

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 45 (1988)

**Heft:** 10

**Artikel:** Konstruktiver Umgang mit Aggressionen : Sport als Lernfeld im Suchtbereich

**Autor:** Lehmann, Anton

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992684>

### **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:** 18.04.2026

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

## Konstruktiver Umgang mit Aggressionen – Sport als Lernfeld im Suchtbereich

Anton Lehmann  
Zeichnungen Ursula Weiss

Wettkämpfe sind, wenn sie engagiert geführt werden, spannend und lösen Emotionen aus. Zum Beispiel sind Freude nach dem Sieg und Enttäuschung nach einer Niederlage die allerhäufigsten und natürlichsten Gefühlsäusserungen. In welcher Form sie auch zum Ausdruck kommen, stets sagen sie etwas aus über die Einstellung der Beteiligten dem Erfolg beziehungsweise dem Misserfolg gegenüber und wie sie mit solchen Erlebnissen umgehen können.

Wenn der Gefühlspegel zu immer lauterem Siegesgebrüll oder immer zornigeren Wutausbrüchen ansteigt, dann stimmt mit eben dieser Einstellung etwas nicht mehr.

So ist zum Beispiel ein schlechter Sieger, wer mit penetranter Arroganz bewirkt, dass der Verlierer sein Gesicht verliert, ja gedemütigt wird. Schlechte Verlierer hingegen verstricken sich oft in einer unheilvollen Aktionskette, die von der Enttäuschung über Ärger, Wut, Hass bis zu Tätlichkeiten führt. Kein Wunder, dass nach einem solchen Verlauf alle Beteiligten merkbar frustriert und wutgeladen sind und sich gegenseitig mit Vorwürfen überhäufen.

Es ist üblich, dass der Leiter in diesen Situationen mit Tadel, Strafen oder Spielabbruch reagiert. Auch er ist dann wütend, enttäuscht und nicht selten recht gehässig. Nur allzuoft habe ich solche Szenen miterlebt.

Der vorliegende Beitrag ist Ausdruck meines Versuches, durch geeignete Massnahmen einem solchen Spiel- oder Wettkampfergebnis zuvorzukommen, beziehungsweise mit das Spiel störenden Aggressionen konstruktiv umzugehen.

### Lässt sich Verhalten vom Sport auf den Alltag beziehungsweise vom Alltag auf den Sport übertragen?

Eine wichtige Frage für alle Bemühungen in der Therapie und Rehabilitation. Ohne auf die recht umfangreiche Literatur einzugehen (die Literatur zum Thema des «Transfers» ist umfangreich) gehe ich vor allem auf Grund meiner praktischen Erfahrungen von folgenden Annahmen aus:

- Aggressive Anteile/Merkmale/Eigenschaften/Dispositionen/Zustände der Persönlichkeit kommen bei sportlichen Aktivitäten – insbesondere bei denjenigen, wo Emotionen schlecht kaschiert werden können, wie zum Beispiel beim Sportspiel – vielfach deutlicher zum Vorschein als in Alltagssituationen, wo Ärger/Wut/Aggressivität leichter überspielt werden können.
- Aggressionen/Aggressivität können beim Sporttreiben sowohl abgebaut oder kanalisiert als auch verstärkt werden. Entscheidend ist der Verlauf von Sportaktivitäten beziehungsweise deren Inhalt und was damit «therapeutisch» geschieht.
- Was im Sport in bezug auf Aggressionen gelernt/verlernt wird, kann/soll auch Auswirkungen auf das Alltags-

verhalten haben. Spielen lernen im Sport(spiel) eröffnet die Möglichkeit oder Chance, durch den Sport zu lernen und Gelerntes auf Alltagshandlungen zu übertragen. Fehlt allerdings der bewusst-verarbeitende Schritt, kann nur in seltenen Fällen eine Transferwirkung auf andere Lebensbereiche festgestellt werden.

### Zum Begriff «Aggression»

**Aggressionen** sind konkret und beobachtbar als (aggressives) Handeln beziehungsweise (aggressives) Verhalten mit vielen möglichen Auswirkungen.

**Aggressivität** dagegen ist kaum beobachtbar. Damit wird eine innere Bereitschaft/Disposition ausgedrückt, aggressiv zu handeln.

Welche Formen kann aggressives Verhalten annehmen?

