse gespielt hast und inwiefern sie sich verändert hat.*

4. Style von olympischen und paralympischen Athlet*innen

„Was bewirken olympische und paralympische Athlet*innen mit ihrem eigenen Style?“ – Verbinde Eigenreflexion mit Fremdreflexion!

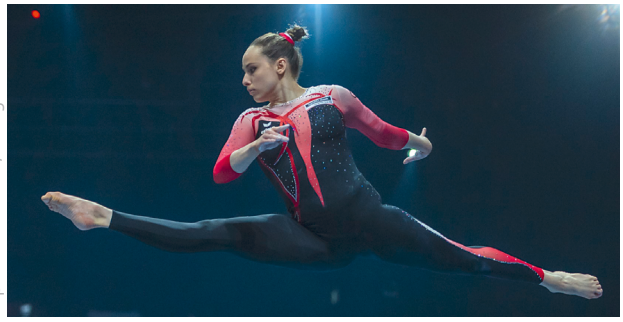
Aufgabe

*Vergleiche die Fotos der ausgewählten Athlet*innen und …*

- *… analysiere ihren Körperausdruck, ihre Kleidung und ihr Auftreten.*
- *… schlüpfe anschließend in die Rolle von zwei Athlet*innen deiner Wahl. Welche Intention steckt hinter ihrem Style? Nutze unterstützend die Kopiervorlage M3.*

Bei deinem Perspektivwechsel können dir folgende Artikel helfen:

- *„Olympische Spiele: Meine Haut gehört mir“ (ZEITmagazin)*
- *Inklusion und Mode: Die Körper sind nicht das Problem (Tagesspiegel)*



© picture alliance/Georgios Kefalas

Turnerin Sarah Voss



© picture alliance/Laci Perenyi

Schwimmer Florian Wellbrock



© picture alliance/Mika Volkmann

Para Leichtathlet Léon Schäfer



© picture alliance/Christoph Soeder

Turnerin Kim Bui



© picture alliance/Bernd Thissen

Leichtathletin Malaika Mihambo



© picture alliance/Nicholas Muller

Basketballer Dennis Schröder

„ICH IM SPORTUNTERRICHT“ – IM INNEREN DIALOG MIT DIR SELBST

Kopiervorlage

Aufgabe

Erweitere deine Selbstbetrachtung auf den Zeitraum einer Olympiade. Wie hat sich dein Erscheinungsbild entwickelt? Welche Wirkungsabsicht hattest du, wie war die tatsächliche Wirkung?

Ich: vor vier Jahren	Ich: heute	Hinterfrage:
Dein altes Foto, z. B. • Kleidungsstil	**Dein heutiger Style**	Erkenne ich äußerliche Unterschiede?
Meine Außenansicht, z. B. • Gesichtsausdruck • Körperhaltung	**Mein Ausdruck beim Sport**	Wie häufig mache ich Selfies und Videos von mir selbst? Mache ich das für mich oder für andere?
Meine Innenansicht, z. B. • intro-/extrovertiert	**Meine Selbstwahrnehmung**	Unterstreicht mein Style meinen Charakter? Hat er mich selbstbewusst(er) gemacht?
Rolle in der Klasse, z. B. • mittendrin vs. außen vor • wortführend	**Meine Selbstbehauptung**	Wie wirke ich im (Sport-)Unterricht auf andere? Verhalte ich mich heute in Gruppen anders als vor vier Jahren?

„UNSER STYLE“ – OLYMPISCHE UND PARALYMPISCHE ATHLET*INNEN

Kopiervorlage

Aufgabe

*Reflektiere das Erscheinungsbild von olympischen und paralympischen Athlet*innen. Welche Absichten verfolgen sie, welche Wirkung erzielen sie bei anderen Athlet*innen, den Medien oder dem Publikum?*

Bildanalyse (vgl. Fotos auf M1)	**Meine Lösungen:**
Wähle zwei Fotos aus und beschreibe jeweils vier auffällige Style-Merkmale.	
Schlüpfe in die Rolle der beiden ausgewählten Athlet*innen. Was würdest du mit deinem Outfit bezwecken?	
Deute, wie die Athlet*innen auf andere Sportler*innen, die Medien oder Zuschauer*innen wirken.	

