

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 45 (1988)

**Heft:** 10

  

**Artikel:** Und um eine Anfänger-Sportstunde in der Drogenhilfe Aebi-  
Hus/Maison-Blanche

**Autor:** Lehmann, Anton

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992682>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Rund um eine Anfänger-Sportstunde in der Drogenhilfe Aebi-Hus/Maison-Blanche

Anton Lehmann

### Donnerstagnachmittag um eins:

Kaum im Aebi-Hus eingetroffen, bestürmen mich Bruno und Walter mit Vehemenz. Ihre Frage nach dem heutigen Sportprogramm ist eigentlich keine. Unmissverständlich machen sie mir mit ihrem Vorschlag klar: Heute ist Unihoc (Hallenhockey), «süsch chlept's»! Will heissen, sonst habe ich mit ihrer Widerständigkeit, ja mit ihrem Widerstand in der Turnhalle zu rechnen.

Natürlich habe ich nichts gegen Unihoc! Mir «stinkt» jedoch, was unseren Lobbyisten insgeheim vorschwebt: Nämlich, zu Beginn der Stunde Mannschaften bilden und dann, ohne auch nur unnötig Zeit mit Aufwärmen/Einspielen zu vergeuden, gleich losschiessen. Nach der Kurzformel: schnell Ruckzuck, dann sofort Hick-hack. Regeln und Spielleiter sind ihnen lästiges Beiwerk, worauf sie ihrer Meinung nach bestens verzichten können.

### Spielleiter – Schiedsrichter?

Der «kooperative» Spielleiter zielt mit seinen Interventionen in Richtung Selbständigkeit/Selbstverantwortung der Spieler. Mittels «zwingender» Situationen (Regeln/Rituale) strebt er «erwünschtes» Verhalten an. Er hält sich eher im Hintergrund und beobachtet, schlägt Regeländerungen vor, nimmt Vorschläge auf; nicht selten spielt er selber auch mit. Anders der «orthodoxe» Spielleiter: Von aussen intervenierend, zumeist als autoritärer Schiedsrichter, folgt er einer Handlungskette, die, als progressive Bestrafung, von der Aufklärung (Regelkunde, Fairplaygedanke) über Ermahnung (Freiwurf, Penalty), Verwarnung (2-Minuten-Strafe) zur harten Sanktion (Ausschluss, Platzverweis) führt. Beide Interventionsformen existieren real: Im Juniorsport wende ich den «kooperativen» Stil an, der mir auch eher entspricht... Wenn wir aber an «offiziellen» Wettkämpfen teilnehmen (zum Beispiel Spielturniere mit anderen Rehabilitationseinrichtungen, Gruppeltourniere usw.) müssen wir uns auch auf einen «orthodoxen» Spielleiter einstellen können.

Dass dies ein knallhartes Männergefecht mit viel Körperkontakt und hohem Verletzungsrisiko zur Folge hat, weiss ich aus Erfahrung. Wehe dem, der solcherart die Sau nicht rauslassen mag; er riskiert, zum «Pfeusi» (weiches Ei) abgestempelt zu werden; wer im «Spiel» verliert oder eins abbekommt, ist schnell frustriert –

er wirft entweder das Handtuch und steigt aus oder spielt nochmals «um einen Zahn» aggressiver. Ich höre schon die gegenseitigen Vorwürfe von wegen totaler Spielunfähigkeit! Vom ernsthaften Spiel zur todernsten Sache ist da nur ein kleiner Schritt.

### Wie Konflikte lösen?

- Wir verzichten möglichst auf längere verbale Konfliktregelungen während der Sportstunde. Im Vordergrund soll Sport/Bewegung stehen. Meistens können akute Spannungen/Auseinandersetzungen durch Versöhnungsrituale (Abmachung: zum Beispiel «Shakehand», Händeschütteln mit Gegner; sich gegenseitig auf die Beine helfen) und kurze Verschnaufpausen «gelöst» werden
- Unlustäusserungen über Inhalte und Methoden sowie Hassgefühle gegenüber anderen Gruppenmitgliedern (oder dem Leiter gegenüber) werden in gemeinsamer gruppentherapeutischer Arbeit nach Ursachen und Konsequenzen hinterfragt. Regelmässige Sitzungen sind im Wochenprogramm fest eingeplant. Ziel: neue konstruktive Verhaltensmöglichkeiten erkennen und diese, wenn möglich, im Sport/Spiel erproben.
- Ein heftiger Ausbruch von aufgetautem/ungelöstem Konfliktpotential während der Sportstunde verlangt manchmal nach unmittelbarer Krisenintervention. Noch am selben Abend findet ein Konfliktregelungsversuch in Form einer ad hoc-Gruppensitzung statt.

