



# Gemeinsam gegen Sucht

Möglichkeiten und Chancen der  
Suchtvorbeugung im Sportverein



Ein Handbuch für die Betreuerpraxis



# Impressum

## Bestelladresse

Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln, oder per E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de).

Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

**Bestell-Nr. 33602100**

## Bildnachweis:

**www.fotolia.com:** S. 9 ©Djapemann, S. 13 ©spuno, S. 15 ©shocky, S. 16 ©John Sfondillias, S. 19 ©awfoto, S. 22, 39 ©Fotolia X, S. 26 ©Dominique LUZY, S. 27, 32 ©Charly, S. 28 ©Pavel Losevsky, S. 33 ©drx, S. 34 ©Wojciech Gajda, S. 35 ©Sigtrix, S. 41 ©arkna, S.42,43 ©Fotolia VIII, S.46 ©cynoclub, S. 50, 51 ©Franck Boston, S. 56, 57 ©Andres Rodriguez, S. 59 ©Jacek Chabraszewski  
**www.istockphoto.com:** S. 4 ©barsik, S. 24 ©Creativel, S. 48, 49 ©Renphoto

## Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln,  
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Alle Rechte vorbehalten.

## Projektleitung:

Peter Lang, BZgA

## Konzept:

Dirk Sandkühler, Gisela Flätgen, BZgA

## Text:

MediaBüro Sabine Goette, Köln

## Gestaltung:

[www.medienwerkstatt-ecc.de](http://www.medienwerkstatt-ecc.de)

## Druck:

msh medienservice köln

**Stand:** November 2013

**Ausgabe:** 6.14.11.13

**Einleitung** ..... 4

**Sucht und Suchtvorbeugung –  
eine Einführung** ..... 6

Jede Suchterkrankung hat eine Geschichte ..... 6

Vor Sucht schützen – aber wie? ..... 8

**Suchtvorbeugung im Sportverein?** ..... 10

Chancen und Möglichkeiten ..... 10

Was Übungsleiterinnen und Übungsleiter  
beitragen können ..... 12

**Suchtvorbeugung – Die Praxis im  
Trainingsalltag** ..... 14

Training – mehr als Sport ..... 14

Schutz vor Sucht – Was kann ich tun? ..... 14

Sport als Chance – eigene Fähigkeiten und  
Grenzen erfahren ..... 16

■ Abenteuer und Erlebnis ..... 16

■ Höher, schneller, weiter – der Umgang mit  
Leistung und Wettbewerb ..... 18

**Kommunikation – Das A und O des Miteinanders** 20

■ Reden und sich verhalten – aber wie? ..... 20

■ Auch Kritik will gelernt sein ..... 22

■ Konflikte – eine Frage der Lösung ..... 23

**Miteinander lernen – voneinander lernen** ..... 25

■ Erlebniswelt „Gruppe“ ..... 25

■ Kooperation, Fairplay, Verantwortung ..... 28

■ Mädchen und Jungen im Sport ..... 29

**Kreativität und Freiraum** ..... 32

■ Die Bedeutung von Spiel und Spaß ..... 32

**Mitsprache und aktives Gestalten** ..... 34

■ Aufgaben übernehmen im Training ..... 34

■ Organisieren und Gestalten ..... 36



# Inhalt

**Suchtgefährdete Kinder im  
Sportverein – Was tun?** ..... 38

Der schwierige Übergang vom Kind  
zum Jugendlichen ..... 38

Wenn Kinder zu Suchtmitteln greifen ..... 41

Aufmerksam hinschauen und sensibel handeln ... 41

Rat und Unterstützung ..... 43

**Infos und Tipps zum Umgang mit  
Alkohol und Nikotin im Sportverein** ..... 44

Nikotin im Sportverein ..... 45

Alkohol im Sportverein ..... 46

**Anhang** ..... 48

Kleine Spiele im Sportverein – ausgewählte  
Beispiele ..... 48

Medien und Materialien zum Thema

Suchtvorbeugung ..... 57

■ Broschüren ..... 57

■ Materialien ..... 58

■ Internetangebote der BZgA ..... 59




# Einleitung



## **Liebe Betreuerinnen, liebe Betreuer,**

**Sie gehören zu den zahlreichen engagierten Menschen, die im Sportverein haupt- oder ehrenamtlich Kinder betreuen. Und Sie wissen am besten, welche wichtige Rolle der Vereinssport im Leben der Heranwachsenden spielt.**

Denn nach wie vor ist er die Nummer eins ihrer Freizeitgestaltung und bietet ihnen die notwendige Abwechslung im Alltag, die sie suchen. Hier finden sie Freunde, mit denen sie gemeinsam für ein Ziel kämpfen können, hier erleben sie Spaß, Spannung und neue Herausforderungen. Sie – als Trainerin bzw. Trainer und persönliche Ansprechpartnerin bzw. persönlicher Ansprechpartner in einer Person – begleiten Kinder und Jugendliche meist über längere Wegstrecken. In dieser Zeit tragen Sie durch Ihren sportlichen wie persönlichen Einsatz dazu bei, dass Kinder im Sportverein nicht nur körperlich stark werden, sondern auch persönliche Stärken entwickeln können. Was sie hier lernen, lernen sie auch fürs Leben.



Aus diesem Grund spielt der Vereinssport für die Suchtvorbeugung eine große Rolle. Denn Suchtvorbeugung, wie sie die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung seit Jahren im Rahmen der Kampagne „Kinder stark machen“ praktiziert, verfolgt vor allem ein Ziel: Kinder sollen stark genug werden, damit sie von sich aus „Nein“ zu Suchtmitteln wie Alkohol, Tabak oder Cannabis sagen können. Und dazu bedarf es der Mithilfe aller, die mit Kindern arbeiten.

Selbstverständlich können Sie als Übungsleiterin bzw. Übungsleiter allein nicht verhindern, dass Kinder später zu Suchtmitteln greifen. Sie können aber in und neben dem Training viel dazu beitragen, dass sich Kinder zu eigenständigen Persönlichkeiten entwickeln. Dass sie sich selbst wertschätzen lernen, und selbstbewusst und mit Verantwortung für sich und andere durchs Leben gehen. Dazu bedarf es keiner großen Fachkenntnisse oder spezieller Methoden. Schon in zahlreichen kleinen Situationen im täglichen Miteinander kann Suchtprävention wirksam werden.

Dieses Handbuch soll Ihnen helfen, die Gedanken und Ziele der Kampagne „Kinder stark machen“ in Ihre Arbeit einfließen zu lassen. Dazu bieten wir Ihnen zunächst Hintergrundinformationen zu zentralen Fragen: Was ist Sucht? Und was vermag Suchtprävention? Warum ist besonders der Sportverein ein geeignetes Feld für Suchtprävention? Und was schützt eigentlich vor Sucht? Im Kapitel „Suchtprävention im Sport-

verein – die Praxis“ wird es dann konkret: Wie lassen sich die Grundgedanken und Ziele der Suchtprävention in die Praxis übertragen? Und worauf kann ich als Betreuerin und Betreuer achten? Auf diese und viele andere Fragen können Sie Antworten finden. Konkrete Vorschläge und Praxistipps ergänzen das Ganze und dienen als Anregungen für die Gestaltung des Miteinanders im und neben dem Training. Nicht zuletzt werden Sie erkennen, wie viel Sie schon längst dafür tun, dass Kinder stark werden für ein Leben ohne Sucht und Abhängigkeit.

Wir hoffen, dass Ihnen das Handbuch eine nützliche Arbeitshilfe ist, und freuen uns, dass Sie sich Tag für Tag für Kinder stark machen.

**Viel Spaß und gutes Gelingen wünscht Ihnen**

**Ihr „Kinder stark machen“-Team  
der BZgA**



# Sucht und Suchtprävention – eine Einführung

## Jede Sucht hat eine Geschichte

Legale und illegale Suchtmittel wie Alkohol, Nikotin, Medikamente oder Cannabis werden von vielen Menschen konsumiert, um sich positive Gefühle zu verschaffen oder Frustration, Stress und Sorgen zu bewältigen. Von Sucht spricht man dann, wenn das Verlangen nach Suchtmitteln unwiderstehlich geworden ist und auf sie nicht mehr verzichtet werden kann.

Doch Sucht entsteht nicht von heute auf morgen. Und auch nicht allein durch den Kontakt mit Suchtmitteln wie Alkohol oder Tabak. Denn nicht jede Person, der eine Zigarette angeboten wird, greift zu. Und nicht alle, die Alkohol probieren, werden davon abhängig.





Der Weg in ein späteres Suchtverhalten ist ein langer und er beginnt oft schon in der Kindheit. Denn die Erfahrungen, die Kinder machen, legen den Grundstein dafür, wie sie später als Jugendliche und Erwachsene mit sich und dem Leben umgehen. Zu viel oder zu wenig Liebe, Mangel an Zuwendung, Anerkennung und Halt, aber auch äußere Umstände wie Krankheit, ein ungünstiges Umfeld oder Trennungserlebnisse sind einige der vielen Faktoren, die Sucht und Abhängigkeit begünstigen können.

Wer im Laufe seiner Entwicklung nur ein geringes Selbstwertgefühl entwickelt und nicht gelernt hat, mit Konflikten und Problemen konstruktiv umzugehen, wird im späteren Leben eher zu Suchtmitteln greifen, um den Alltag zu bewältigen und Sorgen oder Anforderungen zu entfliehen. Aus diesen Gründen setzt Suchtvorbeugung bereits frühzeitig und weit im Vorfeld jeglichen Suchtmittelkonsums an.



### Das Vorbild der Großen

Auch das Vorbild der „Großen“ trägt dazu bei, wie Kinder später mit Suchtmitteln umgehen. Denn Kinder beobachten das Verhalten ihrer Eltern und anderer Erwachsener sehr genau und ahmen häufig nach, was ihnen vorgelebt wird. Dabei übernehmen sie auch die Art und Weise, wie ihre Vorbilder mit Suchtmitteln umgehen. Wenn etwas weh tut, gibt es eine Pille, bei großer Anspannung hilft der Griff zur Zigarette und mit Bier oder Wein lassen sich Stress und Streit wunderbar vergessen.

So lernen Kinder, dass man sich Schwierigkeiten und Problemen nicht stellen muss, sondern sie auf andere Weise scheinbar viel einfacher loswerden kann.

### Vor Sucht schützen – aber wie?

Um Kindern ein Leben ohne Suchtmittel zu ermöglichen, ist es wichtig, sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen. Das bedeutet konkret, die Entwicklung ihrer persönlichen und sozialen Fähigkeiten zu fördern. Denn nur so können sie stark genug werden, um den Herausforderungen ihres Lebens zu begegnen und „Nein“ zu Suchtmitteln sagen zu können.

Neben Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl sind auch Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit einige der wichtigsten Eigenschaften und Kompetenzen, die Schutz vor Sucht bieten können. In der Suchtprävention spricht man dabei auch von so genannten „Schutzfaktoren“.





### Wichtige Schutzfaktoren

- ❖ *Sich selbst vertrauen*
- ❖ *Sich selbst wertschätzen*
- ❖ *Mit Konflikten umgehen*
- ❖ *Kompromisse eingehen*
- ❖ *Eigene Fähigkeiten und Talente entwickeln*
- ❖ *Eigenständig und verantwortungsvoll handeln und gestalten*

Selbstvertrauen ist die Basis für die Entwicklung von Selbstbewusstsein und Selbstachtung. Wer sich selbst mag und akzeptiert, seine eigenen Möglichkeiten und Grenzen einzuschätzen weiß und auch Verantwortung für sein Handeln übernimmt, lässt sich in schwierigen Situationen nicht so schnell aus der Bahn werfen.

Um Vertrauen in sich selbst entwickeln zu können, brauchen Kinder Halt, Zuwendung und Anerkennung von Seiten erwachsener Bezugspersonen, ob zu Hause, in der Schule oder im Sportverein.

**Alle Erwachsenen im Umfeld von Kindern können dazu beitragen, dass sie eine eigene starke Persönlichkeit entwickeln können.**



# Suchtvorbeugung im Sportverein?

## Chancen und Möglichkeiten

**Sportvereine spielen nach wie vor eine wichtige Rolle in der Freizeitgestaltung von Kindern. Und gerade der Sportverein bietet ein großes Potenzial für die Suchtprävention. Denn hier finden Kinder ein Umfeld vor, in dem sie ihre persönlichen Stärken erproben und entwickeln können.**

Zahlreiche Situationen im sportlichen Alltag bieten ihnen Gelegenheit, in einem durch den Trainer und die Trainerin geschützten Raum Vertrauen in sich selbst zu gewinnen. Durch die Herausforderungen in Training und Wettkampf entwickeln Kinder ein Bewusstsein für ihren Körper, ihre

sportlichen Fähigkeiten und ihre Einsatzbereitschaft. Im Vereinssport lernen sie aber auch, mit anderen umzugehen, sich in eine Gruppe einzufinden und als Team für ein gemeinsames Ziel zu kämpfen.

Das alles sind bereits bedeutende Lernschritte auf dem Weg zu einer starken Persönlichkeit. Aus diesem Grund sind Sportvereine schon seit Jahren wichtige Partner bei der Umsetzung der Ziele der Suchtvorbeugung.



## Erlebnis- und Lernfeld Sportverein

Neben der Freizeitgestaltung bietet der Sport vielfältige Möglichkeiten, um


- die körperliche Leistungsfähigkeit wahrzunehmen und zu steigern
- partnerschaftliches Handeln und Teamgeist zu entwickeln
- Durchhaltevermögen und Durchsetzungskraft zu entwickeln
- Konflikte auszutragen und Rücksicht zu nehmen
- eigene körperliche und mentale Grenzen und die anderer zu erfahren
- Regeln zu akzeptieren
- mit Erfolgen und Misserfolgen umzugehen
- Verantwortung zu übernehmen
- ein „Wir-Gefühl“ zu entwickeln



### Was Übungsleiterinnen und Übungsleiter beitragen können

Als Übungsleiterin und Übungsleiter verbringen Sie in Ihrem Verein viel Zeit mit Kindern. Dadurch werden Sie neben den Eltern zu wichtigen Bezugspersonen und begleiten die Kinder während entscheidender Entwicklungsphasen. Die Rollen, die Sie dabei gegenüber den Kindern ausfüllen, sind vielfältig.