„MENSCH, RECHT HAST DU, ANDERS ZU SEIN!“

Aufgabe

Lest Artikel 1 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte im Plenum vor:

„Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren. Sie sind mit Vernunft und Gewissen begabt und sollen einander im Geist der Brüderlichkeit begegnen.“



© pexels-pavel-danilyuk

Bearbeitet anschließend folgende Aufgaben:

1. Sammelt an einer Tafel, einem Whiteboard oder digital (z. B. über Mentimeter) in einer Mindmap kurze Erläuterungssätze, was unter Artikel 1 zu verstehen ist.
2. Schaut euch folgenden Kurzfilm an: *Sport und Menschenrechte im DOSB und der dsj*
3. Ergänzt bei Bedarf eure Mindmap.
4. Eure Schule hat einen Auftrag für Inklusion. Was bedeutet Inklusion für euer Miteinander an der Schule? Tauscht Erfahrungen in Kleingruppen aus.

5. Überlegt in eurer Kleingruppe, inwiefern im Sportunterricht neben der Inklusion weitere Menschenrechte verankert sind. Nutzt hierfür den Überblick M5 des Zentrums für Menschenrechte und Sport.

6. Entwickelt analog oder digital (z. B. über Taskcards) einen Regelkatalog für den Sportunterricht mit fünf Menschenrechten, die für alle Schüler*innen verbindlich sind. Zieht als Anhaltspunkte die Eide der Athlet*innen bei Olympischen und Paralympischen Spielen sowie den Special Olympics hinzu.

   Olympischer Eid:
   „Im Namen der Athletinnen und Athleten. Wir geloben, an diesen Olympischen Spielen teilzunehmen und die Regeln zu respektieren und einzuhalten, im Geiste des Fairplay, der Inklusion und der Gleichberechtigung. Gemeinsam stehen wir solidarisch und verpflichten uns zu einem Sport ohne Doping, ohne Betrug, ohne jegliche Form von Diskriminierung. Wir tun dies für die Ehre unserer Teams, in Respekt vor den Grundprinzipien des Olympischen Geistes und um die Welt durch Sport zu einem besseren Ort zu machen.“

   Paralympischer Eid:
   „Im Namen aller Athleten verspreche ich, dass wir an den Paralympischen Spielen teilnehmen und dabei die gültigen Regeln respektieren und befolgen und uns dabei einem Sport ohne Doping und ohne Drogen verpflichten, im wahren Geist der Sportlichkeit, für den Ruhm des Sports und die Ehre unserer Mannschaft.“

   Eid der Special Olympics:
   „Ich will gewinnen, doch wenn ich nicht gewinnen kann, so will ich mutig mein Bestes geben.“

7. Setzt als Kleingruppe ein Statement eures Regelkatalogs bewegungstechnisch um, z. B. pantomimisch. Eure Mitschüler*innen sollen das Recht anschließend zuordnen können. Für die Vorbereitung habt ihr 20 Minuten Zeit. Nutzt Smartphones oder Tablets als Feedback- und Korrekturinstrument und Requisiten für die kreative Umsetzung.

8. Diskutiert in der gesamten Klasse, inwiefern die Menschenrechte bei den Spielen in Paris 2024 berücksichtigt werden. Sind wirklich alle Athlet*innen gleichberechtigt?

MENSCHENRECHTE UND SPORT – EIN ÜBERBLICK

Was sind Menschenrechte?