Aggressives Sportspiel, im Rahmen geltender Regeln, wird als **Dominanzverhalten** eingestuft – es gilt als fair/erwünscht; wem gerade diese Aggression/Aggressivität fehlt, wird sich kaum als Mitspieler behaupten können. Solch regelkonformes Spiel kann jedoch, vor allem in den Sportspielen, auch Schmerzen/Verletzungen/Schädigungen verursachen. *Unbeabsichtigte Schädigung* eines Mitspielers/Gegners ist daher die harmloseste Form von Aggression. Weil durch diese Aggression dem Mitspieler/Gegner Schmerzen zugefügt werden oder weil sie als unfaires Spiel interpretiert wird, zieht sie vielfach eine *reaktive* Aggression nach sich. Affektbetontes, aus Ärger und Wut entstandenes, aggressives Handeln drückt sich entweder in «reflexartigen» Unmutsäusserungen («böse Blicke», Beschimpfungen und/oder Revanchefouls) aus oder erfolgt als *geplante Vergeltungsaktion*. Noch gravierendere Aggressionen, weil «kaltblütig» ausgeführt, haben *absichtlich zugefügte Schädigungen/Verletzungen* zum Ziel, sei dies aufgrund einer feindseligen Haltung dem Gegner gegenüber oder weil andere Vorteile/Bedürfnisse (zum Beispiel materielle, existentielle) verfolgt werden.

- Auch wer keine Absicht hat, Sport als therapeutisches Mittel einzusetzen, um «konstruktiv mit Aggressionen» umgehen zu lernen, sieht sich immer wieder mit dieser Thematik konfrontiert –, oder er müsste alle konkurrenzorientierten Aktivitäten und solche, die Körperkontakt zulassen oder voraussetzen, vermeiden.



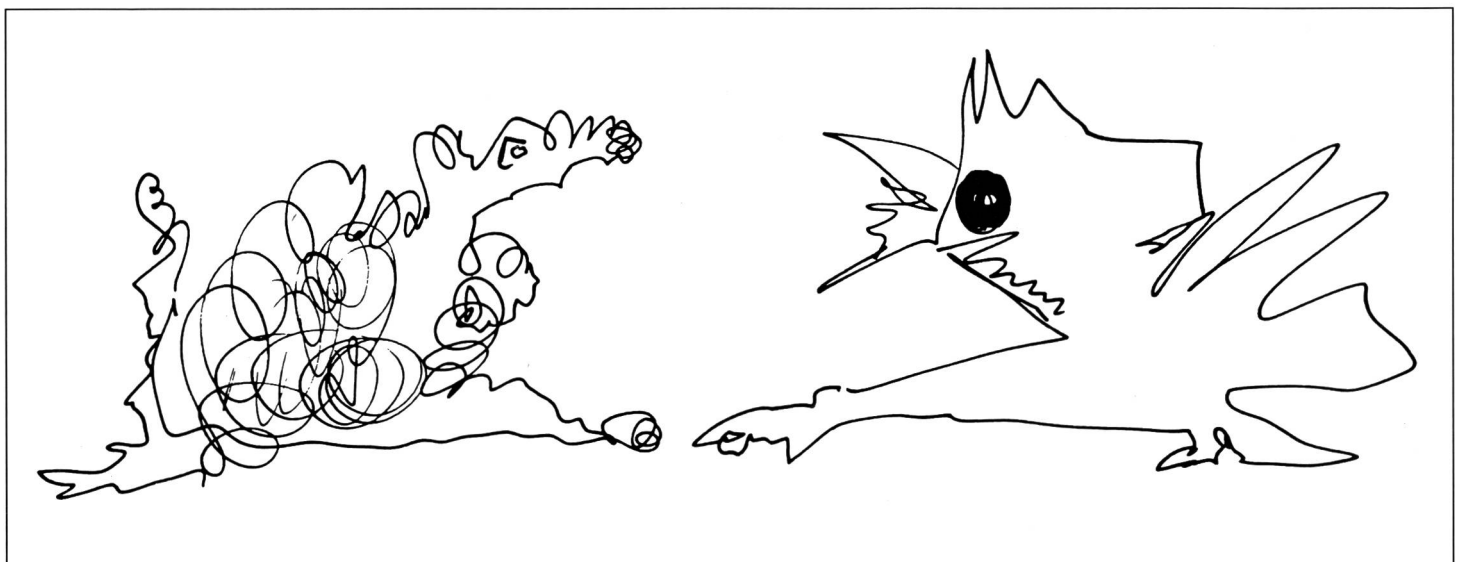
Nicht jeder Mensch reagiert emotional auf Anforderungen, bedrohende Aggressionen anderer oder Wettkampfsituationen gleich. Im praktischen Unterricht sind immer wieder vier Grundtypen mit typischen Merkmalen zu unterscheiden:

- der Gehemmte, Ängstliche
- die «aggressive Mimose»
- der Aggressive
- der «Normal-sich-Verhaltende»

Entsprechend gestalten sich auch die Lernziele im Sportunterricht für jeden verschieden (Schema 1).