Sie sind nicht nur Trainerin und Trainer, die sportliche Techniken vermitteln. Die Kinder nehmen Sie auch als Vorbild wahr: sportlich wie menschlich. Darüber hinaus sind Sie oft auch als Vertrauensperson und Ratgeber gefragt. In all diesen Rollen können Sie Kinder auf dem Weg in ein Leben ohne Suchtmittel unterstützen. Denn was die Heranwachsenden von Ihnen lernen, hilft ihnen nicht nur innerhalb, sondern auch außerhalb des Sports weiter.



Aus eigener Erfahrung wissen Sie, dass es nicht immer einfach ist, all diese Rollen auszufüllen. Fast täglich können Sie erleben, dass die Arbeit mit Kindern immer wieder eine große Herausforderung darstellt, zumal in einer Sportgruppe die unterschiedlichsten Kinder zusammentreffen. Da bleiben Spannungen und Konflikte nicht aus. Wie aber soll bei all diesen Herausforderungen auch noch die Suchtprävention berücksichtigt werden?

Um sich für die Suchtvorbeugung im Sportverein zu engagieren, müssen Sie sich nicht zum perfekten Idealtrainer entwickeln. Auch Übungsleiterinnen und Übungsleiter sind Menschen mit Stärken und Schwächen, Sorgen und Nöten, eigenen Vorlieben und Ansichten. Und das ist gut so – auch für Kinder. Denn ein Erwachsener, der auch mal Fehler macht oder zugibt, dass er nicht gleich für alles eine Lösung parat hat, ist für Kinder glaubwürdig. Wenn er offen damit umgeht und vorlebt, wie er die eigenen Fehler, Niederlagen und Probleme konstruktiv bewältigt, wird er für Kinder zu einem überzeugenden Vorbild.

Viel wichtiger als der perfekte Trainer ist es für Kinder, dass sie Vertrauen in Sie setzen können und bei Ihnen als wichtige Bezugsperson Halt finden. Das Gefühl, nicht alleingelassen zu werden, hilft ihnen, mit schwierigen Lebenslagen umzugehen. Wenn Sie Kindern das Gefühl geben, dass sie ernst genommen, verstanden und respektiert werden und ihnen mit einem offenen Ohr begegnen, haben Sie bereits viel zu ihrer Entwicklung beigetragen.

**Zahlreiche Anregungen und Tipps, was Sie im Trainingsalltag konkret beachten können, um Kinder in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu fördern, finden Sie in diesem Handbuch.**





# Suchtvorbeugung – Die Praxis im Trainingsalltag

## Training – mehr als Sport

Auf den vorangegangenen Seiten haben Sie einiges über die Hintergründe von Sucht und Suchtprävention erfahren. Dabei wurde auch auf die Schutzfaktoren hingewiesen, die dazu beitragen können, dass Kinder ihr Leben ohne Suchtmittel bewältigen. Wie aber lassen sie sich auf den Trainingsalltag übertragen? Schließlich geht es darin in erster Linie um sportliche Fertigkeiten und Leistungen, um Übungen und Aufgaben. Keine Sorge, Sie müssen das Training nicht völlig verändern oder neu erfinden, wenn Sie etwas für die Vorbeugung von Sucht tun wollen. Vielmehr möchten wir Sie zu einem anderen Blick auf den Vereinssport anregen. Denn Sport im Verein ist mehr als Training und Wettkampf.

## Schutz vor Sucht – Was kann ich tun?

Selbstverständlich können Sie als Übungsleiterin und Übungsleiter allein nicht verhindern, dass Kinder später zu Suchtmitteln greifen. Dafür sind die Gründe, die zu einem Suchtverhalten führen, viel zu komplex. Zudem spielen viele Faktoren eine Rolle, die Sie gar nicht alle beeinflussen können. Dazu gehören unter anderem der Erziehungsstil zu Hause, Beziehungen zu anderen erwachsenen Bezugspersonen außerhalb des Sports, einschneidende Erlebnisse im Leben der Kinder und auch ganz persönliche Befindlichkeiten.

Bei Ihnen allein liegt also nicht die Verantwortung für ein suchtmittelfreies Leben der jungen Sportlerinnen und Sport-



ler. Sie können aber während und neben dem Training viel zu einer gesunden Entwicklung von Kindern beitragen. Und dazu müssen Sie weder Expertin oder Experte sein, noch benötigen Sie spezielle Methoden, die Sie erlernen müssen. Suchtprävention im Sport geschieht bereits im alltäglichen Miteinander, ob beim Training oder bei gemeinsamen Unternehmungen außerhalb des Sports.

**Wir möchten Ihnen Anregungen geben, worauf Sie achten können, um Kinder und Jugendliche – noch bewusster als Sie es bereits schon tun – auf ihrem Weg zu unterstützen.**

**Drei zentrale Fragen, die für Sie von Bedeutung sind, haben uns geleitet:**

- ❖ Was bedeutet Suchtprävention für mich in der Vereinsarbeit?
- ❖ Wie kann ich das in die Praxis übertragen?
- ❖ Worauf kann ich achten?

### Sport als Chance – eigene Fähigkeiten und Grenzen erfahren

Um ein positives Selbstbild zu entwickeln und sich selbst zu achten, ist es wichtig, dass Kinder Gelegenheit bekommen, die eigenen Fähigkeiten und Grenzen auszuloten. Dabei lernen sie, sich besser einzuschätzen: Was kann ich, was entspricht mir und was will ich? Das sind wichtige Voraussetzungen für ein eigenständiges und eigenverantwortliches Leben, in dem sie in der Lage sind, auch schwierige und frustrierende Situationen zu meistern.

Der Vereinssport bietet für diese Erfahrungen eine ganz besondere Chance. Denn in Training und Wettkampf erproben Kinder unablässig ihre Möglichkeiten und Grenzen. Doch sportliche Leistungen sind dabei nicht alles. Nicht so sehr Leistung und Bewegung, Siege und Erfolge motivieren sie, einem Verein beizutreten. Vielmehr suchen sie gemeinsam mit Gleichaltrigen Abenteuer und Erlebnisse, die sie dazu herausfordern, sich selbst zu erproben. Aus diesem Grund ist es wichtig, den Abenteuercharakter im Verein nicht aus den Augen zu verlieren – sowohl in Training und Wettkampf als auch in begleitenden Angeboten.

#### Erwartungen von Kindern an den Sportverein

- Spaß haben
- Freunde treffen
- Bewegungs-, Wettkampf- und Spieltrieb ausleben
- Neue Erfahrungen machen
- Lernen
- Anerkennung und Erfolgserlebnisse bekommen
- Abwechslung und Freizeitgestaltung erhalten
- Veranstaltungen, Ausflüge, Zeltlager organisieren



#### Abenteuer und Erlebnis

Abenteuer bieten Kindern die Möglichkeit, ihren Aktions- und Erlebnishunger auszuleben. Oftmals wissen sie in ihrem Alltag nicht, wo sie mit diesem Drang hinsollen. Dabei brauchen sie diese Herausforderungen, um ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Selbstständigkeit zu entwickeln, denn sie lernen dabei Gefahren einzuschätzen und ihre Kräfte zu erproben. Zudem bauen sie überschüssige Energie ab und entwickeln Willensstärke, Vertrauen, Ehrgeiz und Mut.

#### Was aber bedeutet Abenteuer im Verein?

Grundsätzlich geht es darum, dass Kinder Erfahrungen machen, die sie als spannend erleben, und dass etwas passiert, von dem sie begeistert berichten können. Das betrifft Training und Wettkampf genauso wie andere Unternehmungen.

## Erfahrungen, die Kinder als spannend empfinden, können sein:

- Abwechslung erleben
- Gemeinschaft erleben
- Neue Übungen beherrschen
- Aufgaben meistern
- Erfolgs- und Spaßerlebnisse haben
- Fähigkeiten entdecken
- Spielen im Verein, in der Natur etc.

Schon das Training selbst kann als Abenteuer erlebt werden. Denn hier müssen sich Kinder immer wieder neuen Anforderungen stellen und schauen, ob sie sie bewältigen können. Viele erleben die Herausforderung, anhand vorgegebener Aufgaben, Regeln und Übungen die eigenen Kräfte zu messen und weiterzuentwickeln, als anregend und sind mit Spaß dabei.

Auch und gerade Wettkämpfe, auf die im Training hingearbeitet wird, verbinden viele Kinder mit Abenteuer. Mit Spannung wird die Begegnung mit einer anderen Mannschaft erwartet, und der Tag der Entscheidung ist ein Tag voller Aufregung und Nervenzitgel. So manches Kind reagiert auf sportliche Anforderungen allerdings mit Angst, Druck und Stress.

Umso wichtiger ist es, dass Sie das Training regelmäßig durch Angebote auflockern, die nicht den Regeln des Sports unterworfen sind. Denn dabei können Kinder ihre Abenteuerlust ausleben und sich ganz frei ausprobieren, ohne dass es um vorgegebene Ziele oder Leistungen geht. Und das kommt ganz besonders denjenigen Kindern zugute, deren Selbstwertgefühl gering ist und die sich wenig zutrauen. Jüngere Kinder haben zudem eine besondere Vorliebe für Abenteuerspiele, in denen sie in eine Fantasiewelt entführt werden.

## DENKANSTÖSSE

- Mit welchen Gefühlen und Erwartungen gehe ich selbst an Training und Wettkämpfe heran?
- Machen die Inhalte und Methoden den Kindern wirklich Spaß?
- Berücksichtige ich dabei die unterschiedlichen Leistungsniveaus?
- Was halte ich selbst von „freien“, unreglementierten Angeboten neben Training und Wettkampf?
- Wie reagiere ich auf Ängste der jungen Sportlerinnen und Sportler? Zum Beispiel Angst vor einer Übung, Angst vor Wettkämpfen, Angst zu scheitern oder sich lächerlich zu machen?
- Wie sporne ich die Kinder dazu an, ihre Grenzen auszutesten und zu erweitern?
- Lobe ich viel?
- Fördern die Methoden auch die Beziehungen in der Gruppe?

### PRAXISTIPPS

- Gestalten Sie das Training so, dass es allen Spaß macht, ihr Bestes zu geben.
- Zeigen Sie auch denjenigen, die mit Angst und Stress reagieren, Ihre Anerkennung.
- Bieten Sie die Möglichkeit zu einem Gespräch unter vier Augen, wenn Sie das Gefühl haben, dass ein Kind das Training oder den Wettkampf als zu großen Druck empfindet.
- Bieten Sie neben dem Training auch gemeinsame Ausflüge, Unternehmungen oder Begegnungen mit anderen Sportvereinen an. Zahlreiche Anregungen dazu finden Sie in dem Kapitel „Mitsprache und aktives Gestalten“.
- Lockern Sie das Training hin und wieder durch kurze Spielinlagen oder andere überraschende Übungen und Aufgaben auf. Sie können vor allem auflockernd am Anfang oder als Ausklang am Ende stehen. Beispiele für „kleine Spiele“ finden Sie im Anhang. Integrieren Sie dabei auch mal Ideen von Kindern ins Training.
- Auch ungewöhnliche Trainingseinheiten können als Abenteuer empfunden werden, wie z. B. ein abendliches Training im Flutlicht.
- Zeigen Sie den Kindern, dass Sie sie immer annehmen, auch wenn sie Angst haben, Fehler machen oder Erwartungen nicht erfüllen. So können sie lernen, dass sie etwas wert sind, auch wenn mal etwas daneben geht.

### Höher, schneller, weiter – der Umgang mit Leistung und Wettbewerb

Selbstverständlich kann das Training nicht allein dem Erleben von Abenteuern dienen. Schließlich geht es – insbesondere in Vereinen, die Wettkampfsportarten anbieten und junge Nachwuchssportler fördern – darum, mit Disziplin neue Fertigkeiten zu erlernen, sich für ein Teamziel einzusetzen sowie Leistungen zu erbringen und zu erweitern.

Doch so manches Mal geraten Leistung, Siege und Erfolge allzu sehr in den Vordergrund und bestimmen den Trainingsalltag. Nur sie scheinen zu zählen. Genauso erleben Kinder auch die Vorbilder des Sports in den Medien: mit vollem Einsatz bis an die äußerste Grenze gehen, einen unbedingten Siegeswillen entwickeln, die Konkurrenz überholen und den Erwartungen von Trainer, Verein und Publikum entsprechen. Wie die Idole mit Enttäuschungen, Niederlagen und Scheitern umgehen, wird weniger thematisiert.

Wenn vor allem Fitness und Leistung zählen, können Anforderungen besonders von Kindern, deren Selbstbewusstsein nicht sehr stark ausgeprägt ist, als Überforderung erlebt werden, die Angst vor dem Scheitern steigt und die Konkurrenz unter Gleichaltrigen kann lähmend wirken. Das geschieht besonders dann, wenn auf Misserfolge vor allem Kritik folgt oder mehr auf das geachtet wird, was Kinder noch nicht können, als auf das, was sie bereits leisten oder hinzugelernt haben. Die Folge ist, dass sich Frust, Selbstzweifel und Blockaden breitmachen: Ich schaffe das nicht, die anderen sind immer besser als ich, es bringt ja doch nichts, sich anzustrengen oder: Ich bin einfach eine Niete. Die Leistungsbereitschaft sinkt, da der Glaube an die eigenen Fähigkeiten verloren geht.

Damit Kinder die Anforderungen in Training und Wettkampf auch weiterhin als positive Herausforderungen erleben können, brauchen sie Zuspruch, Lob und Anerkennung. Das stärkt



ihren Glauben an sich selbst und fördert die Bereitschaft, sich ganz einzusetzen: für sich selbst, die Mannschaft und den Verein. Darüber hinaus hilft es ihnen, mit Siegen und Verlieren umgehen zu lernen. Vor allem für die Schwächeren einer Sportgruppe, die häufiger als die anderen mit Niederlagen zu kämpfen haben, ist es wichtig, dass Sie ihnen Mut zusprechen und Erfolge hervorheben, auch wenn sie noch so klein sind.

## DENKANSTÖSSE

- Wie hoch sind meine Leistungsansprüche an mich selbst?
- Kann ich Defizite und Leistungsblockaden bei mir selbst akzeptieren?
- Was erwarte ich von den Kindern in Training und Wettkampf?
- Konzentriere ich mich vor allem auf Höchstleistungen oder honoriere ich auch kleine Erfolge? Bei mir selbst und in der Sportgruppe.
- Betone ich die Fortschritte und Stärken oder konzentriere ich mich manchmal nur auf das, was die Kinder noch nicht können?
- Wie reagiere ich auf Misserfolge oder „Putzer“ der Kinder und Jugendlichen?
- Wie feuere ich vom Spielfeldrand aus an?