Menschenrechte sind universelle und fundamentale Rechte, die für jeden Menschen gelten. Alle Staaten sind völkerrechtlich verpflichtet, die Menschenrechte durch entsprechende Rechtsetzung zu gewährleisten, zu schützen und zu fördern. Zugleich haben alle Menschen das Recht einzufordern, dass ihre Menschenrechte eingehalten werden. Allerdings liegt die größte Herausforderung der Menschenrechte darin, dass sie verwirklicht werden. Menschenrechte beschreiben daher eine utopische Welt, in der Gleichheit, Gerechtigkeit und Frieden herrschen. Diese Zielsetzung wurde nach dem Zweiten Weltkrieg in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte (AEMR) formuliert, die 1948 von der Generalversammlung der Vereinten Nationen angenommen wurde und bis heute grundlegend ist.

Menschenrechte sind unteilbar, unveräußerlich und universell. Das heißt, sie sind in ihrer Gesamtheit zu achten, können niemandem entzogen oder abgelegt werden und gelten jederzeit für alle „ohne irgendeinen Unterschied, etwa aufgrund rassistischer Zuschreibungen, nach Hautfarbe, Geschlecht, Sprache, Religion, politischer oder sonstiger Überzeugung, nationaler oder sozialer Herkunft, Vermögen, Geburt oder sonstigem Stand“ (Artikel 2 AEMR). Zu den Menschenrechten zählen bürgerliche und politische Freiheits- und Beteiligungsrechte sowie wirtschaftliche, soziale und kulturelle Rechte. Zu den ersten gehören z. B. das Recht auf Leben, das Verbot der Folter, die Religions-, Versammlungs- und Meinungsfreiheit sowie die Gleichheit vor dem Gesetz. Zu den letzten zählen z. B. die Rechte auf Arbeit, Wohnen, Gesundheit, Bildung und die Beteiligung am kulturellen Leben.

Wie hängen Menschenrechte und Sport zusammen?

Sport ist facettenreich, vielschichtig, spricht eine universelle Sprache und kann positiv wirken. Er kann Werte vermitteln, die Gesundheit fördern und zur persönlichen oder gesellschaftlichen Entwicklung beitragen. Im Sport existieren aber gleichzeitig besondere Herausforderungen und Problemstellungen: u. a. Diskriminierung, Exklusionsprozesse in Vereinen und Verbänden, interpersonelle und sexualisierte Gewalt, schwierige Rahmen- und Arbeitsbedingungen in Austragungsländern oder in Wertschöpfungs- und Lieferketten der Sportartikelindustrie sowie sportnahen Wirtschaftszweigen, gesundheitsgefährdende Leistungsexzesse, Doping, eingeschränkter Zugang zu Sportaktivitäten, Einschränkungen von Meinungsäußerungen der Athlet*innen im Wettkampfumfeld.

Die menschenrechtliche Dimension im Sport ist vielfältig, hat verschiedene Ebenen, unterschiedliche Ausprägungen und existiert in diversen Konstellationen. Der Gesellschaftsbereich des Sports weckt jedoch meist positive Assoziationen und Emotionen, obwohl auch er negative Auswirkungen auf die Menschenrechte haben kann. Sowohl im gemeinnützigen Amateur- als auch im kommerzialisierten Leistungssport gilt jedoch wie in allen Gesellschaftsbereichen: Die Universalität, Unteilbarkeit und Unveräußerlichkeit der internationalen Menschenrechte und ihre materielle Schutzwirkung sind stets anzuerkennen und zu achten.

Welche Beispiele gibt es aus der olympischen Geschichte?