#### 4 verschiedene Grundtypen prägen die gruppentherapeutische Arbeit im Sport mit Suchtkranken

Typisierung	Merkmale	Therapeutischer Weg + Ziel
<b>Gehemmte, ängstliche Teilnehmer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fehlende Selbstbehauptung</li> <li>- Angriffen und Interessenverwirklichung anderer hilflos ausgesetzt</li> <li>- «Looser»-Typ: Innerer Dialog verläuft meistens negativ (ein einziger gescheiterter Versuch liefert Bestätigung für ewiges/weiteres Versagen)</li> <li>- Aggression richtet sich oft gegen innen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sich im Rahmen festgelegter (Sport-)Regeln behaupten lernen</li> <li>- Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen zunächst im Sport/Spiel ausprobieren</li> <li>- Übertragung auf andere Lebenssituationen (Alltags-...)</li> </ul>
<b>«Aggressive Mimosen»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Misstrauen analog zur Gassensituation</li> <li>- Einzelkämpfer, kaum teamfähig</li> <li>- Hohe Konflikanfälligkeit bei Spielen mit Körperkontakt</li> <li>- Entweder-oder-Verhalten:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revanchefoul (dass die Fetzen fliegen – Jagdfieber)</li> <li>• Weglaufen, absitzen, aussteigen «mit denen spiel ich nicht, die können ja nicht spielen!»</li> </ul> </li> </ul>	<p>Konstruktiver Umgang mit Aggressionen: Fähig sein, sich als Mitglied einer Mannschaft engagiert einzusetzen, ohne bei mannschaftsinternen Unstimmigkeiten gleich wegzulaufen beziehungsweise ohne nach harmlosem Körperkontakt mit dem Gegner gleich – revancheeartig – zuzuschlagen.</p> <p>Erhöhung des Frustrations-Toleranz-Niveaus</p>
<b>Aggressive Teilnehmer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundhaltungen:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaktive Aggression (Revanchefoul) sei berechtigt, weil der Mitspieler/Gegner schliesslich zuerst gefoult habe («solange die andern fair sind, bin ich es auch»)</li> <li>• Die «Sau» kann ich nur auf Kosten anderer (Mitspieler/Gegner) rauslassen</li> </ul> </li> <li>- Vielfach im Alltag ziemlich energielos («Valium»), im Sport dagegen überaggressiv (grosse Spannungsunterschiede)</li> <li>- Äusserst «traditionelle» Vorstellungen von Sport: «Was ich nicht kenne, mache ich nicht» – keine «kleinen Spiele» – nur Endformen wie Fussball, Handball usw.</li> </ul>	<p>Aggressionen verlernen: Zur Einsicht gelangen, dass destruktives Verhalten keinesfalls Erfolg haben darf/kann (schlechte Erfahrungen machen mit destruktivem Verhalten).</p> <p>Aggressionskontrolle durch rationalere Steuerung</p>
<b>Teilnehmer mit normalem Verhalten in bezug auf Aggressionen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fair und mit Einsatz spielen</li> <li>- Manchmal auch Ausstieg aus Aktivitäten «mit denen spiel ich nicht mehr... Kindergarten»</li> </ul>	<p>Stärkung des vorbildlichen Verhaltens (auch wenn Gruppendynamik manchmal in entgegengesetzter Richtung wirkt)</p>



## Zur Erklärung:

– Mit Hilfe von Schemata/Modellen wird der Versuch unternommen, Wirklichkeit vereinfachend darzustellen. Im Schnitt sind drogenabhängige Menschen verletzlich, impulsiver (vielleicht auch ehrlicher) als Nichtabhängige, wodurch Verhaltensmuster, die bei Nicht-Drogenabhängigen genauso existieren, etwas deutlicher in Erscheinung treten.

– Eine – hier negativ bewertete – Ausprägung von Aggression (vgl. Schema) hat im Rahmen der gemeinsamen Sportaktivitäten stets destruktive Konsequenzen und tendiert zur Eskalierung. Gewalttätige Auseinandersetzungen wirken sozial zersetzend, sind friedensbedrohend und schaffen neuen Konfliktstoff. Hier möchten wir mit unserem Sporttreiben ansetzen, etwas verändern.

Es gibt hingegen auch positive Ausprägungen von Aggression/Aggressivität: Um sich im Sport (wie allgemein im Leben), unter Annahme bestehender Normen und Werte, behaupten zu können, benötigen wir Durchsetzungsvermögen im weitesten Sinne (im Volksmund heisst das: «Du musst Dich wehren, sonst kommst Du auf keinen grünen Zweig!»). Dazu gehören Energie, Engagement, Kreativität, «Power». So verstandenes Durchsetzungsvermögen gilt es zu fördern, wo es fehlt, bzw. zu stabilisieren, wo es bereits vorhanden ist.

– Konstruktiver Umgang mit Aggressionen einüben, zunächst im Sport und Spiel, heisst gleichzeitig neue Verhaltensweisen ausprobieren. Gelingt das Umsetzen auf Alltagshandlungen, ist das mehr als «blosse» individuelle Verhaltensmodifikation, es ist zugleich Persönlichkeitsentwicklung im weitesten Sinne. Ob damit auch ein wenig die ursächlichen Faktoren von aggressivem Verhalten (viele negative Modelle um uns herum, gesellschaftliche Verhältnisse) verändert werden? Die Frage kann hier nur gestellt werden.