## PRAXISTIPPS

- Organisieren Sie für schwächere Spieler, die nicht regelmäßig zum Einsatz kommen, auch einmal ein Freundschaftsspiel oder andere Wettkämpfe, in denen sie zum Zuge kommen.
- Begleiten Sie Training und Wettkampf durch ermutigende Zurufe.
- Fordern Sie nicht nur Bestleistungen, sondern stellen Sie auch kleine Erfolge heraus.
- Führen Sie Leistungssteigerungen mit Umsicht und Einfühlungsvermögen herbei. Sprechen Sie dabei auch über Enttäuschungen.
- Besprechen Sie Wettkämpfe eingehend im Vorfeld und bereiten Sie auf den Ablauf und die Erwartungen vor.
- Bieten Sie Gespräche an, wenn Sie den Eindruck haben, dass sich Kinder verweigern, ihre Leistung nachlässt oder sie den Spaß am Training verlieren.
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Eltern von ihrem Kind zu viel erwarten, suchen Sie das offene Gespräch mit ihnen und vermitteln Sie Ihre eigenen Erfahrungen mit den Möglichkeiten und Grenzen des Kindes.



### Kommunikation – Das A und O des Miteinanders

Viele Kinder haben nicht gelernt, wie sie offen miteinander umgehen, wie sie ihre Interessen, Meinungen oder Gefühle so äußern können, dass sie bei den anderen ankommen und respektiert werden. Oftmals stehen ihnen keine Bezugspersonen zur Verfügung, denen sie sich anvertrauen können. Je weniger die Verständigung mit dem Umfeld gelingt und je mehr sie sich mit ihren Problemen alleingelassen fühlen, desto eher besteht die Gefahr des Rückzugs und der Flucht in Suchtmittel.

Neben anderen erwachsenen Bezugspersonen leben auch Sie als Betreuerin und Betreuer Kindern vor, was Kommunikation bedeutet. Von Ihnen als Vorbild schauen sich die Heranwachsenden ab, wie man miteinander umgeht, wie man sich Gehör verschafft, sich verständigt und auch anderen Gehör schenkt.

Durch die Art und Weise, wie Sie Informationen, Vorstellungen oder Anforderungen äußern, aber auch wie Sie selbst Gefühle oder Meinungen zum Ausdruck bringen, können Sie einen wesentlichen Beitrag zu einem vertrauensvollen Umgang miteinander leisten. Damit beeinflussen Sie sowohl die Qualität des Trainings als auch das Klima in der Gruppe. Wichtig ist dabei nicht nur, wie Sie selbst reden und sich verhalten, sondern auch, dass die Kinder durch Ihre Hilfestellungen lernen, verständnisvoll miteinander umzugehen.

#### Reden und sich verhalten – aber wie?

Probleme zwischen Personen – ob zu Hause, in der Schule oder im Verein – beruhen häufig auf Missverständnissen aufgrund unzureichender oder fehlgeschlagener Kommunikation. Beispiele dafür gibt es viele: Man will etwas mitteilen, drückt sich aber nicht klar genug aus; Mimik und Gestik vermitteln etwas anderes als das Gesagte; eine Mitteilung wird ganz anders

interpretiert, weil es eine bestimmte Erwartungshaltung gibt und der oder die Angesprochene nur das hört, was er oder sie hören will oder „kann“.

Als Betreuerin und Betreuer sind Sie Tag für Tag gefordert, auf vielen verschiedenen Ebenen zu kommunizieren: Sie vermitteln den Kindern Ihres Teams eine Reihe sachlicher Informationen, stellen Regeln auf und achten auf deren Einhaltung, bringen Lob und Tadel zum Ausdruck, motivieren, kritisieren, trösten, schlichten Streit und stehen auch noch für persönliche Gespräche zur Verfügung. Das kann mitunter sehr anstrengend sein und erfordert ein Gespür für jedes einzelne Kind sowie ein rasches Einstellen auf unterschiedlichste Situationen.



Mit dem „Kommunikations-Kompass“, den Sie weiter unten finden, möchten wir Ihnen Tipps für das tägliche Miteinander geben. Dieser „Kompass“ gilt letztendlich auch für den Umgang der Kinder miteinander. Als „Gruppen-Regel“ aufgestellt kann er auch ihnen helfen, über so manche Hürde im Verständigungsdschungel hinwegzukommen. Über Ihr eigenes Verhalten als Vorbild und gleichzeitig klare Orientierungshilfen für das Miteinander in der Gruppe unterstützen Sie die Kinder darin, ihre eigene Kommunikationsfähigkeit zu entwickeln.

## DENKANSTÖSSE

- Wie vermittele ich Informationen und Anleitungen, z. B. zu neuen Übungen und Trainingseinheiten?
- Werde ich verstanden? Oder kommen häufig Nachfragen?
- Wie begründe ich meine Entscheidungen und Anweisungen? Werden sie akzeptiert?
- Kann ich ein klares „Nein“ formulieren?
- Kommt es häufiger zu Missverständnissen?
- Wie gehen die Kinder in meiner Gruppe miteinander um?
- Wie bringe ich meine Gefühle (Ärger, Freude etc.) und meine Meinung oder Vorstellungen zum Ausdruck?
- Äußern auch die Kinder offen ihre Meinung mir gegenüber und auch untereinander? Wie tun sie das?

## PRAXISTIPPS – Worauf kann ich achten? Der „Kommunikations-Kompass“

- **Klare Aussagen:** Was auch immer Sie sagen, formulieren Sie es so eindeutig, glaubhaft und nachvollziehbar wie möglich. Das lässt Missverständnisse gar nicht erst aufkommen.
- **Fähigkeit zur Offenheit:** Lob und Zustimmung sollten Sie ebenso offen zur Sprache bringen wie Kritik und Unzufriedenheit mit Trainingsergebnissen. Fühlen sich Kinder und Jugendliche grundsätzlich angenommen, können sie auch mit Tadel und Kritik umgehen.

••• **Überzeugende Argumente:** Wenn Sie Regeln für das Training und den Umgang miteinander aufstellen oder aber notwendige, aber eher unbeliebte Maßnahmen einführen, sollten Sie an die Einsicht der Kinder appellieren. Denn eine verständliche und nachvollziehbare Begründung erhöht Ihre Überzeugungskraft und die Bereitschaft der Kinder, die Regeln anzunehmen.

••• **Der Ton macht die Musik:** Je sachlicher und weniger wertend, je fairer und einfühlsamer Sie etwas vermitteln, desto größer die Chance, dass es ankommt.

••• **Selbstsicherheit:** Vertreten Sie immer Ihre eigene Meinung und berufen Sie sich nicht zusätzlich auf das Urteil anderer. Denn wenn Sie zum Beispiel eine Leistung tadeln und sich dabei auf das Beipflichten anderer stützen, interpretieren das Kinder schnell als Unsicherheit. Viel eher honorieren sie, wenn Sie zu dem stehen, was Sie sagen.

••• **Körpersprache:** Gesagtes und Gemeintes sollten auch tatsächlich übereinstimmen, denn dann werden Sie als authentisch, ehrlich und glaubwürdig wahrgenommen. Widersprüchliche Botschaften können zu Verunsicherung führen. Kinder lernen dabei gleichzeitig, dass sie sich auf das, was Sie sagen, verlassen können.

••• **Grenzen formulieren:** Ein klares und begründetes „Nein“ ist wirkungsvoller als ein ausweichendes „Vielleicht“. Dadurch lernen Kinder auch, Grenzen zu erfahren und zu akzeptieren.



### **SPIELVORSCHLAG – „Wir machen Popcorn“**

Das Spiel „Wir machen Popcorn“ bietet sich an, um die Kommunikation in der Gruppe zu fördern. Durch den Körperkontakt im Spiel können Barrieren überwunden und Kommunikationswege geöffnet werden.

→ Eine Anleitung finden Sie im Anhang „Kleine Spiele“.

### **Auch Kritik will gelernt sein**

Berechtigte Kritik ist notwendig, um etwas besser machen und sich selbst einschätzen zu können. Allerdings ist es weder einfach, Kritik zu äußern noch sie selbst anzunehmen. Das geht nicht nur Kindern so, die ihre Kritikfähigkeit erst ausbilden müssen, sondern auch jedem Erwachsenen.

Für die positive Wirkung einer Kritik ist die Art und Weise, wie sie geäußert wird, von entscheidender Bedeutung. Sie sollte weder werten noch verletzen, weder das Selbstwertgefühl untergraben noch Unsicherheiten hervorrufen. Je sachlicher und sensibler sie vorgebracht wird, desto besser.

Für Kinder ist es wichtig zu lernen, dass man offen aussprechen kann, was man denkt, ohne andere zu verletzen, bloßzustellen oder abzulehnen. Mit Ihrer Hilfe können sie zudem lernen, selbst mit berechtigter Kritik umzugehen und abwertende Kritik nicht zuzulassen.

## DENKANSTÖSSE

- Können Sie selbst gut Kritik annehmen?
- Wie sollte Kritik vorgebracht werden, damit Sie sie gut annehmen können?
- Wie äußern Sie selbst Kritik?
- Wie kritisieren die Kinder und Jugendlichen sich untereinander?
- Wie gehen Sie damit um, wenn Sie selbst von den jungen Sportlerinnen und Sportlern kritisiert werden?
- Was bedeutet für Sie konstruktive Kritik?

## PRAXISTIPPS

- Warten Sie den richtigen Moment ab. Dann fällt das, was Sie vermitteln wollen, auf fruchtbaren Boden. Warten Sie solange ab, bis sich die ersten Wogen geglättet haben.
- Wählen Sie den geeigneten Ort. Betrifft die Kritik nur ein einzelnes Kind, sollte kein anderes Kind anwesend sein. Auch eine unruhige Situation kann eine gute Gesprächsatmosphäre verhindern.
- Beschränken Sie sich auf das Wesentliche: Das gilt auch, wenn es an der Leistung oder dem Verhalten eines Kindes mehrere auszusetzen gibt. Denn Kinder können ein ganzes Paket an kritischen Punkten nicht verarbeiten und sind damit schnell überfordert.

- Bringen Sie sachliche und konkrete Kritikpunkte vor. Dann ist es für das Kind einfacher, die Kritik anzunehmen und etwas zu verändern. Wird Kritik zu allgemein gehalten, kann es dazu führen, dass sich das Kind generell abgelehnt fühlt. Und dann ist jede gelingende Kommunikation dahin.
- Bieten Sie regelmäßige Gesprächsrunden an, in der jede bzw. jeder Kritik vorbringen kann. Ermuntern Sie auch die schüchternen Gruppenmitglieder, sich zu äußern. Stellen Sie bei den Gesprächsrunden klare Regeln für das Vorbringen von Kritik auf, damit sich niemand verletzt oder ausgeschlossen fühlt.
- Ermuntern Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch dazu, an Ihnen konstruktive Kritik zu üben.

### Konflikte – eine Frage der Lösung

Konflikte zwischen Menschen sind normal. Sie entstehen vor allem dort, wo gegensätzliche Bedürfnisse, Interessen und Vorstellungen aufeinandertreffen und ausgehandelt werden müssen.

Für Kinder ist es wichtig, dass sie lernen, eigene Strategien zur Lösung von Konflikten zu entwickeln, ihnen nicht auszuweichen und auch Kompromisse einzugehen. Denn das befähigt sie, die eigenen Grenzen wie auch die der anderen zu erkennen und zu achten. Das gilt für Konflikte zu Hause ebenso wie für Konflikte im Sportverein mit den anderen Gruppenmitgliedern oder mit der Übungsleiterin und dem Übungsleiter.



**Anlässe für Konflikte gibt es im Trainingsalltag viele. Dazu können gehören:**

- Konkurrenz zwischen den Teammitgliedern
- Mangelnde Anerkennung
- Enttäuschte Erwartungen
- Persönliche Streitigkeiten
- Bevorzugung von einzelnen Gruppenmitgliedern
- Unterschiedliche sportliche Interessen und Wünsche
- Nicht-Einhalten von geltenden Regeln

Gemeinsam konstruktiv mit Konflikten in der Gruppe umzugehen setzt vor allem eines voraus: Vertrauen. Und das bedeutet sowohl Vertrauen in sich selbst als auch in diejenige Person, die an dem Konflikt beteiligt ist. Denn nur wenn jemand überzeugt ist, ein Recht zu haben, seine Haltung klar zu vertreten, und der oder die andere gleichzeitig die Bereitschaft zeigt, sich die Meinung des anderen erst einmal anzuhören, kann überhaupt eine konstruktive Lösung gefunden werden.

Wenn Sie selbst in einen Konflikt mit einem Kind verwickelt sind, sollten Sie Ihr Gegenüber spüren lassen, dass es sich Ihrer grundsätzlichen Wertschätzung sicher sein kann und es nicht von vornherein chancenlos ist. Auf diese Weise können Sie Kindern ein Vorbild für den Umgang mit Konflikten auch außerhalb des sportlichen Umfelds sein. Sie können eine Atmosphäre schaffen, in der die Kinder erfahren, dass vermeintlich Schwächere im Konfliktfall ebenfalls eine Chance haben. Das wirkt sich auch auf das Klima in der ganzen Gruppe positiv aus.



### DENKANSTÖSSE

- Wie gehen Sie selbst mit Konflikten um? Können Sie sich ihnen stellen?
- Wie vertreten Sie Ihre Meinung?
- Wie gehen Sie mit gegenteiligen Meinungen um?
- Sind Sie selbst bereit Kompromisse einzugehen?
- Was tun Sie für das Gruppenklima in Ihrer Sportgruppe?
- Sind Sie gerecht oder bevorzugen Sie einzelne Gruppenmitglieder?
- Wie reagieren Sie auf Konflikte innerhalb der Gruppe?
- Wie lösen Sie einen Konflikt mit einem Mitglied Ihrer Sportgruppe?