Menschenrechte können bei Olympischen (und auch Paralympischen) Spielen auf verschiedene Art und Weise gefährdet, verletzt oder gestärkt werden:

- **Diskriminierung:** Athlet*innen können aufgrund von ethnischer Zugehörigkeit, Geschlecht, Alter oder Behinderung diskriminiert werden. Dies kann sich im ungleichen Zugang zu Sportanlagen und -veranstaltungen, ungleicher Behandlung durch Offizielle oder in der Berichterstattung äußern.
- **Zensur:** Athlet*innen und andere Beteiligte können daran gehindert werden, ihre Meinungen und Überzeugungen auszudrücken, insbesondere wenn diese kritisch sind. Dies kann sowohl durch offizielle Regeln als auch durch informellen Druck erfolgen.
- **Menschenrechtsverletzungen durch Regierungen oder andere Aktive:** Olympische und Paralympische Spiele können in Ländern ausgetragen werden, in denen die Menschenrechte nicht respektiert werden. Dies kann dazu führen, dass Athlet*innen und andere Beteiligte den Spielen aus Angst vor Verfolgung oder Gewalt fernbleiben.
- **Unzureichende Barrierefreiheit:** Athlet*innen mit Behinderungen können Schwierigkeiten beim Zugang zu Sportanlagen und -veranstaltungen haben oder nicht angemessen unterstützt werden.

Beispiele aus der olympischen (und paralympischen) Geschichte:

- **Berlin 1936:** Der afroamerikanische Leichtathlet Jesse Owens wird von der amerikanischen und der deutschen Regierung diskriminiert, gewinnt aber dennoch vier Goldmedaillen.
- **Mexiko-Stadt 1968:** Die amerikanischen Athleten Tommie Smith und John Carlos heben während der Medaillenzeremonie ihre Fäuste zu einem Black-Power-Gruß, um gegen Rassendiskriminierung in den USA zu protestieren – im Anschluss leiden ihre Karrieren.
- **München 1972:** Die amerikanischen Athleten Vince Matthews und Wayne Collett, die im 400-Meter-Finale die ersten beiden Plätze belegen, werden durch das IOC von weiteren Spielen ausgeschlossen, weil sie während der Nationalhymne geredet haben.
- **Moskau 1980:** Viele Länder, darunter die USA, Kanada, die BRD und Japan, boykottieren die Olympischen Spiele, um gegen die sowjetische Invasion in Afghanistan zu protestieren.
- **Los Angeles 1984:** Als Revanche boykottieren die UdSSR die Olympischen Spiele in den USA; viele Staaten schließen sich an, darunter Afghanistan, die DDR, Nordkorea und Polen.
- **London 2012:** Die amerikanischen Athletinnen Nick Symmonds und DeeDee Trotter zeigen ihre Unterstützung für die Rechte von Homosexuellen, indem sie „Rainbow Laces“ an ihren Schuhen tragen.
- **Sotschi 2014:** LGBTQ-Rechte werden zu einem wichtigen Protestthema, da Russland kürzlich Gesetze verabschiedet hat, die Personen diskriminieren, die von zweigeschlechtlichen und heterosexuellen Normen abweichen.
- **Rio 2016:** Die Fechterin Ibtihaj Muhammad ist die erste US-amerikanische Teilnehmerin, die bei Olympischen Spielen in einem Hijab antritt.
- **Tokio 2020:** Die Spiele finden mitten in der Covid-19-Pandemie statt, was angesichts der Gesundheitsrisiken und wirtschaftlichen Auswirkungen international für viel Kritik sorgt.

Zentrum für Menschenrechte und Sport (ZMS)

Das Zentrum für Menschenrechte und Sport e. V. (ZMS) wurde als gemeinnützige Organisation im Jahre 2020 gegründet. Es fördert die Achtung und den Schutz von Menschenrechten im und durch Sport. In diesem Rahmen fungiert das ZMS als Anlauf- und Kompetenzstelle, Schulungsanbieter, Plattform für Dialog und Vermittler – und unterstützt auch die Unterrichtsmaterialien „Olympia ruft: Mach mit!“.

Alle angeführten Informationen können auf der ZMS-Website vertieft werden.

ZENTRUM FÜR MENSCHENRECHTE UND SPORT e.V.