

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 6 (2004)

**Heft:** [1]: Commitments

**Artikel:** Zusammen bestimmt und gemeinsam gelebt

**Autor:** Hunziker, Ralph / Lehmann, Anton

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991557>

### 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:** 14.01.2026

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

# Zusammen bestimmt und gemei

*Es gibt viele problematische Situationen im Training, in denen ein Commitment die Lösung sein könnte. Zehn Fallbeispiele zeigen, wann und wie gemeinsam erarbeitete Abmachungen anzustreben sind.*

Ralph Hunziker, Anton Lehmann

## Querschlägerin – Beachtung schenken

**Situation:** In der Jugendriege herrscht seit Jahren ein gutes Klima. Doch eine Athletin stört den Trainingsbetrieb. Sie ist passiv, hält Termine nicht ein, äussert sich negativ.

**Reflexion:** Jeder Mensch will beachtet werden. Störaktionen dienen oft dazu, Aufmerksamkeit zu erregen und Zuwendung zu erhalten. Das störende Verhalten der Athletin könnte als Basis dienen, um in der Gruppe über Verhalten, Trainingsfleiss und Engagement zu reden und einheitliche Massnahmen zu treffen.

**Commitment:** Der Trainer nützt ein gut besuchtes Training und konfrontiert die Jugendriege mit einigen «disziplinarischen Problemen» aus seiner Sicht. Gemeinsam werden nun Grundwerte für den Trainings- und Wettkampfbetrieb diskutiert und Verhaltensweisen vor, im und nach dem Training in einer Absichtserklärung niedergeschrieben.

**Weitere Konsequenz:** Eine solche Absichtserklärung bringt neuen Schwung und mehr Sicherheit in den Sportbetrieb. Die Gruppe entwickelt ein neues Zusammengehörigkeitsgefühl. Die Übernahme einer Trainingssequenz (z.B. Einlaufen) als weitere Massnahme lässt «Störenfriede» in die Haut des Trainers schlüpfen.

## Alkoholkonsum – Vorgehen festlegen

**Situation:** Vor einem schulinternen Spieltturnier entdeckt die Sportlehrerin zwei Berufsschüler, die morgens früh im Restaurant eine Stange Bier trinken. Sie stellt die Lehrlinge zur Rede und fordert sie auf, sich vor dem Turnier bei den Sportlehrkräften im Lehrerzimmer zu melden.

**Reflexion:** Die Schulordnung der Berufsschule besagt, dass «der Besitz, Verkauf und Konsum von Suchtmitteln oder anderen Substanzen, welche die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen, verboten ist.» Zwar fand das Vergehen vor dem Schulunterricht statt, dennoch beeinträchtigt Alkohol erwiesenermassen die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

**Commitment:** Die Sportlehrerin bespricht im Lehrerkollegium den Fall. Sie beschliessen, eine allgemeingültige Vorgehensweise für solche und ähnliche Fälle zu erarbeiten, da dieses Problem schon mehrfach

aufgetreten ist. «Was erwarten wir von den Schülern? Und wie können wir dem Fehlverhalten begegnen?» So können fehlbare Berufsschüler je nach Grad des Vergehens aus dem Schulturnier ausgeschlossen oder im Turnierbetrieb als Schiedsrichter oder Schreiber eingesetzt werden. Notfalls sind der Arbeitgeber und die Eltern über die Situation zu unterrichten. **Weitere Konsequenz:** Auf einer zweiten Ebene kann zusammen mit den Schülern ein zusätzliches Commitment ausgearbeitet werden, wie sich Schüler bei Schulanlässen zu verhalten haben.

## Neuling – Bräuche und Sitten kennen lernen

**Situation:** Zu Beginn der Rückrunde tritt ein Spieler einer anderen Nation und Kultur der Fussballmannschaft bei. Es zeigt sich schnell, dass er sich nicht wohl fühlt und Mühe hat, Freundschaften zu knüpfen

**Reflexion:** Gemeinsames Sporttreiben kann über alle Sprach- und Kulturgrenzen hinweg eine verbindende und integrierende Wirkung haben. Neulinge möchten sich eingliedern, akzeptiert fühlen und dazu gehören. Dazu brauchen sie jemanden, der ihnen die Sitten und ungeschriebenen Verhaltensregeln näher bringt.