## PRAXISTIPPS

- Sprechen Sie Konflikte offen und eindeutig an und finden Sie den Grund für einen Konflikt gemeinsam mit den Kindern heraus.
- Schaffen Sie Anlässe, bei denen jeder Gelegenheit bekommt, sich zu dem Konflikt zu äußern. Wie bei dem Thema „Umgang mit Kritik“ sollten auch hierbei Ort, Zeit und Rahmen für ein Gespräch stimmen. Hektik und Zeitdruck bleiben draußen.
- Bei Konflikten innerhalb der Gruppe können Sie als unparteiischer Moderator auftreten und Lösungsmöglichkeiten aufzeigen, die gemeinsam diskutiert werden.
- Geben Sie dabei keine Lösung vor, sondern ermuntern Sie die Kinder, eigene Ideen und Lösungsvorschläge einzubringen. Je mehr die Kinder beteiligt werden, desto eher akzeptieren sie auch die gemeinsam gefundenen Lösungen und setzen sie nach den eigens aufgestellten Regeln um.
- Übertragen Sie den Kindern die Aufgabe, Erfolg und Wirkung der Lösung zu überprüfen.

### **SPIELVORSCHLAG – „Gemeinsamkeiten suchen“**

Das Spiel „Gemeinsamkeiten suchen“ hilft nicht nur bei sich unbekanntem Gruppenmitgliedern, das Eis zu brechen und sich auf das Gemeinsame zu konzentrieren statt auf das Trennende.

- Eine Anleitung finden Sie im Anhang „Kleine Spiele“.

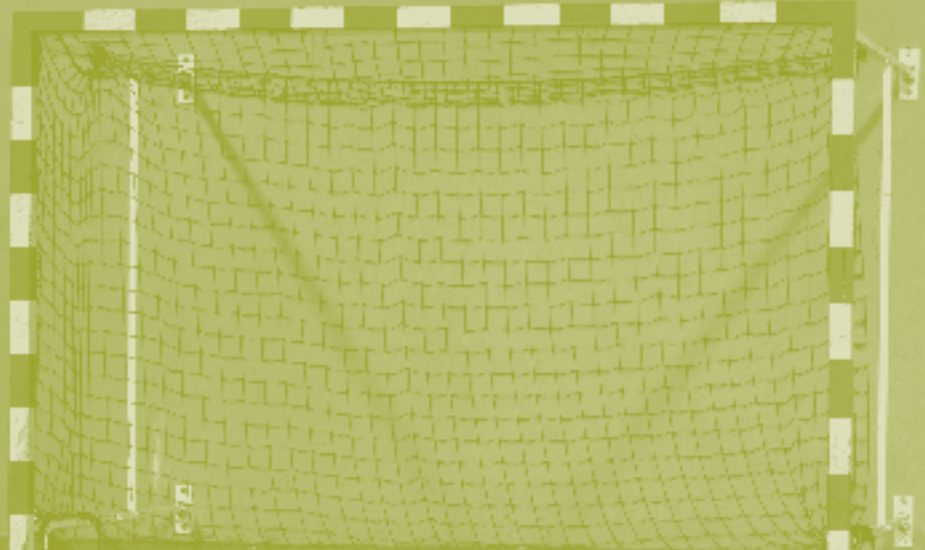
## **Miteinander lernen – voneinander lernen**

Eine angemessene Beziehung zu Gleichaltrigen aufzubauen, ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe. Gerade in Gruppen kann das für die Kinder eine besondere Herausforderung bedeuten, denn in eine Gruppe kommen sie hinein, ohne sich die Zusammensetzung – wie in Freundeskreisen – selbst aussuchen zu können. Als Übungsleiterin und Übungsleiter können Sie viel dazu beitragen, dass das Gruppenerlebnis eine positive Erfahrung für Kinder wird, auch für diejenigen, die als die Schwächeren im Gesamtgefüge gelten.

### **Erlebniswelt „Gruppe“**

In der Gemeinschaft Gleichaltriger wollen Kinder Abwechslung, Spaß und Spannung erleben sowie neue Kontakte knüpfen. In der Sportgruppe können sie miteinander Sport treiben und dabei lernen, ihre eigenen Grenzen wie auch die der anderen kennenzulernen und mit ihnen umzugehen. Sie lernen miteinander und voneinander.

Die jungen Sportlerinnen und Sportler erfahren zudem, wie wichtig es ist, sich aufeinander verlassen zu können, im Hinblick auf die eigene Einsatzbereitschaft wie auch auf gegenseitige Unterstützung und Hilfestellung. Aus dem gemeinsamen Erleben von starken Gefühlen und Stimmungen – Enttäuschung und Freude, Erfolg und Misserfolg, Spannung und Lust, Nervenkitzel und Angst – kann ein Gefühl der Zugehörigkeit und Verbundenheit erwachsen.



Außerdem lernen Kinder, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und zu vertreten als auch andere zu akzeptieren. Das fördert einen offeneren und verantwortungsvolleren Umgang miteinander und erleichtert die Bewältigung von Konflikten. Dies alles sind Erfahrungen, die wichtig auf dem Weg ins Erwachsenenleben und zur Ausbildung einer starken Persönlichkeit sind.

Doch ganz so reibungslos verlaufen Gruppenerlebnisse meistens nicht. Jedes Kind muss seinen eigenen Platz und seine Rolle in der Gruppe erst finden. Und die kann vom Star bis hin zum Außenseiter reichen. Zudem kommt es in größeren Gruppen häufig zur Bildung von Untergruppen, die jede für sich ihre eigene Hierarchie entwickelt. Gerade nicht so leistungsfähige, weniger anerkannte oder beliebte Kinder haben es häufig schwer, sich zu behaupten. Die Außenseiter unter ihnen laufen dabei besonders Gefahr, aufgrund ihrer oft auch in anderen Umfeldern erlebten Benachteiligungen später ein Suchtverhalten zu entwickeln. Aus diesem Grund benötigen die Kinder Ihre Hilfestellung, um stärkende Lernerfahrungen in der Gruppe machen zu können.



### **Außenseiter**

Kinder, die sich in der Sportgruppe aus allem heraushalten, stehen häufig auch in anderen Gruppen am Rand. Auch wenn sie sich einerseits wünschen, stärker dazuzugehören, können sie andererseits auch ein Interesse daran haben, Außenseiter zu sein und zu bleiben. Wenn sie sich plötzlich integrieren sollen, kann das sogar Angst machen. Denn als „vollwertiges“ Gruppenmitglied müssen sie nun auch Verantwortung oder bestimmte Aufgaben übernehmen, die sie sich nicht zutrauen. Oder aber sie haben Angst, dass Eigenschaften deutlich werden, die sie an sich nicht mögen und die sie lieber verstecken wollen.

Versuchen Sie deshalb nicht, ein Kind unter allen Umständen zu integrieren. Klären Sie lieber in Gesprächen, was es sich wünscht bzw. vermisst, was es sich allein zutraut und wobei es von Ihnen Unterstützung haben möchte, um sich selbst in die Gruppe einzufügen und sich in der Gemeinschaft wohlfühlen.





## DENKANSTÖSSE

- Wie verhalten Sie sich selbst in Gruppen? Welche Rolle nehmen Sie dort normalerweise ein? Wie fühlen Sie sich dabei?
- Welche Gruppenstrukturen oder Grüppchenbildungen beobachten Sie in Ihrer Trainingsgruppe?
- Wie reagieren Sie darauf?
- Was tun Sie selbst für das Gruppenklima?
- Thematisieren Sie Probleme, die durch Stars, Außenseiter oder Mitläufer entstehen?
- Versuchen Sie, diese Strukturen aufzubrechen? Wie?
- Sind Sie gerecht oder bevorzugen Sie Einzelne?

## PRAXISTIPPS

- Berücksichtigen Sie bei Mannschaftsaufstellungen neben der Leistung auch andere Gesichtspunkte, wie z. B. bestimmte Problemlagen von Kindern.
- Steuern Sie bewusst Konkurrenz und Vergleiche untereinander und appellieren Sie an die Einsicht der Stärkeren.
- Führen Sie Einzel- und Gruppengespräche, in denen Probleme zwischen (Unter-) Grüppchen oder zwischen einzelnen „Rollenträgern“ thematisiert werden. In diesen Gesprächen können die Ursachen für die Probleme gesucht und auch den Schüchternen Gelegenheit gegeben werden, zu Wort zu kommen.
- Berücksichtigen Sie bei der Lösung von eingefahrenen Gruppenstrukturen oder problematischen Rollenverteilungen auch die Bedürfnisse der Betroffenen. Denn integrieren macht nur Sinn, wenn die- oder derjenige es auch will.
- Ermuntern Sie schwächere Gruppenmitglieder, ihre Gefühle und Meinungen zu äußern und wenden Sie sich ihnen bewusst zu. Zeigen Sie auch ihnen Ihre Wertschätzung.

### **SPIELVORSCHLAG – „Eine Schiffsreise in die Karibik“**

Das Spiel „Eine Schiffsreise in die Karibik“ erfordert gegenseitige Hilfestellung und Unterstützung, denn ein Problem muss gemeinsam gelöst werden. Als Übungsleiterin und Übungsleiter lernen Sie dabei schnell die Rollen der einzelnen Gruppenmitglieder kennen: Meinungsmacher, Mitläufer und diejenigen, die Lösungen entwickeln.

••• Eine Anleitung finden Sie im Anhang „Kleine Spiele“.

### Kooperation, Fairplay und Verantwortung

Im Sportverein haben Kinder Gelegenheit zu erfahren, dass sie auch als Gruppe stark sein können, wenn sie Teamgeist entwickeln und jeder auch mal von den eigenen Leistungen, Bedürfnissen und Befindlichkeiten absehen kann.

Zu einem guten Team gehört, dass jeder für die Gruppe Verantwortung trägt, auf Einzelne Rücksicht nimmt und dass ein fairer Umgang miteinander herrscht. Eine gute Zusammenarbeit als Team setzt zudem voraus, dass jede und jeder sich seinen Fähigkeiten und Stärken gemäß einbringen kann und sich alle gemeinsam für das Ganze einsetzen. Mobbing, Ausgrenzung, sich als Einzelner hervortun oder allzu große Konkurrenz innerhalb des Teams haben hier keinen Platz. Das schwächt das Team und damit auch die Erfahrung von Gemeinschaft und Rückhalt in der Gruppe.

Kooperation, Fairplay, Chancengleichheit und Verantwortung sind Werte, die Kindern nicht nur im Sport, sondern in ihrem gesamten Leben hilfreich sein können. Wenn Sie selbst diese Werte vorleben und in Ihrer Gruppe nicht nur Höchst- und Bestleistungen zählen und Anerkennung finden, kann dies junge Menschen darin unterstützen, mit Leistungsgrenzen umzugehen, den eigenen Möglichkeiten zu vertrauen und sich selbst zu akzeptieren.



### DENKANSTÖSSE

- Fairplay und Chancengleichheit – was bedeuten sie Ihnen und was verbinden Sie damit?
- Wie verhalten sich die Mitglieder in Ihrer Sportgruppe? Sind sie fair?
- Auf welche Weise vermitteln Sie die Bedeutung von Fairplay, Kooperation und Chancengleichheit? Durch Vorleben, durch Regeln und klare Ansagen?
- Wie reagieren Sie auf unfaires Verhalten in der Gruppe?
- Wie reagieren Sie selbst, wenn Sie unfair behandelt werden?

## PRAXISTIPPS

- Achten Sie darauf, dass von Ihnen aufgestellte Regeln, die für das Team gelten, von jedem eingehalten werden.
- Lassen Sie die Kinder spüren, dass Ihnen Erfolge im Geiste des Fairplay wichtiger sind, als ein Erfolg um jeden Preis.
- Erarbeiten Sie mit den Kindern, was unter Teamgeist zu verstehen ist: positives Denken, Ehrlichkeit, Loyalität und gegenseitige Offenheit.
- Achten Sie darauf, dass sich Einzelne nicht auf Kosten anderer hervortun.
- Thematisieren und diskutieren Sie in der Gruppe, was Erfolg des Einzelnen und der Gruppe bedeuten.
- Vermitteln Sie, dass ein Team nur Siege erzielen kann, wenn jeder Verantwortung für sich und die ganze Gruppe übernimmt.
- Integrieren Sie hin und wieder Spiele, die Kooperation und Zusammenhalt fördern.

### **SPIELVORSCHLAG – „Römisches Wagenrennen“**

Das Spiel „Römisches Wagenrennen“ fördert Kooperation, Verantwortung und Vertrauen in die einzelnen Gruppenmitglieder, denn die „Herausforderung“ kann nur gemeinsam bewältigt werden. Da müssen sich die Kinder schon aufeinander verlassen können.

••• Eine Anleitung finden Sie im Anhang „Kleine Spiele“.

### **Mädchen und Jungen im Sport**

Frauen mussten sich im Verlauf der Geschichte ihren Platz im Sport mühsam erkämpfen. Noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts galten sie als zu zart und empfindsam für kräfteaubende Sportarten. Lieber sollten sie ihre Zeit am Herd als auf dem Sportplatz verbringen. Bis vor wenigen Jahrzehnten durften Frauen in der Leichtathletik keine Langstrecken laufen, weil sie als zu anstrengend eingeschätzt wurden.

#### **■ Typisch Mädchen – typisch Junge?**

Das Vorurteil, dass Jungs und Männer viel sportlicher sind und für manche Sportarten wesentlich geeigneter, ist noch immer nicht ganz aus der Welt geräumt. Das führt häufig dazu, dass im Training von Heranwachsenden unterschiedliche Lernsituationen geschaffen werden. Auf diese Weise erwerben sie tatsächlich verschiedene Fähigkeiten, Einstellungen und Vorlieben, die dann das Vorurteil wiederum bestätigen. Das beginnt bereits in der frühkindlichen Erziehung.

Hinzu kommt, dass Mädchen viel stärker beaufsichtigt werden als Jungs, die mehr Gelegenheit bekommen, sich auszutoben, die Umgebung zu erkunden und mit ihren Freunden auch riskante Abenteuer zu erleben. Da weniger Vertrauen in ihre Fähigkeit gesetzt wird, schwierige oder riskante Situationen aus eigener Kraft zu bewältigen, neigen sie oft dazu, sich Fähigkeiten, die als Domäne der Jungs gelten, nicht zuzutrauen.