– Der Vorwurf, Ziel und Inhalt des sporttherapeutischen Prozesses würde eine totale Normierung/Gleichschaltung der betroffenen Individuen bewirken, sozusagen als therapeutisches Nebenprodukt, muss ernst genommen werden. Wir wollen nicht langweilige, emotionslose und ausgewogene Normtypen produzieren («chlyni Truckli, alliglich!»), sondern Voraussetzungen schaffen für selbstsichere, kreative und emotional engagierte Menschen mit starkem Rückgrat – alles andere wäre oberflächliche Symptombekämpfung.

## Wie sieht die Praxis aus?

Die im Aebi-Hus praktizierte stationäre Therapie verläuft nach bestimmten Grundregeln: Nebst absoluter Drogenabstinenz gehört das Verbot von Gewalt und Gewaltandrohung zu den wichtigsten Grund-/Hausregeln. Mit dem Gewaltverbot soll gleich zu Beginn der stationären Therapie eine Art Hemmschwelle errichtet werden, welche gewalttätiges Verhalten, wie es auf der Gasse und im Knast tagtäglich vorkommt, verhindert bzw. einschränkt.

Sport baue prinzipiell Aggressionen/Aggressivität ab (sei ein Ventil für gestaute Aggressionen), lautet die populäre Aussage einer Theorie, die als «Katharsishypothese»<sup>1</sup> lange Zeit unter den Aggressions-Forschern Konjunktur hatte. Der Spruch «die sollen mal Sport treiben und sich abreagieren» gehörte eigentlich längstens in die Mottenkiste veralteter Klischeevorstellungen.

– Wer als Sportler mit der «Wut-raus-und-Dampf-ablass-Haltung» in ein Spiel reingeht, vom Schiedsrichter gebremst, dann verwarnt und schliesslich um den Sieg geprellt wird, der verlässt die «Spielwiese» wahrscheinlich frustriert, wutgeladen, aggressiv..., auch wenn er körperlich am Ende seiner Kräfte ist.

– Wer als Leiter gegen den Widerstand der Teilnehmer einfache Vertrauens- und Entspannungsübungen durchsetzt, um Aggressionen abzubauen, bewirkt wohl eher das Gegenteil, nämlich Aggressionssteigerung.

Gerade Teilnehmer mit Dispositionen zu aggressivem Verhalten signalisieren manchmal starken Widerstand gegen «weiches» Sporttreiben (sogar gymnastische Übungen werden von ihnen oft geringschätzig als «Weibersport» abqualifiziert). Ihre Bereitschaft, diesbezüglich Vorurteile abzubauen und Erfahrungen ohne vorschnelles Bewerten zu machen, kann nur schrittweise geschaffen werden.

Zwei kleine Beispiele, die zeigen sollen, dass dem Geschehen im Sport insgesamt entscheidende Bedeutung zukommt.

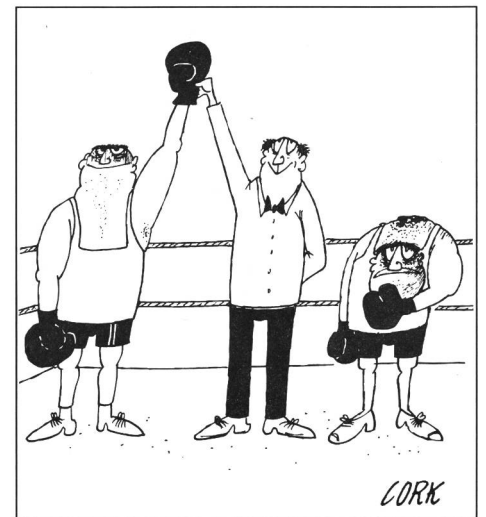
Unsere sporttherapeutische Arbeit am Thema «Umgang mit Aggressionen» ist geprägt durch zwei Schwerpunkte, die sich gegenseitig ergänzen. Der erste Schwerpunkt **«Kooperation»** wird in diesem Artikel nur angetippt. Etwas ausführlicher hingegen wollen wir uns mit dem zweiten Schwerpunkt **«Konkurrenz»** beschäftigen.

<sup>1</sup> «Reinigung» durch Aggressionsabfuhr

## 1. Schwerpunkt: Kooperation und Konkurrenz ohne Körperkontakt

Leistungsdruck, Konkurrenz und harter Körperkontakt sind verursachende Hauptfaktoren von aggressiven Handlungen im Sport. Alle diesbezüglichen Untersuchungen bestätigen diese Aussage. Was läge näher als konkurrenzorientierte Sportarten, bei denen es häufig zu hartem Körperkontakt kommt, mehr und mehr einzuschränken.