**Commitment:** Der Captain erkennt die Situation und bespricht dies mit dem Trainer. Gemeinsam kommen sie zum Schluss, dass dem neuen Spieler ein «Götti» zugewiesen werden soll, der ihm den Einstieg in die Gruppe erleichtert. Im Gespräch mit dem Neuling entsteht die Idee, dass er der Mannschaft etwas aus dem Sport seiner Heimat und deren Umgangsformen erzählt.

**Weitere Konsequenz:** Vertrauen wird nicht geschenkt, Vertrauen wird erarbeitet. Regelmäßige Übungen mit Elementen des Tragens, Sich-fallen-Lassens, Gehalten-Werdens oder andere teambildende Formen fördern das Vertrauen ineinander.

# nsam gelebt

## Überreaktion – Fairness verankern

**Situation:** Die Handballspielerin will eine gehndete Regelwidrigkeit nicht akzeptieren. Sie ist aufgebracht und beleidigt den Schiedsrichter verbal. Dieser stellt sie darauf vom Platz.

**Reflexion:** Handball ist ein körperbetontes Spiel und voller Emotionen. Dennoch ist faires Verhalten gegenüber Mitspielern, Gegnerinnen, Schiedsrichtern und Zuschauern wichtig und ein notwendiger Bestandteil jeder sportlichen Praxis. Spielerinnen, die ihre Emotionen nicht unter Kontrolle haben und Entscheide nicht akzeptieren können, schaden nicht nur sich selbst sondern auch dem ganzen Team (Schwächung, Strafe, Ausschluss), dem Verein und dem Sport (Ansehen, Image).

**Commitment:** Eine Gruppe bestehend aus der Vereinspräsidentin, den Trainerinnen und Trainern und dem Spielerinnenrat vereinbart eine Fairness-Erklärung, wie sich Vereinsmitglieder auf dem Spielfeld zu verhalten haben (Vereinscharta). Diese wird in den Mannschaftsteilen, im ganzen Verein und nach außen (Plakate, Vereinsorgan) kommuniziert.

**Weitere Konsequenz:** Ausserhalb des Feldes (Training, Vorbereitung) hat jede Mannschaft seine eigenen Gesetze. Zum Beispiel handelt eine Nationalliga-Mannschaft nach anderen Leitlinien als das Seniorenteam. Ergänzend zur Vereinscharta erarbeiten alle Mannschaften ihre zusätzlichen Verhaltensweisen.

## Einzelkämpfer – Rituale pflegen

**Situation:** Ein Unihockeyteam befindet sich in einer Niederlagenspirale. Der Trainerin fällt auf, dass jeder Spieler zu sehr für sich selbst kämpft und zu wenig an die Mannschaft denkt.

**Reflexion:** Der Teamgeist ist ein entscheidender Faktor im Mannschaftssport. Das Gefühl «Wir gehören zusammen» stellt sich nicht immer von alleine ein und kann beeinflusst werden. Rituale eignen sich zur Stärkung der Gruppendynamik und des Teamgeistes. Jugendliche sind kreativ genug, um selbständig ihre eigenen Rituale zu entwickeln. Die Trainerin braucht nicht einzutreten. Harzt es, dann sollte jedoch die Bildung von Ritualen mit Anregungen unterstützt werden.

**Commitment:** Im Gespräch mit den Spielern diskutiert die Trainerin, wie gewisse Rituale vor und im Spiel aber auch im Training positiv auf den Teamgeist, die Konzentration und das Spielgeschehen wirken können. Die Mannschaft erarbeitet drei Rituale, die je nach Spielsituation zur Stärkung des Zusammensetzens eingesetzt werden können. Die Trainerin schlägt noch ein Viertes vor, das aus ihrer Sicht wichtig ist.

**Weitere Konsequenz:** Auch die Trainerin und die Zuschauer können Einfluss auf das Spielgeschehen nehmen, zum Teil mit störendem Effekt. Abmarchungen mit der Trainerin (Auswechlungen, Time-Outs) und den Zuschauern (nicht dreinreden, positive Zurufe) können positiv auf die Spieler wirken.