Aber auch die Jungen haben es nicht immer leicht. Denn während die Mädchen oft mit zu geringem Zutrauen zu kämpfen haben, fühlen sich Jungen von zu hohen Erwartungen und Leistungsdruck überfordert. Für die Wahrnehmung und den Ausdruck von Gefühlen ist da oft wenig Platz. Beides – sowohl mangelndes Selbstwertgefühl und Durchsetzungsvermögen bei Mädchen wie auch die Unfähigkeit, Gefühle wahrzunehmen und zu äußern bei Jungen – kann ein späteres Suchtverhalten begünstigen. Deshalb ist es wichtig, dass beide Seiten die Gelegenheit erhalten, Erfahrungen zu machen, die dem traditionellen Rollenbild nicht entsprechen. Selbst im Erwachsenensport gibt es mittlerweile genügend Beispiele dafür, dass selbst reine Männermannschaften ihr Aufwärmprogramm mit „New Games“ gestalten. Das sind Spiele, die auf harten Körpereinsatz verzichten und auf Kooperation statt Konkurrenz setzen.

### ■ **Gemeinsam oder getrennt trainieren?**

Im Kindesalter ist es meist ganz unproblematisch, wenn Mädchen und Jungen gemeinsam Sport treiben. Werden sie älter, kann – je nach Sportart – eine Trennung in Mädchen- und Jungengruppen wesentlich sinnvoller sein. Denn gemeinsames Training kann Mädchen genau in den Bereichen benachteiligen, in denen sie traditionell ohnehin im Nachteil sind. Dazu gehören vor allem Sportarten, in denen es ganz besonders um Körpereinsatz geht, beispielsweise in Ballsportarten wie Rugby oder Handball. Wenn Mädchen diese Sportarten unter sich ausüben, lernen sie mehr und trauen sich vor allem auch viel mehr zu.

Gehen Kinder auf die Pubertät zu, tauchen ganz besondere Schwierigkeiten zwischen Jungs und Mädchen auf. Zum einen werden in dieser Zeit die Unterschiede in der Leistung und Leistungsbereitschaft größer. Während Jungen meist ein sehr ausgeprägtes Interesse am Sport zeigen, tendieren Mädchen eher dazu, aus dem organisierten Sport auszutreten. Zum

anderen nehmen die Konflikte zwischen Jungen und Mädchen zu. Da die Mädchen ihren Altersgenossen in ihrer Entwicklung ein ganzes Stück voraus sind, können beide Seiten mit dem jeweils anderen Geschlecht in diesem Alter oftmals nicht so viel anfangen. Um Mädchen wie Jungen auch weiterhin ein attraktives Betätigungsfeld im Sport zu bieten, ist es wichtig, auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Geschlechter einzugehen und die Leistungsanforderungen entsprechend zu gestalten.

## **DENKANSTÖSSE**

- **Wie schätzen Sie selbst die Leistungen und Vorlieben von Jungen und Mädchen ein?**
- **Wann halten Sie ein Mädchen, wann einen Jungen während einer Übung für hilfsbedürftig? Wann springen Sie bei, wann nicht?**
- **Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrer Gruppe im Hinblick auf die unterschiedlichen Leistungen, Vorlieben und typischen Rollen von Mädchen und Jungen gemacht?**
- **Wie reagieren Sie auf Gefühlsäußerungen bei Mädchen, wie bei Jungen?**
- **Was erwarten Sie im Sport von Mädchen, was von Jungen? Gibt es da Unterschiede? Warum?**
- **Welches Rollenbild haben Sie von sich selbst als Frau oder Mann im Sport?**
- **Welche Rolle haben Sie im Verein, je nachdem, ob sie als Frau oder Mann eine Mannschaft trainieren? Werden Trainerinnen anders wahrgenommen als Trainer?**



## PRAXISTIPPS

- ❖ Lassen Sie auch Mädchen schwierigere Aufgaben und Übungen ausprobieren, damit sie lernen, sie aus eigener Kraft zu meistern, ihre Grenzen zu erfahren und sie möglicherweise zu erweitern.
- ❖ Gestehen Sie Jungen wie Mädchen zu, Gefühle wie Schmerz, Jubel oder Enttäuschung offen zu zeigen.
- ❖ Setzen Sie häufiger Spielformen und Übungen ein, die traditionell eher den Mädchen liegen. Achten Sie vor allem in der Aufwärmphase auf das spielerische Miteinander.
- ❖ Ersetzen Sie das Fußball- oder Basketballspiel ruhig auch mal durch tänzerische Gymnastik. Selbst die brasilianische Fußballmannschaft wärmt sich mit Samba auf.
- ❖ Bei Jugendlichen bietet es sich an, in einem Gruppengespräch Themen wie „Typisch Mädchen – typisch Junge“, „Schönheitsideale“, aber auch „Anmache“ zur Diskussion zu stellen – die nötige Offenheit und Bereitschaft vorausgesetzt.

### Kreativität und Freiraum

Nur wer kreativ ist, kann Ideen entwickeln, um schwierige Aufgaben zu lösen oder Probleme zu überwinden. Somit ist Kreativität und Fantasie ein wichtiger Schutzfaktor. Der Sportverein bietet bereits einen wichtigen Freiraum neben Schule und Elternhaus. Aber auch hier können Sie der Routine des Trainingsalltags durch spielerische Angebote oder Unternehmungen außerhalb des Sports etwas entgegensetzen.

### Die Bedeutung von Spiel und Spaß

Spielen im eigentlichen Sinn bedeutet: ohne Ziel und Zweck oder jeglichen vorgefertigten Plan Ideen entwickeln und umsetzen. Dabei erforschen Kinder mit Spaß und Freude ihre Fähigkeiten und Grenzen, lernen sich von Versuch und Irrtum leiten zu lassen und erleben Befriedigung und Stolz, wenn sie sich dabei neu entdecken oder selbst etwas auf die Beine stellen. Aber auch einfach albern sein, einmal richtig rumtollen oder eigene spontane Spaßwettkämpfe zu veranstalten gehört zum ungerichteten Spiel dazu.

Spielerische Angebote, die die Kreativität fördern und Freiraum gewähren, müssen gar nicht viel Zeit in Anspruch nehmen. Sie können beispielsweise im Anschluss an das Training stattfinden. Denn gerade nach der Anspannung und den Anforderungen des Trainings wirken sie befreiend. Geben Sie einen zeitlichen Rahmen vor, in dem die jungen Sportlerinnen und Sportler agieren können. Insbesondere Spielformen, die das Zusammenspiel fördern, schaffen spielerische Erlebnissituationen. Zudem werden gerade Unternehmungen außerhalb des sportlichen Alltags von Kindern begrüßt. Ob Sie kleine Spiele oder Erlebnisse außerhalb des Vereins anbieten: machen Sie einfach mit und haben auch Sie Spaß an freiem Spiel, Abenteuer und Entdeckungen. Diese gemeinsamen Erfahrungen fördern zudem ein entspanntes und vertrauensvolles Verhältnis zu den Kindern Ihrer Gruppe.



### ! DENKANSTÖSSE

- Was haben Spiel und Spaß mit meinem Verein zu tun?
- Können Sie überhaupt Platz finden in meinem Training? Befürchte ich, dass das Training dann nicht mehr ernst genommen wird?
- Welche kleinen Angebote gibt es bereits: vom Verein oder von Ihnen in der Gruppe angeboten?
- Wie empfinde ich es selbst, einfach mal ganz ausgelassen zu spielen, kreativ Ideen zu entwickeln und einfach Spaß zu haben?
- Haben Sie manchmal Lust, „das Kind“ in Ihnen in Aktion treten zu lassen?

## PRAXISTIPPS

### Spielerische Angebote

- „Kleine Spiele“ (siehe Anhang „Kleine Spiele“)
- Von den Kindern selbst ausgedachte Spiele
- Spiele aus den verschiedenen Kulturkreisen der Kinder, die sie selber vorstellen und deren Regeln sie erklären
- Hüpfburgen und andere Bewegungsangebote neben dem Training
- Klassische Spiele wie Eierlaufen, Sackhüpfen, Topfschlagen
- Fantasiereisen
- Wasserschlachten im Hochsommer
- Sportarten mal anders: Bekannte Sportsportarten mit ungewöhnlichen, neuen Regeln

### Veranstaltungen

- Vereinsolympiade
- Spielfest
- Spiel ohne Grenzen
- Lauftreff
- Ferienspiele
- Aktion „Fit in den Frühling“
- Saisonöffnung
- Saisonende
- Feste (Fastnacht, Weihnachten etc., Geburtstag des Vereins, der Mannschaft)

### Vereinsangebote

- Vereinsjugendclub
- Freizeitangebote im Clubhaus
- Disco für Kinder

### Workshops

- Foto-Session
- Theater
- Schminken und Verkleiden
- Clownerie, Jonglieren, Akrobatik, Pantomime
- Kochen

### Multikulti

- Kinder aus verschiedenen Kulturen kochen gemeinsam Gerichte aus ihren Herkunftsländern
- Partys mit Musik und Spielen aus verschiedenen Kulturkreisen

### Unternehmungen

- Picknick
- Grillabende
- (Nacht-)Wanderungen
- Ausflüge
- Wochenendreisen
- Zeltlager
- Schnitzeljagd
- Wald- und Wiesenralley







### Mitsprache und aktives Gestalten

Zu einer eigenständigen und starken Persönlichkeit gehört es auch, Verantwortung zu übernehmen und Dinge selbst in die Hand zu nehmen. Denn nur wer gelernt hat, Verantwortung zu tragen, wird auch den Mut und die Kraft haben, im entscheidenden Moment „Nein“ zu sagen – ob gegenüber Gruppendruck, Entscheidungen, die den eigenen Bedürfnissen und Fähigkeiten zuwiderlaufen oder auch gegenüber Suchtmitteln.

Wird Kindern die Gelegenheit gegeben, mitzudenken, mitzusprechen und mitzuentcheiden, zeigt es ihnen, dass sie ernst genommen werden, dass auch ihr Wort zählt und dass ihnen etwas zugetraut wird. Auch die Übertragung von Aufgaben, die sie eigenständig gestalten und ausführen können, unterstützt sie darin, Spaß an Verantwortung zu entwickeln. Und nur darüber, dass sie dabei auch Fehler machen dürfen, lernen sie, diese zu vermeiden.

Jedes lustvolle Lernen durch das Ausprobieren der eigenen Talente und Fähigkeiten bringt Kinder ein Stück weiter auf ihrem Weg Richtung Selbstständigkeit. Durch die Übertragung von Verantwortung in und neben dem Trainingsalltag können Sie auch im Sportverein dazu beitragen, dass Kinder die Erfahrung machen, an Aufgaben zu wachsen und stolz auf sich zu sein.

### Aufgaben übernehmen im Training

Verantwortung übernehmen und für seinen „Aufgabenbereich“ geradestehen, das können die jungen Sportlerinnen und Sportler bereits rund um das Training lernen. Schon im Sportalltag können Sie ihnen kleinere und größere Verantwortungsbereiche übertragen, die für einen reibungslosen Trainingsablauf notwendig sind. Dabei sollten die Aufgaben insbesondere bei jüngeren Kindern selbstverständlich ihrem Alter und ihren Möglichkeiten entsprechen, um Überforderungen zu vermeiden.

## DENKANSTÖSSE

- Fällt es Ihnen leicht, zu delegieren?
- Fällt es Ihnen leicht, Kinder mit Aufgaben zu betrauen, an denen sie erst lernen müssen und bei denen Fehler unterlaufen können?
- Was trauen Sie Ihren Sportlerinnen und Sportlern jenseits von sportlichen Fähigkeiten zu?
- Sind Sie manchmal selbst überrascht, wie selbstständig die einzelnen Gruppenmitglieder handeln können?
- Wünschen sich Ihre Gruppenmitglieder mehr Mitbestimmung und Mitsprache bei Entscheidungen?

## PRAXISTIPPS

Wichtig bei der Verteilung von Aufgaben ist es, dass alle Kinder entsprechend ihren Wünschen und Fähigkeiten zum Zuge kommen. Auch die Schwächeren oder in der Gruppe weniger Akzeptierten sollten Gelegenheit erhalten, sich durch die Übernahme von Aufgaben ausprobieren und „hervortun“ zu können.

### Aufgaben können dabei sein:

- Aufbau der Geräte, Bereitstellen der Bälle
- Austeilen, Einsammeln und Waschen von Trikots
- Spielerpässe verwalten
- Terminpläne verwalten und austeilen
- Anwesenheits- und Abwesenheitslisten führen
- Wahl einer Gruppensprecherin und Vertreterin bzw. eines Gruppensprechers und Vertreters durch die Gruppe
- Wahl eines Gruppenmitglieds, das zum Streitschlichter ausgebildet wird
- Kinder einen Trainingsplan für eine Trainingseinheit entwerfen und/oder eine Trainingseinheit übernehmen lassen





### Organisieren und Gestalten

Die Einbindung in die Vereinsarbeit oder die Übertragung von organisatorischen Aufgaben eignet sich in besonderer Weise, Kinder mit der Übernahme von Verantwortung vertraut zu machen. Sie fördern zudem das Zugehörigkeitsgefühl zum Verein. Gerade bei der (Mit-)Organisation von Veranstaltungen, Unternehmungen oder Festen kommt es – ebenso wie bei Training und Wettkämpfen – auf Teamgeist und Teamarbeit an.

Aufgabenbereiche, die für eine einzelne Person zu groß sind, können von mehreren Kindern gemeinsam übernommen werden. Das gemeinsame Organisieren, Vorbereiten und Gestalten von Veranstaltungen, Wettkämpfen oder Unternehmungen stärkt das Gemeinschaftsgefühl und trägt zu einem verbesserten Gruppenklima bei. Vielleicht können sich hier auch einmal die ansonsten als schüchtern oder sportlich nicht so erfolgreich geltenden Kinder mit Talenten hervortun, die sie im Trainingsalltag nicht einbringen können.

## DENKANSTÖSSE

- Werden die Kinder in die Planung von Vereinsaktivitäten einbezogen?
- Haben sie Mitsprachemöglichkeiten bei Vereinsentscheidungen, die ihre Belange betreffen?
- Kennen sie die Vereinsstrukturen und die Verantwortlichen im Verein?
- Haben sie einen eigenen Raum im Verein, den sie gestalten und in dem sie sich treffen können?
- Gibt es einen Kindersprecher/eine Kindersprecherin im Verein?
- Wie werden die jungen Sportlerinnen und Sportler im Verein informiert?
- Welche Erfahrungen haben Sie bislang mit Aktivitäten von Kindern außerhalb des Sports gemacht?