Tatsächlich nehmen die folgenden Sport- und Spielformen einen wichtigen Platz in der Sporttherapie ein: Sie vermitteln hohen Erlebnisgehalt, lassen Alltagsorgen vergessen usw., sind aber auch ein Lernfeld für den «Umgang mit Aggressionen»



### • Spiele ohne Sieger/Kooperations-spiele (zum Beispiel New Games)

Bewegungs- und Körperkontaktspiele, bei denen nicht der wettkampforientierte Leistungsvergleich, sondern gemeinsames Handeln im Vordergrund steht. Sogar traditionelle Mannschaftsspiele lassen sich als Kooperationsspiele spielen – während des Spiel-Lernprozesses drängen sich solche Lernschritte geradezu auf: beispielsweise, wenn im Volleyball den beiden Mannschaften Aufgaben gestellt werden, die es gemeinsam zu lösen gilt

- möglichst viele Male ohne Fehler den Ball übers Netz zu spielen oder
- möglichst viele Pässe ohne Fehler zu spielen

### • Spiele ohne Körperkontakt/Gegnerkontakt (zum Beispiel Rückschlagspiele)

Weil zwischen den Kontrahenten eine räumliche Distanz besteht, können diese Spiele «gefährlos» durchgeführt werden – alle Rückschlagspiele ausser Squash

## • Einzelsportarten (zum Beispiel im Ausdauerbereich)

Bewegung/Sport durch Laufen, Schwimmen, Tanzen usw. wirkt entlastend, entspannend, beruhigend... (vgl. Artikel über Ausdauerprojekte)

Diese Art Sport zu treiben, löst die Probleme/Ursachen im Zusammenhang mit Aggressionen (vorgängige Frustrationserlebnisse, Konflikte usw.) zwar nicht, sie schafft hingegen bessere Voraussetzungen, zum Beispiel die nötige Distanz, um sie etwas konkreter angehen zu können. Etwa: «Nach dem Jogging fühle ich mich viel ruhiger, jetzt kann ich mich auch mit meiner Wut von vorher auseinandersetzen...»

Oder: «Heute ist es uns gelungen, kooperativer zu spielen, jetzt wollen wir versuchen, die Zusammenarbeit in der Arbeitsgruppe zu verbessern...»

## 2. Schwerpunkt: Umgang mit Konkurrenz und Körperkontakt

Die Umwandlung des Konkurrenz- in das Kooperationsprinzip wirkt in all jenen Sportsituationen künstlich, wo «gewinnen und verlieren» konstituierendes Merkmal ist. Deshalb wollen wir nicht einfach bequem auf sportliche Aktivitäten ausweichen, die potentielle Konflikte zum vornherein vermeiden. Ins Zentrum der therapeutischen Arbeit stellen wir vielmehr das Thema, das den Teilnehmern Mühe bereitet (das heisst Mannschaftsspiele mit Körperkontakt, gewinnen und verlieren können). Wir möchten ihnen Plattformen bieten, wo sie ihre Gefühle, die beim Konkurrenzverhalten (beim Siegen und in der Niederlage) entstehen, angehen und verarbeiten können. «Erwünschtes» Verhalten kann nicht einzig durch Elimination «fairplaygefährdender» Spiel-/Therapieformen aufgebaut werden.

**Lernziel:** Fähig sein, Mannschaftsspiele mit Körperkontakt miteinander/gegeneinander zu spielen.

### Inhaltliche Ausrichtung

- Sich genügend Zeit nehmen, um an Spiele heranzuführen zu können (nicht nur als sogenannte Belohnung für Stundenausklang)
- Übungen zu koordinativen Fähigkeiten, vor allem im Aufwärmteil; Spielvoraussetzungen verbessern

## Übungen mit Körperkontakt zu zweit

Mit folgenden Teilzielen:

- fähig sein, sich selber und den Partner/Gegner richtig einzuschätzen
- Situation der Stärke/Schwäche im Rahmen festgelegter Regeln kennen



- Kräfte wohl dosiert einsetzen
- Druck ertragen und Gegendruck ausüben

### Praktische Beispiele:

- *Ringens* – *Raufen* auf Mattenunterlage. Sich gegenseitig Arme auf Schultern legen und ringen. Wer zu fallen droht, muss vom Stärkeren im letzten Moment aufgefangen werden
- *Reaktionsspiele* wie «Knödeln», Fingerklopfen, Wildwest-Duelle. Erspüren, was Partner/Gegner erträgt, beziehungsweise was selber auch ertragbar wäre. Schmerzempfindungen signalisieren und nicht stur den starken Mann spielen
- *Kissenschlacht* auf der Schmalseite einer Langbank. Verulkte Formen als Pyjama-Turnier zwischen Wohngruppen, beziehungsweise Arbeitsgruppen (Wettbüro einrichten)