## Lagerregeln – Gemeinsame Entscheidung

**Situation:** Die Jugendabteilung des Leichtathletikver eins geht in ein einwöchiges Trainingslager.

**Reflexion:** Spezielle Anlässe und Trainingslager hinterlassen immer einen bleibenden Eindruck und sind bei Jugendlichen sehr beliebt. Damit sie aber nachhaltig (physisch, psychisch und emotional) wirken, müssen sie gut vorbereitet sein. Die verschiedenen Ambitionen und Vorstellungen müssen unter einen Hut gebracht werden: Der Trainer will optimale Trainingsbedingungen, die Jugendlichen suchen Spass, Abwechslung und Abenteuer, die Eltern möchten Gewissheit haben, dass ihren Kindern nichts passiert.

**Commitment:** Der Trainer lädt die angemeldeten Jugendlichen und ihre Eltern zu einem Gesprächsabend ein. Er informiert, wohin die Reise geht und was das Ziel des Trainingslagers ist. In einer gemeinsamen Diskussion werden die einzelnen Ansichten über die Trainingseinheiten, das Rahmenprogramm, die Verhaltensregeln im Lager, das Reisetransportmittel, die Finanzierung, etc. zusammen getragen. Die Verhaltensregeln werden als Commitment formuliert und von den Jugendlichen und ihren Eltern verabschiedet.

**Weitere Konsequenz:** Was ist, wenn im Lager Grenzen überschritten oder Lagerregeln nicht eingehalten werden? Individuelle Erwartungen auszusprechen und eine gemeinsame Erwartungshaltung zu definieren, schaffen hierzu Klarheit.

## Ausbeutung – Hin- statt wegschauen

**Situation:** In der Gemeinde wurde schon lange über sexuelle Handlungen des Sportlehrers im Unterricht und in der Garderobe gemunkelt. Nach erbrachten Beweisen wurde er sofort von der Lehrtätigkeit freigestellt.

**Reflexion:** Sexuelle Ausbeutung beginnt dort, wo ein Mensch seine sexuelle Erregung und Befriedigung sucht, ohne dass er auf die freie Zustimmung des Gegenübers zählen kann oder wo ein Abhängigkeitsverhältnis dazu ausgenutzt wird. Übergriffe sind nie eine einmalige Sache und dürfen nie entschuldigt oder verharmlost werden. Das Gesetz regelt klar, was bei sexueller Ausbeutung geschieht.

**Commitment:** Die Schulbehörde wird von sich aus aktiv. In Zusammenarbeit mit der Lehrerschaft, den Eltern und Gemeindevertretern wird ein Schulkodex «Wir schauen hin» erarbeitet, der das Verhalten der Lehrkräfte und deren Zusammenarbeit mit den Schülern bestimmt. Alle Lehrkräfte verpflichten sich mit der Unterzeichnung der definierten Leitsätze, den Kodex einzuhalten. In der Gemeinde wird mit Podi-

umsveranstaltungen und Werbemaßnahmen (Gemeindeblatt, Plakate) über die neuen Massnahmen informiert.

**Weitere Konsequenz:** Da sexuelle Ausbeutung keine private Angelegenheit ist, sind Lehrerverbände aber auch Sportvereine und -verbände gefragt, klar Stellung zu beziehen, um ihren Lehrern, Trainerinnen und Athleten dadurch Rückhalt zu geben.

## Rowdies – Klare Absage an Gewalt

**Situation:** Während den Heimspielen kommt es in den Fanblocks regelmässig zu Ausschreitungen und nach Spielschluss zu Randalen ausserhalb des Stadions.

**Reflexion:** Fans gehören zum Sport und sind wichtig für die Clubs. Gewaltbereite Zuschauer haben im Stadion aber nichts zu suchen. In ihrer Vorbildfunktion sind die Sportler gefordert, bei Vorfällen klar Stellung zu beziehen, denn die Prinzipien des Fairplay und des Respekts sollten gleichermaßen für Akteure und Zuschauer gelten. Vereinbarte Verhaltens- und Spielregeln dienen dabei zur Unterscheidung zwischen akzeptierter Aggressivität und unerwünschter Aggression. Grenzüberschreitungen sind zu sanktionieren.