## PRAXISTIPPS

Die im Kapitel „Kreativität und Freiraum“ aufgeführten Vorschläge für Unternehmungen und Veranstaltungen eignen sich selbstverständlich auch für die (Mit-)Gestaltung durch die jungen Sportlerinnen und Sportler. Weitere Aktivitäten können sein:

### Sportliche Veranstaltungen

- Planung und Organisation eines Trainingslagers
- Planung und Durchführung von Freundschaftsspielen/-wettkämpfen mit anderen Vereinen

### Umweltaktionen

- Bepflanzungsaktionen
- Einen gemeinsamen Garten bestellen
- Fluss- oder Waldreinigung
- Patenschaften für Landschaftsgebiete oder Gebäude

### Märkte und Feste

- Flohmarkt
- Weihnachtsmarkt
- Die Erlöse können gespendet werden

### Internationaler Austausch

- Länderübergreifende Begegnungen
- Multikulturelle Feste

### Aktivitäten im Verein

- Wahl eines Kindersprechers
- Vertretung der jeweiligen Altersgruppe im Vorstand
- Übernahme von anderen Trainingsgruppen als der eigenen
- Mitarbeit oder Aufbau einer Kinder-Vereinszeitung
- Mitarbeit oder Aufbau eines Vereins-Radios im offenen Kanal

### Partys

- Planen, Organisieren von Partys (Motto-Partys, Halloween, Dance-Nights mit Tanzwettbewerb etc.)



# Suchtgefährdete Kinder im Sportverein – Was tun?

## Der schwierige Übergang vom Kind zum Jugendlichen

**Kinder kommen heute wesentlich früher in die Pubertät als noch vor 20 Jahren. Bei Mädchen beginnt sie zwischen dem 9. und 11. Lebensjahr, bei Jungen rund zwei Jahr später.**

Diese Phase des Übergangs ist nicht nur für die Kinder selbst, sondern auch für die erwachsenen Bezugspersonen eine Zeit ständiger „Auf“ und „Ab“ und großer Verunsicherung. Denn alles steht Kopf und fast alles beginnt sich zu verändern: Der Körper, das Verhältnis zu den Eltern und anderen Erwachsenen und die Beziehung zum anderen Geschlecht.

Der Hormonhaushalt des Körpers stellt sich um, was dazu führt, dass die meisten Kinder Stimmungsschwankungen unterworfen sind, die sie selbst nicht kontrollieren können. Für Eltern und



andere erwachsene Bezugspersonen ist das mitunter eine nervenaufreibende Zeit. Ab der Pubertät werden die Freunde und die Clique immer wichtiger und die Bedeutung der Eltern als wichtigste Ansprechpartner nimmt langsam ab, denn die Entdeckung des eigenen Weges steht mehr und mehr im Vordergrund: Wie komme ich an? Wer bin ich? Was kann ich und was will ich? Dies sind Fragen, die häufiger gestellt werden. Es ist eine Zeit, in der Herausforderungen schnell in Überforderungen umschlagen können.

Als Übungsleiterin und Übungsleiter werden Sie wissen, wie aufreibend diese Zeit sein kann und wie sehr sich die Veränderungen, die bei den Kindern stattfinden, auch auf den

Trainingsalltag auswirken können. Plötzlich ist alles andere wichtiger als das Training, Aufmerksamkeit und Konzentration lassen nach, Reizbarkeit und Launenhaftigkeit nehmen zu. So manches Mädchen oder mancher Junge will sich nichts mehr sagen lassen, pocht auf seiner eigenen Meinung, und die Konflikte zwischen Ihnen und den Kindern wie auch innerhalb der Gruppe nehmen zu.



### DENKANSTÖSSE

- Wie waren Sie selbst, als Sie in die Pubertät kamen und sich alles veränderte?
- Wie war damals Ihr Verhältnis zu den Erwachsenen?
- Wie haben Sie sich verändert, wie Ihre Interessen?
- Was haben Sie sich damals von den Erwachsenen im Umgang mit Ihnen gewünscht?



### PRAXISTIPPS

- So schwer es oft auch fällt, am wichtigsten ist es, dass Sie gelassen bleiben, wenn die Wogen mal wieder hochschlagen. Denken Sie daran, dass sich die Kinder in einer Zeit des Umbruchs befinden, die sie selbst verunsichert.
- Treffen Sie mit den Kindern für das Training klare Vereinbarungen und stellen sie gemeinsam mit ihnen Verhaltensregeln auf, an die sich alle halten müssen.
- Zeigen Sie Verständnis für die Turbulenzen dieser oftmals schwierigen Zeit, aber setzen Sie auch klare Grenzen, wenn Vereinbarungen nicht eingehalten werden.
- Beziehen Sie die Kinder in Entscheidungsprozesse oder Planungen häufiger ein. Dies entspricht ihrem Wunsch nach mehr Selbstständigkeit. Auf diese Weise fühlen sie sich ernst genommen und lernen, Verantwortung zu übernehmen.
- Vermitteln Sie den Kindern, dass Sie ein offenes Ohr für ihre Probleme und Sorgen haben. Zeigen Sie Gesprächsbereitschaft und vermitteln Sie, dass Sie alles, was Ihnen anvertraut wird, vertrauensvoll behandeln.

## Wenn Kinder zu Suchtmitteln greifen

Die Phase zwischen Kindheit und Jugend, in der vieles ins Wanken gerät, ist eine Zeit, in der auch Suchtmittel wie Alkohol oder Nikotin Bedeutung gewinnen. Meistens werden sie einfach ausprobiert, denn sie wecken die Neugierde der Kinder, die wissen wollen, wie sie wirken. In Cliquen gilt es häufig auch als cool, zu rauchen oder Alkohol zu trinken. Und schließlich will man dazugehören.

In der Regel ist das eine vorübergehende Phase. Nicht selten greifen aber schon 12–13-Jährige zum Alkohol, um Frust, Probleme, Ängste oder Sorgen besser in den Griff zu bekommen. So wird aus dem zeitweiligen Genussmittel ein „Seelentröster“ und genau dann wird es kritisch. Denn wenn Alkohol zum Beispiel erst einmal die Funktion eines „kleinen Helfers“ bekommen hat, wird es immer schwieriger, von den Suchtmitteln loszukommen und andere Wege zu finden, um sich wohl zu fühlen und Schwierigkeiten oder Stimmungstiefs zu bewältigen. Dann besteht die Gefahr, dass die Suchtspirale sich zu drehen beginnt.




## Aufmerksam hinschauen und sensibel handeln

Als Übungsleiterin und Übungsleiter erleben Sie die Kinder regelmäßig und im gleichbleibenden Rahmen des Trainings. Vor allem wenn Sie einen guten Kontakt zu der Gruppe haben und ihr aufmerksam begegnen, wird Ihnen schnell auffallen, wenn sich jemand verändert. So kann es sein, dass die gewohnten Leistungen nachlassen oder deutlich schwanken, dass sich ein Kind immer mehr zurückzieht oder dem Training häufiger fernbleibt.

Nicht jedes veränderte Verhalten, wie z. B. Reizbarkeit, Gleichgültigkeit oder Rückzug, muss gleich ein Anzeichen dafür sein, dass es ein Problem mit Suchtmitteln wie Alkohol oder Cannabis gibt. Sie können aber ein Zeichen dafür sein, dass der- oder diejenige Probleme hat.



### PRAXISTIPPS

- Wenn Sie sich Gedanken oder Sorgen machen, dass ein Heranwachsender ein Problem mit Alkohol oder anderen Suchtmitteln haben könnte, schauen Sie aufmerksam hin und suchen Sie das Gespräch mit ihm.
  - Schaffen Sie eine vertrauensvolle und ruhige Atmosphäre und suchen Sie den dafür geeigneten Zeitpunkt und Ort.
  - Sagen Sie dem oder der Betreffenden zunächst, was Ihnen aufgefallen ist und dass Sie sich Gedanken machen.
  - Zeigen Sie Verständnis und Gesprächsbereitschaft und finden Sie gemeinsam heraus, was eigentlich los ist.
  - Vermeiden Sie, direkte eigene Schlussfolgerungen aus dem auffälligen Verhalten zu ziehen („Du kiffst doch!“), denn der oder die Heranwachsende wird nur bereit zu einem offenen Gespräch sein, wenn er oder sie Vertrauen zu Ihnen haben kann. Warten Sie deshalb zunächst die Antwort desjenigen oder derjenigen ab.
  - Falls sich bestätigen sollte, dass es Probleme mit Suchtmitteln gibt, ergreifen Sie ruhig eine klare Position gegenüber Gebrauch und Missbrauch von Suchtmitteln.
  - Vermeiden Sie jedoch, Vorwürfe zu machen oder Maßnahmen anzudrohen, da ansonsten der Kontakt zu der oder dem Heranwachsenden verloren geht.
- 
- Bieten Sie auf jeden Fall am Ende der Unterhaltung weitere Gespräche an, auch wenn das Gespräch im ersten Anlauf ergebnislos verlaufen ist.
  - Vermitteln Sie, dass Sie alles, was besprochen wurde, vertraulich behandeln und auch gerne mit Unterstützung zur Seite stehen. Denn zu wissen, dass da jemand ist, mit dem man sprechen kann, wenn man selbst nicht weiterweiß, ist für Heranwachsende von unbeschreiblichem Wert.



## Rat und Unterstützung

Wenn sich Ihre Vermutung, dass eines Ihrer Gruppenmitglieder ein Suchtproblem haben könnte, im Verlaufe eines gemeinsamen Gesprächs verstärkt oder Sie es sogar von der oder dem Betroffenen erfahren haben, ist es ratsam, sich in einer Suchtberatungsstelle Rat und Unterstützung zu holen. Denn Sie allein werden das Problem nicht lösen können und auch die Eltern werden damit wahrscheinlich überfordert sein. Zumal eine Lösung immer die Bereitschaft der betroffenen Person, etwas ändern zu wollen, voraussetzt. Wie Sie diese möglicherweise fördern, wie Sie sich verhalten und was Sie genau tun können, das erfahren Sie in einer Suchtberatungsstelle.

**Die Beratungen sind kostenlos und anonym, und entsprechende Angebote gibt es in jeder größeren Stadt.**

Die Anschriften der örtlichen Beratungsstellen finden Sie auf der Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter

→ [www.bzga.de](http://www.bzga.de).

Oder rufen Sie einfach das Informationstelefon der BZgA an. Hier erhalten Sie Rat, Unterstützung und weiterführende Adressen.

### Informationstelefon der BZgA zur Suchtvorbeugung

**Telefon 0221 – 89 20 31**

Montag – Donnerstag 10.00 – 22.00 Uhr

Freitag – Sonntag 10.00 – 18.00 Uhr



# Infos und Tipps zum Umgang mit Alkohol und Nikotin im Sportverein

**Im Breitensport sind vor allem Alkohol und Nikotin verbreitet und sie sind häufig eng mit dem Vereinsleben verknüpft. Aus diesem Grund konzentrieren sich die folgenden Informationen und Tipps auf diese beiden Suchtstoffe.**

Im Zuge der gesetzlichen Regelungen zum Rauchverbot in öffentlichen Räumen ist zu erwarten, dass der Tabakkonsum auch in Sportvereinen erheblich zurückgehen wird. Alkohol dagegen ist und bleibt auch weiterhin sehr präsent. Nicht nur bei Festen und Feiern, auch in geselliger Runde im Vereinslokal ist er oft ein beliebter und selbstverständlicher Begleiter. Und es wird meistens erwartet, dass mitgetrunken wird.

Alkohol dient zudem als Trostspender nach einer Wettkampfniederlage oder als Belohnung nach einem Sieg. Denn der muss schließlich begossen werden. Kinder wachsen in diese Vereinskultur hinein und übernehmen sie als ganz selbstverständliches Verhalten.



## DENKANSTÖSSE

### **Wie gehe ich mit Alkohol und Nikotin im Umfeld meiner Mannschaft um?**

Bei mir selbst, in meiner Familie, im Verein, wie bei Co-Trainern, Zuschauern und dem Schiedsrichter (vor, während und nach dem Sport)

### **Wie gehe ich mit Alkohol und Nikotin im Verein um?**

Bei mir selbst, auf dem Vereinsgelände, im Vereinsheim, bei Trainern und Bekannten (vor, während und nach dem Sport)

## **Nikotin im Sportverein**

Rauchen schadet nicht nur generell der Gesundheit. Im Sport macht es sich noch einmal besonders bemerkbar. Denn Rauchen schränkt die sportliche Leistungsfähigkeit ein und führt zu deutlich langsameren Trainingsfortschritten.

Kinder schauen sich das Rauchen von Personen in ihrem Umfeld schnell ab. Vorbilder in diesem Sinne können Gleichaltrige sein, vor allem aber auch erwachsene Bezugspersonen, die ihnen die „Zigarette bei jeder möglichen Gelegenheit“ täglich vorleben. Auch Sie als Übungsleiter und Übungsleiterin haben mit ihrem eigenen Verhalten Einfluss auf die jungen Sportlerinnen und Sportler.



### Die Wirkung einer einzigen Zigarette

- Schnellere Atmung
- Erhöhung des Blutdrucks
- Erhöhte Pulsfrequenz
- Absinken der Körpertemperatur
- Schlechtere Durchblutung der Hände und Füße

Am einfachsten ist es natürlich, wenn Sie ohnehin Nichtraucher/in sind. Doch selbst, wenn Sie selbst rauchen, können Sie durch ihr eigenes Verhalten etwas tun. So können Sie beispielsweise im Beisein von Kindern ganz auf das Rauchen verzichten oder es zumindest erheblich einschränken.

Wenn Sie mit den Kindern über das Thema Rauchen ins Gespräch kommen wollen, nützt es erfahrungsgemäß wenig, Gesundheitsrisiken und Krankheitsgefahren durch das Rauchen mit Hilfe statistischer Daten zu vermitteln, auf Abschreckung zu setzen oder moralische Appelle auszusprechen. All das kann zu Abwehr und Trotzreaktionen führen.

Machen Sie Kindern und Jugendlichen viel eher bewusst, was Rauchen für ihre aktuelle Situation bedeuten kann, zum Beispiel nachlassende Leistung oder Atemlosigkeit. Gerade durch den Sport können die jungen Sportlerinnen und Sportler selbst erfahren, wie wichtig es ist, rundum fit und gesund zu sein.