## Übungen und Spiele mit Körperkontakt in der Gruppe.

### Praktische Beispiele:

- «Schwarzer-Mann»-ähnliche Formen. Die Spieler bilden zwei Gruppen, die sich mit dem Rücken zur Wand gegenüberstehen. Nach Startzeichen versuchen, die jeweils gegenüberliegende Wand zu erreichen. Sich gegenseitig am Erreichen des Ziels hindern. Spiel- und Variationsmöglichkeiten:
  - «abtupfen»
  - im Schritt/im Laufen
  - gleich grosse Gruppen/ungleiche Gruppen
  - eingehakt
  - ohne besondere Anweisungen; einschränkende Regeln einführen, wenn zu grob gespielt wird  
Achtung: Brillen weg, Hindernisse entfernen
- *Sitzball-/Jägerballformen*. Zuerst mit Softbällen spielen. Die Spieler erhalten einen Ping-pong-Schläger, womit sie den gegen sie geworfenen Ball abwehren lernen (anstatt Schutz- beziehungsweise Angstreflex);

mit härteren Bällen darf vorerst nur indirekt (Prellball) abgeworfen werden; Getroffene nicht sitzen lassen, Möglichkeiten zum Wiedereinstieg/zur Befreiung schaffen

- «*Rammeln*» auf der Langbank. Mittels Druck von der Bankmitte gegen aussen sollen die am Rand sitzenden Spieler von der Bank verdrängt werden. Diese leisten solange wie möglich Widerstand
- «*Fuchs aus dem Loch*» (altes Kinderspiel). Der Fuchs kommt aus seinem Loch (Reifen/Markierung am Boden) und versucht mit seinem Bündeli einen Spieler im Feld abzuschlagen. Dieser wird zum Fuchs und muss sich über einen vorgezeichneten Parcours ins Loch retten. Bis er dieses erreicht, wird ihm von den anderen Spielern mit ihrem Bündeli, das mit einem Knoten versehen ist, das Gesäss verhaun.

## Ballmannschaftsspiele, Kleine Spiele, Grosse Spiele

- Sogenannte Torhüter- oder Torhüter-Stürmer-Spiele. Isolierte Situationen üben: Kampf um den Ball beim Flankenball; Kampf um freifliegenden/rollenden Ball; 2:1 Situation: zwei Spieler üben, der dritte wirft die Bälle zu, spielt Trainer/Beobachter/Motivator
- Kleine Spiele: Burgball, Linienball, Blitzball, Prellball, Reifenball, Tschukball
- Grosse Spiele erlernen: Basketball, Handball, Hallenhockey, Fussball

Normen wie Wettkampf, Konkurrenz und Erfolgsdenken sollen im Verlauf des «Spiele-lernen-Prozesses» etwas an Bedeutung verlieren. Vor allem soll fair, mit Einsatz und freudvoll geübt und gespielt werden.

## Methodisch-pädagogische Hinweise

(vgl. auch «Rund um eine Anfängersportstunde...», S. 5)

### Regeln:

- Regeländerungen als Mittel zur Gestaltung des Spielaufbaus einsetzen. Sie müssen einsichtig, unkompliziert, spielbar und «zwingend» sein. Ständige/häufige Unterbrechungen stören das Spielerlebnis, vergällen die Spielfreude, machen wiederum aggressiv.
- Kooperations- und konkurrenzorientierte Regeln einsetzen.
- Spielregeln einsetzen zur Strukturierung des Spiels, zum Beispiel aggressions- und verletzungsprophylaktisch: Spiel verlangsamen – im Schritttempo spielen; verschiedene Berührungregeln einführen – Gegnerberührung führt zu Abspielzwang oder führt di-

rekt zu Ballverlust (Achtung: taktisch schwierig!).

- Möglichekeiten suchen, um Schwächere zu integrieren (zum Beispiel Überzahlteam 6 gegen 4, Anspielzwang...) und trotzdem Stärkere zu fordern (zum Beispiel in Unterzahlteam 4 gegen 6), Handicapregeln.

**Rituale:**

Zum Beispiel unorthodoxe Gruppenbildung, Begrüssungs- und Abschiedsrituale, verulkte Siegesfeiern, Rollenspiele. Versöhnungsgesten nach Foulspiel oder nach harten Körperkontakten vor Spielbeginn (als Ritual) vereinbaren. Beispiel: Nach Clinch ruft ein betroffener Spieler «Stop», was sofort Spielunterbrechung bewirkt. Vorerst Shakehand (Händeschütteln) der Kontrahenten als Versöhnungsgeste, dann sich einigen, wer Freistoss/Freiwurf oder Strafstoß treten darf (beziehungsweise wer im Fehler ist); wenn innert 10 Sekunden keine Einigung erfolgt, müssen beide Betroffenen automatisch für eine Minute auf die Strafbank.

**Paradoxe Interventionen:**

Direkte Interventionen orientieren sich an der Fügsamkeit der Teilnehmer. Es kann davon ausgegangen werden, dass logische Erklärungen, Vernunftappelle, Ratschläge und Vorschläge generell auf

fruchtbaren Boden fallen, das heisst in vielen Fällen eine Verhaltensänderung zur Folge haben.