**Commitment:** Die Clubverantwortlichen entwickeln eine Reihe von Massnahmen, die die Gewaltbereitschaft senken sollen. In einer Diskussionsrunde mit Repräsentanten der Fanclubs, des Vereinsvorstandes und des Spielerrates werden Commitments formuliert, wie sich die Spieler auf dem Feld, gegenüber den Fans



und die Fans untereinander zu verhalten haben. Unter anderem wird beschlossen, dass sich die Mannschaft nach Spielschluss – egal ob bei Sieg oder Niederlage – bei den Fans bedankt. In einer Werbeaktion (Regionalfernsehen, Plakate) bekennen sich einzelne Spieler zu gewaltfreiem Sport.

**Weitere Konsequenz:** In der Gewaltprävention sind auch die Verbände – sei dies auf kantonaler oder schweizerischer Ebene – gefordert. Mit sozialpädagogischen Projekten (z.B. Fairplay-Kampagnen, Zusammenarbeit mit Fanprojekten) können sie positives Fanverhalten unterstützen, als «Peacemaker» wirken und sich um Koordination und griffige Massnahmen bemühen.

### Genuss- und Suchtmittel – Massvolle Vorbilder

**Situation:** Die Mitglieder des Turnvereins treffen sich nach dem Training regelmässig in ihrem Stammlokal. Dem Jugendriegenleiter und dem Oberturner ist der zum Teil exzessive Konsum von Alkohol und Zigaretten ein Dorn im Auge.

**Reflexion:** Der Sport (-verein) ist keine Sucht- und Genussmittel freie Zone. Gerade deshalb ist ein konstruktiver Umgang notwenig. Fragwürdige Rituale, die den Konsum von Genuss- und Suchtmitteln fördern, sind zu hinterfragen und durch andere Rituale zu ersetzen. Leitende, die einen dosierten Umgang mit legalen Suchtmitteln pflegen, wirken modellhaft auf

(jüngere) Kollegen und spielen eine wichtige Rolle als Orientierungshilfen.

**Commitment:** Die Männerriege hat direkten Einfluss auf das (Konsum-) Verhalten der Teilnehmer der Jugendriegen und auf Neumitglieder. Der Oberturner diskutiert in der Männerriege die Problematik des Nachahmungseffekts der Jugendlichen. Gemeinsam formulieren sie in einer Absichtserklärung, dass im Stammlokal als erstes immer ein alkoholfreies Getränk bestellt und dass in Anwesenheit Jugendlicher nicht geraucht wird.

**Weitere Konsequenz:** Zusammen mit dem Stammlokal wird ein vereinseigener, alkoholfreier Drink kreiert, der zu einem Spezialpreis abgegeben wird (günstiger als Alkohol). Des Weiteren beteiligt sich der gesamte Verein mit all seinen Riegen am nationalen Wettbewerb «Sport rauchfrei».

### Doping – Wir sind sauber

**Situation:** Die Olympischen Spiele haben einige Dopingmissbräuche aufgedeckt. Eine Gruppe von leistungsorientierten Nachwuchsathleten ist darüber enttäuscht und setzt sich mit der Problematik auseinander.

**Reflexion:** Doping ist ein Verstoss gegen den sportlichen Grundsatz des Fairplay und zwar sowohl im Spitzensport- als auch im Breitensport. Es ist ein Betrug an sich selbst (gesundheitsschädigend), an den Teammitgliedern (evtl. Ausschluss), am Gegner, am Verein, Sponsor und an den Zuschauern.

**Commitment:** Die Nachwuchsathleten vereinbaren gemeinsam, dass sie ohne Doping an die Spitze in ihrer Sportart gelangen wollen und starten das Projekt «Wir sind sauber!». Darin unterzeichnen sie beispielsweise, dass sie die langfristige Gesundheit über kurzfristige Erfolge stellen, keine Dopingmittel und andere Medikamente zur Leistungssteigerung einnehmen, mit dem Trainer und Vereinsarzt die Dopingbestimmungen und -liste besprechen und einen idealen Trainingsplan erstellen (inkl. Erholungsphasen und Heilungsprozesse bei Verletzungen).

**Weitere Konsequenz:** Aus dem vereinseigenen Projekt entsteht die Idee, an der nationalen Kampagne «cool and clean» teilzunehmen.