Aus diesen und noch anderen Gründen klatsche ich beim Unihoc-Vorschlag nicht gleich vor Freude in die Hände. Ich bereite mich vielmehr auf den Machtkampf mit der lautstarken Unihoc-Lobby vor. «Um 19.00 Uhr treffe ich mich zur Vorbereitung des Sportabends mit Kurskapitän Daniel», vertröste ich die beiden Junioren vorerst.

### Kursvorbereitung/-auswertung

Der Kurskapitän, Verbindungsglied zwischen der Juniorengruppe und mir, sammelt die thematischen Vorschläge der Junioren. Für ihn ist das, angesichts meist unterschiedlicher Einzelinteressen, nicht ganz einfach. Dann verläuft ein Normalsportabend etwa wie folgt: Eine Stunde vor Kursbeginn, um 19.00 Uhr, treffe ich mich zur mündlichen und schriftlichen Planung mit dem Kapitän; anschliessend Fahrt nach Magglingen; Sport von 20.00 bis 21.30 Uhr; nach der Rückfahrt ins Aebi-Hus Kurzauswertung mit dem Kapitän, gleichzeitig findet ein gemeinsamer Ausklang (gemütlicher Höck, lockere Gesprächsrunde) in der Küche bei Tee oder Schokodrink statt. Um 22.30 Uhr ist Nachtruhe, anschliessend Abenddienstrapport: Zwei Aebianer diskutieren und protokollieren mit mir und einem weiteren Mitarbeiter die wichtigsten Ereignisse des Abends...

### 19.00 Uhr Programm-vorbesprechung:

Auch Daniel wurde unterdessen in geheimnisvoller Weise vom Unihoc-Virus angesteckt. Also diskutieren wir über Sinn, Zweck und Wert von Sport und Spiel – natürlich schwergewichtig aus meiner Sicht.

Es geht mir im Juniorsport darum, alle miteinander – Frauen und Männer, Talente und weniger Begabte, Sportbegeisterte sowie Junioren mit «Nullbock» auf Sport – einzubeziehen: Wohldosierte Beteiligung an einer spielerisch und vielsei-



### Junioresport – Sport für Therapieanfänger

In den ersten drei Monaten müssen Therapieanfänger, genannt Junioren, zweimal wöchentlich am gemeinsamen Junioresport (Sport/Spiel und Schwimmen) teilnehmen. Damit wir uns gegenseitig ein wenig kennenlernen, mache ich, zusammen mit dem jeweiligen Kurskapitän, der selber auch Junior ist, mit jedem Junior ein Sportinterview. Ich möchte etwas hören über seine früheren Sportaktivitäten (insbesondere Schulsport, Vereinssport und Freizeitsport) sowie etwas erfahren über seine momentanen Interessen. Wir erzählen dem Neuen, was in den Sportstunden gemeinsam getan wird, was wir von ihm erwarten, und wünschen ihm einen guten Einstieg ins Aebi-Hus-Leben...

tig gestalteten Sportstunde. Spielen, üben, trainieren frei nach dem bewährten Motto

1 mal schwitzen

1 mal lachen

1 mal etwas lernen

= 1 mal trainieren

Wie lassen sich da Erfolge messen? Natürlich nicht einseitig nach erbrachten Wettkampfleistungen. Wenn sich nach fünf oder zehn Jahren Sportabstinenz beim Ex-Drogenabhängigen die Lust auf sportliche Bewegung wieder einstellt, wenn er/sie sich von Donnerstag zu Donnerstag auf die gemeinsame Sportstunde freut, dann sind das tolle Aufsteller, sprich Erfolgsindizien...

Für heute Abend zum Beispiel einigen wir uns schliesslich auf folgendes Programm: Die erste Hälfte besteht aus spielerischen Übungen zur Verbesserung der Raumorientierungsfähigkeit. In der zweiten Hälfte wird dann doch das Unihoc-Spiel durchgeführt, allerdings mit einigen vorbereitenden Übungen zu Beginn. Bruno und Walter werden sich wohl oder übel – schlecht und recht – am ersten Teil beteiligen, weil sie wissen, dass ihr Lieblingssport nicht aus dem Traktandum fällt. Allerdings müssen sie ein paar Regeln und Rituale akzeptieren, damit allzu hitzköpfigem Verhalten klare Grenzen gesetzt werden. Auch wir wollen fairen Sport!