## PRAXISTIPPS

- Versuchen Sie, während des Trainings und bei Wettkämpfen, Feiern, Festen und Mannschaftssitzungen auf das Rauchen zu verzichten.
- Wenn das nicht gelingt, schränken Sie es zumindest stark ein.
- Da auch Passivrauchen eine schädigende Wirkung hat, sollte bei Zusammenkünften in geschlossenen Räumen draußen geraucht werden.
- Vermeiden Sie dabei jedoch, Belehrungen oder Appelle auszusprechen oder besonders die gesundheitlichen Langzeitfolgen zu betonen. Damit finden Sie kein offenes Ohr. Und das umso weniger, je mehr Sie selbst rauchen.

## Alkohol im Sportverein

Auch Alkohol mindert die sportliche Leistungsfähigkeit erheblich. Alkoholkonsum vor dem Training oder einem Wettkampf wirkt sich besonders gravierend aus. Denn die Nachwirkungen machen es schwierig, sich voll einzusetzen. Zudem ist es für Sportlerinnen und Sportler sehr gefährlich, den Flüssigkeitsverlust durch alkoholhaltige Getränke auszugleichen: Alkohol wirkt harntreibend und das bedeutet, dass dem Körper mehr Flüssigkeit entzogen als zugeführt wird. Dabei werden Mineralstoffe ausgeschieden, die der Körper gerade im Training oder beim Wettkampf dringend braucht. Auch nach dem Sport ist Alkoholkonsum ungünstig. Da der Magen leer ist, wird der Alkohol vom Körper schneller aufgenommen und entfaltet auch seine Wirkung entsprechend rascher.

Da Alkohol insbesondere bei geselligen Zusammenkünften eine Rolle spielt, kann es nicht darum gehen, ihn ganz aus dem Sport



zu verbannen. Das gilt auch für Lebensbereiche außerhalb des Sports, denn Alkohol - in Maßen konsumiert - dient dem Genuss und den will sich niemand nehmen lassen. Sie können durch Ihr eigenes Verhalten oder durch das Aufstellen von Regeln allerdings etwas dafür tun, dass Kinder und Jugendliche lernen, verantwortungsvoll mit Alkohol umzugehen.

### Die Wirkung von Alkohol im Sport

- ➔ *Mangelnde Ausdauer und Leistungsfähigkeit*
- ➔ *Nachlassende Genauigkeit der Bewegung*
- ➔ *Verlangsamung der Bewegungssteuerung*
- ➔ *Gleichgewichtsstörungen*
- ➔ *Konzentrationschwierigkeiten*
- ➔ *Sehstörungen*
- ➔ *Beeinträchtigung der Entscheidungsfähigkeit*

Vor, während und kurz nach dem Training, auf Vereinssitzungen oder auf Kinder- und Jugendfesten sollte gar kein Alkohol angeboten werden. Als Betreuerin und Betreuer können Sie darauf achten, in Anwesenheit von Kindern Ihren Konsum bewusst einzuschränken. Zumindest hin und wieder können Sie ihnen vorleben: Feiern und Spaß haben geht auch ohne. Setzen Sie sich dafür ein, dass bei Veranstaltungen immer genügend alkoholfreie Getränke zur Verfügung stehen und sie zu einem deutlich günstigeren Preis als das billigste alkoholische Getränk angeboten werden. Vor allem sollte niemand – ganz nach dem Motto „Trink doch einen mit, stell dich nicht so an“ – zum Alkohol trinken ermuntert oder gedrängt werden.

**TIPP** | Umfassende Hintergrundinformationen zu einzelnen legalen und illegalen Suchtmitteln finden Sie auf Internetseiten und Broschüren, die im Anhang aufgeführt sind.



## PRAXISTIPPS

- ➔ Denken Sie an die eigene Vorbildfunktion.
- ➔ Ermuntern Sie nicht zum Alkoholkonsum.
- ➔ Wirken Sie Gruppenzwang zum Alkohol trinken entgegen.
- ➔ Alkohol sollte nicht als Programmersatz dienen.
- ➔ Auch nicht als Trostspender oder Belohnung nach Wettkämpfen.
- ➔ Ebenso sollte nicht um Alkohol gewettet werden.
- ➔ Nichtalkoholische Getränke im Vereinslokal und auf Feiern sollten deutlich günstiger angeboten werden als alkoholische.
- ➔ Thematisieren Sie das Thema Alkoholkonsum im eigenen Verein mit anderen Trainerinnen und Trainern, auf Leitungsebene oder in Sitzungen.
- ➔ Greifen Sie das Thema Alkohol im Verein in der Gruppe auf, wenn sich Gelegenheit dazu bietet oder Sie sogar selbst angesprochen werden. Sprechen Sie dabei auch den eigenen Konsum und den der Jugendlichen offen an – ohne Ermahnungen, Belehrungen oder Appelle.
- ➔ Regen Sie durch Zurufe oder Bemerkungen nicht unbewusst zum Alkoholkonsum an.
- ➔ Achten Sie mit darauf, dass es keine übermäßige Alkoholwerbung in Ihrem Verein gibt.





# Anhang



## „Kleine Spiele“ im Sportverein – ausgewählte Beispiele

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Zusammenstellung von Spielvorschlägen, die Sie nahezu immer und überall durchführen können. Denn sie erfordern weder eine aufwändige Vorbereitung noch umfangreiche Materialien. Die Spielregeln sind einfach, und es werden keine besonderen Fertigkeiten vorausgesetzt. Auch in kleinen Gruppen lassen sie sich gut durchführen.

Die „kleinen Spiele“ dienen zum einen der Auflockerung und dem gemeinsamen Spaß. Zum anderen aber fördern sie den Kontakt der Gruppenmitglieder untereinander und stärken als spielerische Erlebnisse mit einem Hauch von Risiko und Abenteuer das Selbstvertrauen ebenso wie das Vertrauen in andere.

## Die Begrüßung

### Ziel

Förderung von Kommunikation und Kontaktaufnahme

### Spielfeld

Ein möglichst enger Kreis, den Sie mit geeigneten Markierungen abstecken

### Material

Spielfeldmarkierungen, pro Mitspieler ein Ball

### Spielverlauf

Alle Kinder prellen ihren Ball auf einem engen Spielfeld. Bei jeder Begegnung begrüßen sich die Mitspieler mit der rechten Hand, während der Ball mit der linken Hand weitergeprellt wird. Jeder stellt sich dabei mit seinem Namen vor (z. B. „Hallo, ich bin Julia. ich komme aus ...“).

### Variationsmöglichkeiten

- ✚ Jüngere Kinder dürfen den Ball mit beiden Händen prellen und ihn bei der Begrüßung festhalten.
- ✚ Fortgeschrittene Spieler sollten sich beim Händeschütteln in die Augen sehen.
- ✚ Die Begrüßung kann beliebig erweitert und abgeändert werden. Der Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt: Alter, Lieblingstiere, Geschwister, Vorlieben, warum bin ich gerne im Sportverein oder in dieser Gruppe? Was mag ich, was nicht? Was mache ich im Training besonders gerne? Etc.

### Wozu kann das Spiel dienen?

- ✚ Das Begrüßen mit Körperkontakt nimmt die Hemmschwelle und macht einander vertraut. Auf unkomplizierte Weise werden hier Informationen, Meinungen oder Gefühle ausgetauscht.
- ✚ Nicht nur zwischen den Gruppenmitgliedern, auch zwischen Übungsleiterin/Übungsleiter und Kindern können Kommunikationswege geöffnet werden.
- ✚ Der ständig wechselnde Kontakt der Kinder untereinander fördert das Gemeinschaftsgefühl.

## Wir machen Popcorn

### Ziel

Förderung von Kommunikation und Kontaktaufnahme

### Spielfeld

Ein möglichst enger Kreis, damit das erste „Popcorn“ eine Chance hat, andere „Maiskörner“ zu berühren

### Material

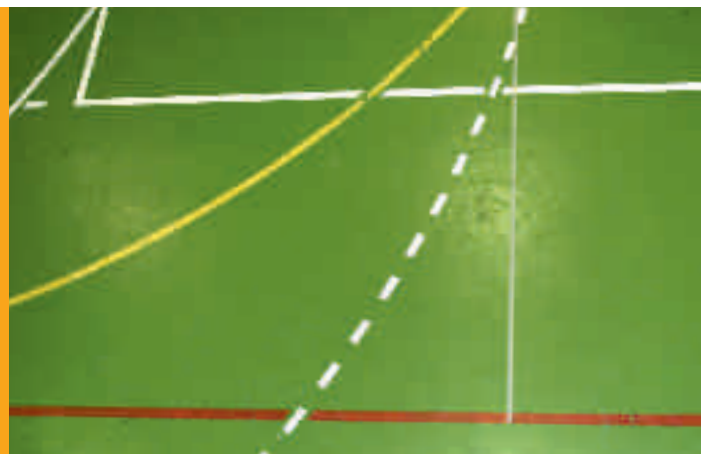
Spielfeldmarkierungen

### Spielverlauf

Die Kinder bilden einen engen Kreis. Spielleiterin oder Spielleiter erklärt nun den Ablauf dieses Fangspiels:

„Wie wird eigentlich Popcorn hergestellt? Natürlich – wir geben Maiskörner in eine Pfanne und erhitzen das Ganze. Die Maiskörner beginnen schnell zu hüpfen – genau wie alle Kinder im Kreis. Nun geben wir Honig hinzu. Der trifft zunächst nur auf ein Kind – unseren Fänger. Gelingt dem klebrigen Popcorn nun, andere Maiskörner mit dem Körper – die Hände dürfen nicht benutzt werden! – zu berühren, dann kleben sie aneinander fest. Gemeinsam müssen sie dann versuchen, weitere Maiskörner zu berühren, bis schließlich alle Maiskörner eng aneinandergeklebt und fest umschlungen in der Pfanne hüpfen.“

Das Ankleben erfolgt durch Berührung mit Hüfte, Schulter oder Oberarm. Machen Sie deutlich, dass es sich um ein Fangspiel handelt.



### Variationsmöglichkeiten

➔ Die Popcorn-Kette kann unterteilt werden. Sobald eine Viererkette entstanden ist, teilt sich diese in zwei Zweierketten. Das Spiel wird dadurch zeitlich erheblich verkürzt.

### Wozu kann das Spiel dienen?

- ➔ Der Körperkontakt verringert Hemmschwellen, macht die Kinder miteinander vertraut und öffnet Kommunikationswege.
- ➔ Auch Übungsleiterinnen und Übungsleiter können mitmachen.
- ➔ Der ständig wechselnde Kontakt der Kinder untereinander fördert das Gemeinschaftsgefühl.

## **Gemeinsamkeiten suchen**

### **Ziel**

Förderung von Kommunikation und Kontaktaufnahme

### **Spielfeld**

Ein möglichst enger Kreis

### **Material**

Spielfeldmarkierungen

### **Spielverlauf**

Alle Kinder laufen in einem möglichst kleinen Spielfeld durcheinander und versuchen, einem eventuellen Zusammenstoß auszuweichen. Auf Zuruf des Übungsleiters suchen sie sich einen Partner, mit dem sie drei Gemeinsamkeiten finden müssen (z. B. gerne Pizza essen, blonde Haare haben, ein weißes T-Shirt tragen). Anschließend bilden alle Kinder einen Kreis und teilen ihre Gemeinsamkeiten mit. In der nächsten Spielrunde werden Dreiergruppen gebildet. Danach können vier, fünf oder mehr Kinder jeweils eine Gruppe bilden.

### **Variationsmöglichkeiten**

- ❖ Der Spielleiter gibt die Gruppengröße erst durch einen Zuruf bekannt.
- ❖ Mit zunehmender Spieldauer werden von den möglichen Gemeinsamkeiten bestimmte Bereiche (z. B. das äußere Erscheinungsbild, der Sport oder Lieblings Speisen) ausgeschlossen.

### **Wozu kann das Spiel dienen?**

- ❖ Das Spiel hilft sowohl bei sich unbekanntem Kindern und Gruppen als auch bei denjenigen, die bereits gemeinsam trainieren, das Eis zu brechen und sich auf das Gemeinsame zu konzentrieren statt auf das Trennende.
- ❖ Auch hier werden auf unkomplizierte Weise erste Informationen, Meinungen oder Vorlieben ausgetauscht, so dass sich die Kinder untereinander, aber auch Übungsleiterinnen oder Übungsleiter und Kinder schnell besser kennenlernen.

## Eine Schiffsreise in die Karibik

### Ziel

Förderung von Kooperationsbereitschaft  
Förderung der Fähigkeit, gemeinsame Strategien eines Problems zu entwickeln

### Spielfeld

Turnhalle

### Material

Zwei Weichböden, Ziellinie

### Spielverlauf

„Wir sind die glücklichen Gewinner einer Kreuzfahrt in die Karibik. Gerade genießen wir in unseren Liegestühlen auf Deck die Sonne, als die Alarmsirene ertönt und der Kapitän über Lautsprecher meldet, dass alle in die Rettungsboote müssen.“

Alle springen blitzschnell auf die Rettungsboote (Weichböden). Allerdings wimmelt es im Wasser vor Haien, so dass niemand auch nur die Hand ins Wasser stecken kann, um zu paddeln. Die Vorräte an Trinkwasser und Lebensmitteln sind äußerst knapp. Wie können sich die Urlauber retten und das Festland (z. B. die andere Hallenseite oder Ziellinie) erreichen?

**Die Lösung für das Spiel:** Alle Spieler gehen auf eine Matte, damit die leere Matte nach vorn geschoben werden kann. Damit kommen alle vorwärts.

### Variationsmöglichkeiten

- Bei jüngeren Kindern oder kleineren Gruppen können auch Turnmatten als Rettungsboote fungieren.
- Ein Teil der Kinder übernimmt die Rolle der Haie.

### Wozu kann das Spiel dienen?

- Während des Spiels lernen die Kinder, sich gegenseitig Hilfestellung und Unterstützung zu leisten, denn ein Problem muss gemeinsam gelöst werden.
- Sie lernen, dass man vor Problemen nicht davonlaufen muss, sondern dass man sie gemeinsam mit Freunden oder der Übungsleiterin/dem Übungsleiter lösen kann.
- Sie lernen auch, dass es wichtig ist, in schwierigen Situationen andere um Hilfe bitten zu können.
- Als Übungsleiterin und Übungsleiter lernen Sie dabei schnell die Rollen der einzelnen Gruppenmitglieder kennen: Wer sind die Meinungsmacher, wer die Mitläufer der Gruppe? Wer trägt zur Problemlösung bei? Wer setzt die entscheidende Idee um?
- Das kann Ihnen helfen, die Gruppenstrukturen und die Rolle der einzelnen Kinder besser einzuschätzen, so dass Sie gegebenenfalls gezielter auf die eine oder andere Verhaltensweise eingehen können.