Dort jedoch, wo ein hoher Grad an Widerstand gegen Veränderungen feststellbar ist, wo verborgene, wiederholt auftretende (negative) Verhaltensmuster vorliegen, bewirkt der Gebrauch des Paradoxons vielfach Wunder. Die wortwörtliche Befolgung eines paradoxen Vorschlages würde das Gegenteil dessen bewirken, was eigentlich erreicht werden sollte. Überraschungseffekt und Stiftung von Verwirrung sind die ersten unmittelbaren Reaktionen nach einer paradoxen Intervention; rasch jedoch deckt sie die Absurdität des vorgeschlagenen Verhaltens auf.

Beispiel: Ernst benahm sich in Sportspielen wiederholt rücksichtslos und grob, insbesondere Schwächeren gegenüber. Sein «Jagdfieber» nahm jeweils die Form eines allzu einseitigen Machtkampfes an; weder Regeln noch Rituale liessen ihn wirklich zu fairerem Spiel finden. Statt stets neu meine Opposition gegen sein Verhalten zu formulieren, forderte ich ihn auf, kräftig auf den schwächeren Spielern herumzuhacken, denn die müssten ja lernen, sich zu wehren. Er würde ausserdem gefahrlos seine Wut abreagieren können.

Einige Spieler der Gruppe (eher Schwächere) erhielten gleichzeitig den Auftrag,

Ernst noch vor der nächsten Sportstunde ernsthaft (nicht zynisch) zu fragen, wie er mit seinen Aggressionen umgehen würde, sie möchten was von ihm lernen... Der Trick zeigte Wirkung. Eine dermassen unverfrorene Aufforderung, sich auf Kosten anderer auszuleben, liess selbst Ernst zurückschrecken. Noch vor der nächsten Sportstunde gab er bekannt, er würde in Zukunft versuchen, behutsamer und rücksichtsvoller zu spielen. Unsere allzu absurden paradoxen Ratschläge bewirkten bei ihm tatsächlich ein faireres Spielverhalten. ■

**Literatur, Zeitschriftenartikel, Broschüren**

Baer U., Wörterbuch der Spielpädagogik. Basel 1981  
 Buholzer/Jeker, Spielerziehung, Schweiz. Handballverband  
 Farkas V., Über Lerntheorie und Fairplay im Sportunterricht. In: Sporterziehung in der Schule 9/10 1987  
 Hoepfer et al., Die spielende Gruppe, Wuppertal, 1980  
 Santschi A., Ritualisierter Kampf im Sport – ein Mittel zur Aggressionsbeherrschung?, in Magglingen 2/1985  
 Schibli A., Gelernte Aggression – Sport als Lernfeld. ETH Zürich, 1986  
 Schulke H.-J. (Hrsg.) Kritische Stichwörter zum Sport. München, 1983  
 Schweiz. Landesverband für Sport, SLS, Fairplay-Initiative, Unterlagen  
 Selvini Palazzoli et al., Paradoxon und Gegenparadoxon. Stuttgart, 1978  
 Werthmüller H., Menschlich lernen, TZT-Basisbuch. Männedorf am Zürichsee 1984



Ein «bissiger» Schiedsrichter.

# Unihockey, das macht Spass!

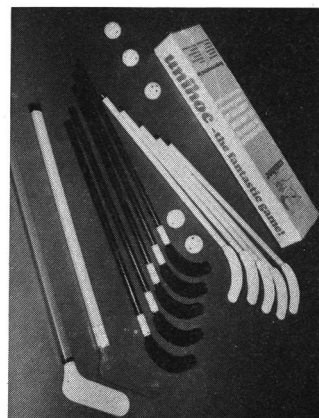
**NEU:** Jetzt auch Schaft «FIBER» sowie Schaufel «FIBER SUPER» (Schaufelhöhe 75 mm) einzeln erhältlich!



**unihoc**®

Einzelpreise	Fr.
Unihockey-Stock, «FIBER»	21.50
Unihockey-Torhüterstock	17.50
Unihockey-Ball (weiss oder rot)	2.—
Unihockey-Tor (120 x 180 cm)	
inkl. Netz	285.—
Unihockey-Netz	59.—
Unihockey-Kleber	2.—
Unihockey-Tasche	45.—

Für weitere UNIHOC-Produkte verlangen Sie bitte unseren Prospekt!



Ein UNIHOC-Set FIBER enthält:  
 10 Unihockey-Stöcke (5 schwarze, 5 weisse)  
 2 Unihockey-Torhüterstöcke  
 5 Unihockey-Bälle

**Set-Preis Fr. 198.—**

Generalvertretung und Verkauf für die Schweiz



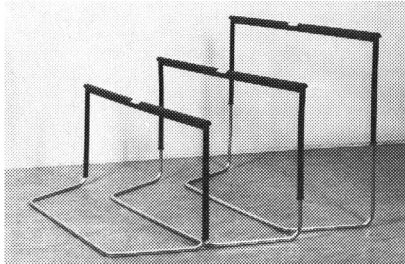
**Freizeit, Sport und Touristik AG**  
 6315 Oberägeri  
 Telefon 042 72 21 74

## Übungshürden

bringen noch mehr Abwechslung in Ihre Turnstunden

- Förderung der Sprungkraft
- Konditionstraining
- Lauf- und Rhythmusschulung ohne Angst vor Verletzungen

Verlangen Sie unseren Prospekt



**R. Bachmann**  
**Im Lussi, 8536 Hüttwilen**  
**054 47 14 63**



## Basketball im Rollstuhl

Für unsere Nationalmannschaft suchen wir einen **Nationaltrainer**

Wir erwarten:

- Persönlichkeit mit Trainererfahrung
- Ausbildung J+S-Leiter 3 oder gleichwertig
- Sprachen: Deutsch und Französisch (Englischkenntnisse von Vorteil)

Wenn Sie sich für diese anspruchsvolle und schöne Aufgabe interessieren, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf:

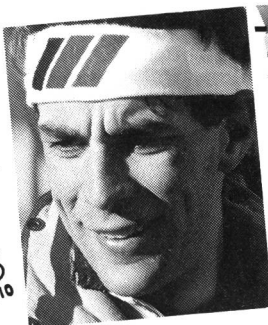
Wir bieten:

- Möglichkeit für eine Spezialausbildung im Rollstuhl-Basketball in der BRD oder Frankreich
- Ein begeistertes Team von jungen Spielern

**Schweizerische Paraplegiker-Vereinigung, Ressort Sport**  
**Langsägestrasse 2, 6010 Kriens**  
**Tel. 041 42 11 08**

**André Deville verlangen**

Giachem Guidon ist nur einer unter vielen Spitzensportlern, der sich auf MIKROS verlässt.



**MIKROS stützt - und Sie gewinnen!**  
**MIKROS Gelenkverstärkungen**  
**z. B. Fuss-MIKROS**

Schutz gegen "Umknicken"  
Ersetzt tapen und bandagieren  
Keine Behinderung  
Einfach anzuziehen  
Bequem zu tragen  
Hygienisch  
Washbar

KNIE-MIKROS

MIKROS-Gelenkverstärkungen gibt es auch für Knie, Handgelenk und Ellbogen

**medExim**  
CH-2540 GRENCHEN Solothurnstr. 180  
Tel. 065 55 22 37



IFAS 88  
Halle 6/Stand 610

Exklusiv-Lieferant der Schweizer Ski-Nationalmannschaften und des Schweizerischen Volleyballverbandes

Der **Leichtathletik-Club Zürich** sucht für die Leichtathletik-Abteilung kontaktfreudige und mit der Leichtathletik verbundene Persönlichkeit:

## Technischer Leiter

Wir bieten:

- Stelle im Halbamt, per 1. 1. 1989 oder nach Vereinbarung
- selbständige Führungstätigkeit mit Athleten, Trainer und Funktionären
- Ausrichtung auf eine moderne Vereinsleichtathletik

Wir erwarten:

- Ausbildung in Theorie und Praxis im Fachbereich Leichtathletik
- Erfahrung in ähnlichen Funktionen, Verein oder Verband
- Persönlichkeit mit Flair für Führungsfragen und Umgang mit Athleten und Trainern

Haben Sie Interesse?

Gerne würden wir das Stellenprofil, die Salarierung und die Eignung nach Einreichung der schriftlichen Bewerbung an die Geschäftsstelle LCZ, Postfach 1456, 8048 Zürich, persönlich besprechen.

Für erste Auskünfte wenden Sie sich bitte telefonisch an:

- Fredi Stalder; Technischer Leiter, Tel. G 01 492 28 18
- Ernst Alder; Zentralpräsident, Tel. 053 37 37 07

Der **Leichtathletik-Club Zürich** sucht für die Leichtathletik-Abteilung kontaktfreudige und mit der Leichtathletik verbundene Persönlichkeit:

## Sekretärin

Wir bieten:

- Stelle im Halbamt, **per sofort oder nach Vereinbarung**
- selbständig zu führende allgemeine Sekretariatsarbeiten
- lebhafter Betrieb

Wir erwarten:

- Freude an Tätigkeit im Sportverein
- praktische Erfahrung in der Leichtathletik
- kaufmännische Praxis/Sekretariatserfahrung
- Kontaktfreudigkeit

Haben Sie Interesse?

Gerne würden wir das Stellenprofil, die Salarierung und die Eignung nach Einreichung der schriftlichen Bewerbung an die Geschäftsstelle LCZ, Postfach 1456, 8048 Zürich, persönlich besprechen.

Für erste Auskünfte wenden Sie sich bitte telefonisch an:

- Fredi Stalder; Technischer Leiter, Tel. G 01 492 28 18
- Ernst Alder; Zentralpräsident, Tel. 053 37 37 07