### Leiterverhalten: Vorbild? Vorbild!

Da ist einerseits der engagierte Leiter, der das sportliche Geschehen (rund um die Lektion) mit sicherer Hand heil durch alle Krisensituationen führt; andererseits ist da der gereizte und überstrapazierte Leiter, der jedes Fehlverhalten der Spieler als persönliche Bedrohung erlebt und darauf schnell mit repressiven Aktionen antwortet. Beide Leiter sind Vorbilder. Zerr(vor-)bilder. In der Praxis gibt es weder den total «coolen» noch den total «überforderten» Leiter. Gefragt sind Qualitäten wie Echtheit und Disponibilität und weitere mehr... Entscheidend ist mein Verhalten: Wie verhalte ich mich, wenn ein Junior nicht mitmachen will, wenn er während der Stunde aussteigt oder Teilaktivitäten verweigert und andere Mitspieler durch sein Verhalten beeinflusst? Gelingt es mir, dem Junioren nach harter Auseinandersetzung wieder offen zu begegnen? Bin ich nachtragend? Nehme ich jeden Junioren in seiner Eigenart ernst?

Noch einmal: Mein Verhalten als Leiter einer Sportgruppe mit Drogenabhängigen hat stets Vorbildcharakter. Wenn es mir mal an vorbildlichem Verhalten im positiven Sinne mangeln sollte, wirke ich eben als Negativ-Vorbild.

## Ausdauertraining im Aebi-Hus

Anton Lehmann

### Laufen

Gleich zu Beginn der zweijährigen stationären Therapie, in den obligatorischen Kursen Sport+Spiel und Schwimmen, legen wir viel Wert auf die Verbesserung der Kondition, im besonderen des Dauerleistungsvermögens. Besonders Laufen wurde seit etlichen Jahren zu einer Art Tradition.

Der konditionelle Wiederaufbau, der meist gleichzeitig eine Verbesserung des psychischen Befindens mit sich bringt, schafft wichtige Erfolgserlebnisse; er motiviert zum Weitermachen und zwar nicht nur im Bereich des Sportes.

Erfolgserfahrungen im Ausdauerbereich werden von den meisten Beteiligten eher mit lustvollem Erleben als mit qualvollem Abrackern assoziiert, obwohl Qualitäten wie Wille und Beharrlichkeit gefragt sind – nach einer langjährigen «Drogenkarriere» nur noch in verkümmelter Form vorhanden.

Dass ein **methodisch sorgfältiger Aufbau** wichtig ist, gilt auch für das Lauftraining im Aebi-Hus:

- langsam beginnen über «machbare» Distanzen
- zuerst die Laufdauer, beziehungsweise Laufdistanz verlängern
- erst später wird auch das Tempo erhöht
- wer eine Stunde ohne anzuhalten oder zu marschieren laufen kann, erhält die Möglichkeit, auch an offiziellen Laufveranstaltungen teilzunehmen.

Damit in enger Verbindung steht die **motivatorische Arbeit**:

- der Aebianer muss sich selber zum Ausgangspunkt nehmen: Ein Vergleich mit Markus Ryffel oder schon nur mit dem besten Aebianer wirkt eher demotivierend
- es ist reizvoll, sich regelmässig Selbsteinschätzungsaufgaben zu stellen wie zum Beispiel: «Heute bin ich in der Lage, 30 Minuten ohne Zwischenhalt zu laufen...»; oder «heute schaffe ich 3 Runden auf der Finnenbahn...»
- wer in einer Gruppe von eher passiven Leuten als einziger regelmässig läuft, wird leicht zum Sonderfall, sprich zum Exoten gestempelt
- es gibt oft hundert Gründe, nicht zu laufen. Allesamt verhindern sie, Laufen zur lieben Gewohnheit werden zu lassen. Sich ein paar Kurzformeln (als Motto, als Slogan) merken, um den inneren Argumenten der Bequemlichkeit im richtigen Zeitpunkt entgegenzutreten, wirkt manchmal Wunder. Beispiele?
  - «Laufe, staune, gute Laune»
  - «Laufen ist aktive Erholung»
  - «die ersten 5 km laufe ich für meinen Körper, die letzten 5 km für meine Seele»
- wer Laufen anbietet und propagiert, muss von seiner Sache überzeugt sein, das heisst selber Lauferfahrungen mitbringen oder noch besser, selber ein «angefressener» Läufer sein



- die Förderung der Jogging-Bewegung im Aebi-Hus geschieht mit typischen «Sport-für-Alle»-Aktionen, die Mitarbeiter und Aebianer zu regelmässigem Laufen animieren sollen. Während der Quartalsferien, wenn keine Kurse stattfinden, organisieren wir periodisch Projekte wie:
  - «Laufträfts», «Mittagslauf für Übergewichtige und Frühlingsmüde», «Morgensjogging», «Wohngruppenjogging» usw.Diese regelmässigen Impulse tragen viel zum hausinternen Laufboom bei.