## Römisches Wagenrennen

### Ziel

Förderung von Kooperation, Verantwortung und gegenseitigem Vertrauen

### Spielfeld

Turnhalle

### Material

Gymnastikstäbe, Augenbinden, Bänke, Weichboden, Slalomstangen oder Verkehrshütchen

### Spielverlauf

„Wir befinden uns im alten Rom. Die großen Wagenrennen im Circus Maximus stehen wieder bevor, und die Elite der römischen Streitwagenfahrer will ihr Können und das ihrer Pferde nochmals überprüfen.“

Jeweils zwei Kinder sind die Pferde und bilden einen Streitwagen: Sie stehen hintereinander und halten auf der rechten und der linken Seite zusammen jeweils einen Gymnastikstab. Auf den Stäben steht ein drittes Kind, der Wagenlenker.

### 1. Prüfung:

In der ersten Prüfung lenkt der Fahrer seinen Streitwagen durch einen Hindernisparcours – eine quer gestellte Langbank, ein Weichboden als Wassergraben und Slalomstangen.

### 2. Prüfung:

Bei der zweiten Prüfung werden dem vorderen „Pferd“ die Augen verbunden. Der sehende Wagenlenker muss das blinde Pferd nun über den Parcours dirigieren. Hierbei wird

sowohl die Gehorsamkeit des Pferdes als auch das Geschick des Lenkers geprüft.

### 3. Prüfung:

Die dritte Prüfung ist besonders schwierig, denn jetzt werden dem Streitwagenfahrer die Augen verbunden, so dass der Lenker ganz auf seine Pferde vertrauen muss.

### Wozu kann das Spiel dienen?

- ❖ Das Spiel stellt eine besondere Herausforderung dar, die sie nur in enger Zusammenarbeit und gegenseitigem Vertrauen bewältigen können. Da muss man sich schon ganz aufeinander verlassen können.
- ❖ Die Kinder lernen dabei, ihre Kooperationsfähigkeit zu entwickeln, aufeinander vertrauen zu können, aber auch, selbst vertrauensvoll zu agieren. Damit lernen sie zugleich, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen.
- ❖ Der etwas abenteuerliche Charakter macht dieses Spiel außerdem zu einem besonderen Gruppenerlebnis.



### **Nebellandung**

#### **Ziel**

Förderung von Verantwortungsbewusstsein

#### **Spielfeld**

Turnhalle, Sportplatz oder Schulhof

#### **Material**

Keine

#### **Spielverlauf**

Ein Flugzeug befindet sich im Anflug auf den Flughafen. Es ist aber so neblig, dass der Pilot die Landebahn nicht sehen kann und sich ganz auf das Funkfeuer verlassen muss.

Die Kinder bilden hierzu eine etwa fünf Meter breite Gasse als Landebahn, die über das gesamte Spielfeld reicht. Ein Kind steht mit verbundenen Augen am Anfang der Gasse.

Es ist der Pilot des Flugzeugs, den die Kinder nun mithilfe von Geräuschen durch den Nebel auf die Landebahn lotsen. Sobald das Flugzeug von der Landebahn abzukommen droht, führen die Kinder es mit den Händen sanft in die richtige Richtung. Sobald das Flugzeug das Ende der Landebahn erreicht hat, rufen die beiden letzten Kinder laut und deutlich „Stopp“.

#### **Wichtig**

Zurufen und Klatschen sind als Orientierungshilfe nicht erlaubt.

Nach erfolgter Landung kann der Pilot nützliche Hinweise zum richtigen Einsatz der Geräusche geben und sollte deshalb nach seinen Eindrücken befragt werden:

- Wie hat er sich orientiert?
- Welche Geräusche waren eine Orientierungshilfe, welche nicht?
- Was kann die Gruppe besser machen?

#### **Variationsmöglichkeiten**

- Den Abstand zwischen den Kindern verändern, so dass eine engere oder breitere Gasse entsteht.
- Eine Gasse mit Kurven bilden, nachdem die Augen des „Piloten“ verbunden wurden.

#### **Wozu kann das Spiel dienen?**

- Da sich die Gruppe dem Piloten ohne optische und nur mit eingeschränkten akustischen Orientierungshilfen verständigen darf, lernen die Kinder, neue Wege der Verständigung zu finden, um den ihnen anvertrauten Piloten ans Ziel zu lotsen.
- Das Kind mit den verbundenen Augen lernt seinen Mitspielern voll und ganz zu vertrauen. Diese wiederum dürfen dieses Vertrauen nicht missbrauchen und lernen, Verantwortung für andere zu übernehmen.

## Der Fall

### Ziel

Förderung von Vertrauen und Verantwortung

### Spielfeld

Turnhalle, Sportplatz oder Schulhof

### Material

Ein großer Kasten, ein Weichboden, eine Augenbinde

### Spielverlauf

Mit verbundenen Augen lässt sich jeweils ein Kind vom Kasten auf die Arme der anderen Kinder fallen. Die auffangenden Kinder stehen in leichter Schrittstellung auf dem Weichboden gegenüber und strecken die Arme so aus, dass sie das Kind, das sich vom Kasten fallen lässt, auffangen können.



- ❖ Die Handflächen müssen nach oben zeigen.
- ❖ Die Kinder dürfen sich nicht festhalten.
- ❖ Der Kasten darf nicht höher sein als die haltenden Arme der Kinder.
- ❖ Überzeugen Sie sich vor dem Fall sorgfältig davon, dass alle auffangenden Kinder aufmerksam und bereit sind.
- ❖ Stellen Sie sicher, dass die Kinder, die sich fallen lassen, eine vollkommene Körperspannung beherrschen.
- ❖ Führen Sie vor diesem Spiel gegebenenfalls Körperspannungsübungen durch.

- ❖ Lassen Sie die Kinder immer rückwärts fallen, da dies die Verletzungsgefahr erheblich vermindert. Selbst wenn die Fallenden durch die Arme der anderen Kinder rutschen sollten, landen sie dann immer noch sanft auf dem Weichboden.
- ❖ Achten Sie darauf, dass die Fallenden ihre Hände auf ihre Oberschenkel legen.

Nun steht dem Fall nichts mehr im Weg – die schwierige Entscheidung, sich in den freien Raum fallen zu lassen, kann getroffen werden.



### Wichtig:

- Die Kinder sollen sich unbedingt rückwärts fallen lassen.
- Die Kinder sollen sich freiwillig für den Fall melden.
- Üben Sie keinen Druck oder Zwang auf sie aus.
- Damit die Wirkung des Spiels nicht ins Gegenteil umschlägt, müssen Sie von Anfang an klarstellen, dass jeder selbst entscheidet, ob und wann er den Fall wagt.

### Wozu kann das Spiel dienen?

- Die Kinder können die Erfahrung machen, dass man von der Gruppe aufgefangen wird und dass sie auf sie vertrauen können.
- Zudem ist es eine aufregende Selbsterfahrung und die Kinder, die es gewagt haben, sich fallen zu lassen, empfinden das als großes Erfolgserlebnis und freuen sich, eine schwierige Situation gemeistert sowie Mut aufgebracht zu haben.
- Ihr Selbstvertrauen wie auch das Vertrauen in andere wird gestärkt.
- Die Gruppe lernt, zu vermitteln, dass in sie Vertrauen gesetzt werden kann, und Verantwortung zu übernehmen.
- Sie lernen zudem, gemeinsam in Aktion zu treten, denn alle müssen ihre Aufgabe ernst nehmen und eine gemeinsame „Abfangfläche“ bilden.
- Sie können sich auch ihre eigenen Spieleindrücke bewusst machen: Wer will zuerst auf den Kasten? Wer geht lieber erst einmal zu den Fängern? Lassen sich die Kinder von der Gruppe oder einzelnen Mitspielern zum Fallen überreden oder überzeugen? Wie nehmen die Mitglieder der Gruppe ihre Aufgabe wahr und setzen sie um?

## Medien und Materialien zum Thema Suchtvorbeugung

### Broschüren (Auswahl)

#### Starke Kinder

Magazin für Eltern zum Thema „frühe Suchtvorbeugung“

→ Best.-Nr. 33710000

#### Kinder stark machen im Sportverein

→ Best.-Nr. 33715000

#### Rauchfrei durchs Leben

→ Best.-Nr. 31601000

#### Schluss mit Rauchen

→ Best.-Nr. 31602100

#### Null Alkohol – Voll Power:

Jugendbroschüre „Wissen was geht“

→ Best.-Nr. 32070001

**Alles klar?! –** Tipps und Informationen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol

→ Best.-Nr. 32010000

**Alkohol – reden wir drüber!** Ein Ratgeber für Eltern

→ Best.-Nr. 32101900

**Raucht mein Kind?** Elternratgeber

→ Best.-Nr. 31604000

### Bestelladresse

Alle Medien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung sind **kostenlos** und können über die Internetadresse **www.bzga.de** bestellt werden.

### Online sein mit Maß und Spaß

Ein Elternratgeber zum richtigen Umgang mit digitalen Medien

→ Best.-Nr. 33215001

### Medien und Materialien

Übersicht über das aktuelle Materialangebot der BZgA zur Suchtvorbeugung

→ Best.-Nr. 33110100

### Das Serviceangebot der BZgA für Sportvereine

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unterstützt Sportvereine und Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit, die sich für das wichtige Thema Suchtprävention stark machen.

### Das „Kinder stark machen“ – Paket

Machen Sie sich stark für das Thema frühe Suchtvorbeugung und stellen Sie Ihre Vereinsfeste, Turniere, Ferienfreizeiten und Projekte unter das Motto „Kinder stark machen“.

Im Unterstützerpaket „Kinder stark machen“ finden Sie u.a.:

- das Banner „Kinder stark machen – für ein suchtfreies Leben“ (Maße 3,50 x 0,80m)
- Infobroschüren zum Thema Sucht und Suchtvorbeugung
- T-Shirts
- Stundenpläne, Kugelschreiber, Malbücher

Informationen und Online-Bestellformular:  
[www.kinderstarkmachen.de](http://www.kinderstarkmachen.de)



### Die Aktionsbox „Alkoholfrei Sport genießen“

*Ein gemeinsames Projekt der BZgA und des DOSB*

Setzen Sie in Ihrem Verein ein Zeichen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol. Stellen Sie einen Tag, ein Wochenende oder eine ganze Woche unter das Motto „Alkoholfrei Sport genießen“ und verzichten Sie auf den Ausschank und den Konsum von Alkohol.

In der Aktionsbox finden Sie u.a.:

- das Banner „Alkoholfrei Sport genießen – unser Verein macht mit“ (Maße 3,50 x 0,80m)
- Infobroschüren für Eltern und Jugendliche
- ein Plakat mit dem Jugendschutzgesetz
- Cocktail-Shaker, Becher und Rezepte zur Zubereitung von alkoholfreien Cocktails

Informationen und Online-Bestellformular:  
[www.alkoholfrei-sport-geniessen.de](http://www.alkoholfrei-sport-geniessen.de)

Beratung und telefonische Bestellmöglichkeit am  
**Info-Telefon 06173 / 70 27 29**  
(Mo. bis Fr. 9 – 17 Uhr)

## Internetangebote der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

### ☛ [www.kinderstarkmachen.de](http://www.kinderstarkmachen.de)

Die Internetseite wendet sich an alle Erwachsenen, die Verantwortung für Kinder tragen. Hier finden Eltern, Lehrerinnen und Lehrer, Trainerinnen und Trainer Informationen und Tipps, wie sie Heranwachsende in ihrer Entwicklung unterstützen können, damit sie später nicht zu Suchtmitteln greifen. Die Kampagne wird in Kooperation mit den großen Breitensportverbänden durchgeführt. Auf der Internetseite sind daher auch die aktuellen Aktionen mit Sportvereinen und –verbänden beschrieben.

### ☛ [www.alkoholfrei-sport-genießen.de](http://www.alkoholfrei-sport-genießen.de)

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und der Deutsche Olympische Sportbund rufen Deutschlands Sportvereine auf, sich mit Projekten an der Aktion „Alkoholfrei Sport genießen“ zu beteiligen. Die Internetseite informiert ausführlich über die bundesweite Mitmachaktion und bietet Unterstützung für die Umsetzung eigener Ideen an.

### ☛ [www.null-alkohol-voll-power.de](http://www.null-alkohol-voll-power.de)

„Null Alkohol – Voll Power“ ist die neue Teilkampagne der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zur Alkoholprävention bei 12- bis 16-Jährigen. Die Kampagne hat zum Ziel, bei Kindern und Jugendlichen bis 16 Jahre eine kritische Einstellung gegenüber Alkohol zu fördern und den Einstieg in den Alkoholkonsum hinauszuzögern. Die Internetseite umfasst viele interaktive Möglichkeiten, wie z. B. Wissenstests, Rezepte für alkoholfreie Cocktails, Informationen über die Wirkung von Alkohol auf den Körper und ein Beratungs- und Hilfeangebot.

### ☛ [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)

rauchfrei-info.de richtet sich primär an die Zielgruppe der Erwachsenen und bietet ein breites Informationsspektrum rund um das Thema „Rauchen/Nichtrauchen“. Neben dem Informationsangebot ist auf der Internetseite ein Programm zum Aus-



stieg aus dem Rauchen eingerichtet, das mittels individualisierter Rückmeldungen per E-Mail beim Rauchverzicht unterstützt.

### ☛ [www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)

Das Internetangebot für Jugendliche informiert über Wirkungen, Risiken und gesundheitliche Folgeschäden des Rauchens. Darüber hinaus bietet es Raum für Kommunikation (Rauchfrei-Community) und ein individualisiertes Ausstiegsprogramm, das Aufhörwillige beim Rauchverzicht unterstützt.

### ☛ [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

Drugcom.de richtet sich an Jugendliche, die bereits Erfahrungen mit Drogen gemacht haben. Ziel ist es, die Kommunikation mit den Jugendlichen zu fördern. Mithilfe internetgestützter, anonymer Informations- und Beratungsmöglichkeiten sollen jugendliche Drogenkonsumentinnen und Drogenkonsumenten dazu angeregt werden, den eigenen Drogenkonsum kritisch zu hinterfragen und ggf. zu ändern.





**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung