

# Reagieren unter Druck

Rollenspiele mit Jugendlichen

Swiss Olympic  
«cool and clean»  
Haus des Sports  
Talgut-Zentrum 27  
3063 Ittigen b. Bern  
Tel. +41 31 359 72 27  
Fax +41 31 359 71 71  
coolandclean@swissolympic.ch  
www.coolandclean.ch

Zusammenarbeit

---



Trägerschaft

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Bundesamt für Gesundheit BAG

---

«cool and clean» wird vom  
Tabakpräventionsfonds  
finanziell unterstützt.



# Spielanleitung

## **Inhalt, Ziel und Zielgruppe**

Die folgenden Karten enthalten Anleitungen für Rollenspiele. Bei allen Rollenspielen geht es um Situationen, in denen ein Athlet/eine Athletin, XY genannt, unter Druck gerät, sei es von Seiten der Kolleginnen/Kollegen oder von Seiten der Trainerin/des Trainers.

Die Rollenspiele sind für verschiedene Gruppengrößen (zwischen 2 und 10 Teilnehmenden) und für verschiedene Alterskategorien geeignet.

Die Gruppengrößen für die Rollenspiele sind direkt auf den Karten vermerkt. Der Leiter/die Leiterin kann entscheiden, welches Thema den Interessen und dem Alter der Jugendlichen entspricht.

## **Hinweise zur Durchführung**

Die Rollenspiele werden innerhalb der Gesamtgruppe auf verschiedene, unterschiedlich grosse Gruppen aufgeteilt.

Auf jeder Karte ist der Ablauf identisch vorgegeben: Die Jugendlichen ...

- lesen die Anleitung,
- besprechen mögliche Reaktionen,
- bereiten das Rollenspiel in der Gruppe vor und
- spielen es der Gesamtgruppe vor.

## **Wichtig**

Im Spiel setzen die Kollegen/Kolleginnen und die Trainer/Trainerinnen XY zwar unter Druck, werden dabei jedoch weder aggressiv noch gemein.

## **Ablauf der Reflexion der Rollenspiele**

- 1 Die Gruppe spielt die eingeübte Szene vor.
- 2 Der Leiter/die Leiterin lässt die Szene durch die Zuschauenden kommentieren und die Reaktion beurteilen:
  - Wie hat XY reagiert?
  - War sein Auftreten sicher?
  - Was ist euch bei XY aufgefallen?
  - Wie haben die Kollegen/Kolleginnen reagiert?
- 3 Gemäss den Kommentaren der Zuschauenden kann die Gruppe aufgefordert werden, die Szene nochmals, aber etwas angepasst zu spielen. Auch der Leiter/die Leiterin kann Hinweise für eine Anpassung der verschiedenen Rollen geben:
  - Wie könnte XY auch noch reagieren?
  - Hat jemand von euch eine andere oder bessere Idee?
  - Wie soll XY diese Szene nochmals spielen?
- 4 Allenfalls kann ein Zuschauer aufgefordert werden, die Rolle des Jugendlichen, der unter Druck geraten ist, zu übernehmen und seine Idee der Reaktion spontan spielen:
  - Möchte jemand von euch die Rolle von XY übernehmen?
- 5 Wiederholung der Punkte 1–4, bis die Szene keine neuen Aspekte mehr ergibt.

Wer unter Druck gesetzt wird, bleibt dann am besten standhaft, wenn er/sie nicht auf jedes erneute Drängen mit neuen Gegenargumenten eingeht. Eine bewährte Strategie ist es, das gewählte Verhalten, zum Beispiel den gewählten ablehnenden Satz, dezidiert mehrfach zu wiederholen. Damit werden die Kollegen am ehesten mit Drängen aufhören.

Teilnehmende: 5–8

# 1 Snus in der Garderobe

## Szene

Nach einem Training treffen sich in der Garderobe die Athleten. Sie kennen sich gut und verstehen sich bestens.

Noch vor dem Duschen zieht einer eine Snus-Dose aus der Tasche und reicht die Dose weiter. Alle nehmen einen Beutel.

Die Dose kommt zu XY. XY will eigentlich nicht snusen. Als er/sie ablehnt, wird er/sie von den Kollegen gedrängt:

- Komm, versuch doch mal...
- Bloss dieses Mal...
- Ist wirklich geil...

## Rollenspiel

- Findet zuerst gemeinsam Möglichkeiten, wie XY reagieren kann.
- Übt dann die Szene.
- Spielt die Szene der Gesamtgruppe vor.

Teilnehmende: 2

## 2 Trainer verteilt «Vitaminpräparat»

### Szene

Nach dem Training wartet der Trainer/die Trainerin beim Ausgang auf den Athleten/die Athletin XY. Er nimmt XY kurz zur Seite und überreicht ihm/ihr einige Tabletten mit der Bemerkung, das sei ein Vitaminpräparat, das bei der Regeneration helfe. Pro Tag genüge eine Tablette.

XY ist skeptisch. Als er/sie ablehnt, drängt der Trainer, doch mal wenigstens eine Vitamintablette zu probieren.

### Rollenspiel

- Findet zuerst gemeinsam Möglichkeiten, wie XY reagieren kann.
- Übt dann die Szene.
- Spielt die Szene der Gesamtgruppe vor.

Teilnehmende: 2

### 3 Einsatz trotz Schmerzen

**Szene**

Athlet/Athletin XY leidet an einer chronischen Verletzung, die Schmerzen verursacht. Er/sie vertraut sich dem Jugendobmann im Verein an. Dieser reagiert abweisend, und meint, das Team baue auf XY. Die Mannschaft könne nicht auf ihn/sie verzichten. XY müsse halt auf die Zähne beißen. Als XY bekannt gibt, dass er am nächsten Turnier nicht teilnehmen kann, drängt der Jugendobmann.

**Rollenspiel**

- Findet zuerst gemeinsam Möglichkeiten, wie XY reagieren kann.
- Übt dann die Szene.
- Spielt die Szene der Gesamtgruppe vor.

## 4 Kiffen nach dem Training

### Szene

Nach einem harten Wettkampf verschwinden einige Teamkollegen hinter der Sporthalle. Einer zieht einen Joint hervor, zündet ihn an und reicht ihn in die Runde. Alle nehmen einen Zug. Dann kommt der Joint zu XY. XY will eigentlich nicht kiffen. Als XY ablehnt, wird er/sie von den Kollegen gedrängt:

- Komm, versuch doch mal ...
- Bloss dieses Mal ...
- Ist wirklich geil ...

### Rollenspiel

- Findet zuerst gemeinsam Möglichkeiten, wie XY reagieren kann.
- Übt dann die Szene.
- Spielt die Szene der Gesamtgruppe vor.



Teilnehmende: 4–6

## 5 Mobbing in der Garderobe

### Szene

In der Garderobe ziehen Athleten/Athletinnen über einen Kollegen/eine Kollegin her, der/die nicht anwesend ist. Beleidigungen, Schimpfwörter usw. fallen. In der Gruppe hat jemand die Idee, diesen Kollegen/diese Kollegin per WhatsApp, Facebook, SMS oder andere Plattformen fertig zu machen.

XY findet das nicht gut.

### Rollenspiel

- Findet zuerst gemeinsam Möglichkeiten, wie XY reagieren kann.
- Übt dann die Szene.
- Spielt die Szene der Gesamtgruppe vor.

Teilnehmende: 2

## 6 Mit Foul zum Sieg

### Szene

Beim entscheidenden Spiel in der Meisterschaft liegt die gegnerische Mannschaft in Führung. Der Trainer/die Trainerin nimmt XY kurz zur Seite und fordert ihn/sie auf, einen bestimmten Gegenspieler mit einem Foul aus dem Verkehr zu ziehen. XY soll ruhig einen Platzverweis riskieren.

XY will das nicht. Als er/sie zögert, drängt der Trainer/die Trainerin.

### Rollenspiel

- Findet zuerst gemeinsam Möglichkeiten, wie XY reagieren kann.
- Übt dann die Szene.
- Spielt die Szene der Gesamtgruppe vor.

Teilnehmende: 4–6

## 7 Ausgang bis Mitternacht

### Szene

Am nächsten Tag steht ein wichtiger Wettkampf an. XY ist zu Hause. Einige Freunde klingeln an der Türe und wollen XY spontan für den Ausgang abholen. Der Ort des Ausgangs liegt so weit weg, dass XY sicher nicht vor Mitternacht zurück sein wird.

XY will sich vor dem Wettkampf ausruhen und daher nicht mitgehen.

Doch seine Kollegen/Kolleginnen drängen:

- Ach, komm doch auch mit...
- Sei kein Spielverderber...

### Rollenspiel

- Findet zuerst gemeinsam Möglichkeiten, wie XY reagieren kann.
- Übt dann die Szene.
- Spielt die Szene der Gesamtgruppe vor.

Teilnehmende: 4–6

## 8 Siegerstumpfen

### Szene

Das Team hat den letzten Wettkampf der Saison gewonnen. Damit ist klar, dass es Regionalmeister wird. In der Garderobe herrscht ausgelassene Stimmung. Ein Kollege/eine Kollegin nimmt eine Zigarre hervor (den Siegerstumpfen), zündet sie an und reicht sie in die Runde. XY will eigentlich nicht an der Zigarre ziehen, sie wird ihm/ihr trotzdem überreicht. Als XY ablehnt, wird er/sie von den Kollegen gedrängt, auch an der Zigarre zu ziehen:

- Komm, versuch doch mal ...
- Ist wirklich geil ...
- Das gehört einfach zum Sieg dazu ...

### Rollenspiel

- Findet zuerst gemeinsam Möglichkeiten, wie XY reagieren kann.
- Übt dann die Szene.
- Spielt die Szene der Gesamtgruppe vor.

Teilnehmende: 5–10

## 9 Eine Runde Bier für alle

### Szene

XY (15) trainiert im Verein mit den Erwachsenen. Nach dem Training geht er/sie mit allen anderen ins Stammlokal.

Der Trainer/die Trainerin spendiert eine Runde Bier. XY möchte eigentlich keine alkoholischen Getränke konsumieren. Die anderen drängen:

- Du bist ja bald 16...
- Bier hat nicht viel Alkohol...
- Das ist in unserem Team Tradition...

### Rollenspiel

- Findet zuerst gemeinsam Möglichkeiten, wie XY reagieren kann.
- Übt dann die Szene.
- Spielt die Szene der Gesamtgruppe vor.

Teilnehmende: 4–6

## 10 Zigarette

### Szene

XY ist mit Kollegen/Kolleginnen im Ausgang. Auf dem Weg vom Bahnhof zum Lokal bietet ein Kollege/eine Kollegin Zigaretten an. Alle anderen nehmen eine und lassen sie sich anzünden. YX hat bis jetzt nicht geraucht und will eigentlich auch nicht damit anfangen. Die anderen drängen:

- Was, du hast noch nie geraucht? ...
- Komm, nimm schon, eine Zigarette schadet nicht ...

### Rollenspiel

- Findet zuerst gemeinsam Möglichkeiten, wie XY reagieren kann.
- Übt dann die Szene.
- Spielt die Szene der Gesamtgruppe vor.

Teilnehmende: 4–6

# 11 Schnupftabak

## Szene

An einem Turnier holt während einer Wettkampfpause ein Kollege/eine Kollegin eine Dose mit Schnupftabak hervor und zieht sich zwei Linien in die Nase. Die anderen, die das auch noch nicht kennen, wollen es alle auch versuchen. Es ist für alle lustig zu sehen, wie die meisten Tränen bekommen und stark niesen. Die Dose wird auch XY gereicht.

XY will eigentlich nicht probieren. Als er/sie ablehnt, drängen die Kollegen:

- Komm, versuch doch mal ...
- Schnupftabak ist nicht schädlich ...
- Ist wirklich geil ...

## Rollenspiel

- Findet zuerst gemeinsam Möglichkeiten, wie XY reagieren kann.
- Übt dann die Szene.
- Spielt die Szene der Gesamtgruppe vor.

Teilnehmende: 3–4

## 12 Wasserpfeife

### Szene

Anlässlich einer Party eines Freundes/einer Freundin steht auf dem Balkon eine Shisha (Wasserpfeife). Rund um die Shisha sind Kissen ausgelegt. XY wird eingeladen, sich dazuzusetzen, einen Schlauch zu nehmen und gemütlich mitzurauchen.

XY will das eigentlich nicht probieren. Als er/sie ablehnt, drängen die Kollegen:

- Komm, versuch doch mal ...
- Hier ist es so gemütlich ...
- Wasserpfeife ist nicht schädlich ...

### Rollenspiel

- Findet zuerst gemeinsam Möglichkeiten, wie XY reagieren kann.
- Übt dann die Szene.
- Spielt die Szene der Gesamtgruppe vor.