

Reagieren unter Druck

Spieleranleitung

Spielanleitung

Inhalt, Ziel und Zielgruppe

Die folgenden Karten enthalten Anleitungen für Rollenspiele. Bei allen Rollenspielen geht es um Situationen, in denen eine Sportler*in, XY genannt, unter Druck gerät, sei es von Seiten der Kolleg*innen oder von Seiten der Leiter*in.

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. Die Leiter*in 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 Kolleg*innen und die Leiter*innen 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 Die Leiter*in lässt die Szene durch die Zuschauenden kommentieren und die Reaktion beurteilen:
 - Wie hat XY reagiert?
 - War das Auftreten sicher?
 - Was ist euch bei XY aufgefallen?
 - Wie haben die Kolleg*innen reagiert?
- 3 Gemäss den Kommentaren der Zuschauenden kann die Gruppe aufgefordert werden, die Szene nochmals, aber etwas angepasst zu spielen. Auch die Leiter*in 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 eine Zuschauer*in aufgefordert werden, die Rolle der Jugendlichen, die unter Druck geraten ist, zu übernehmen und ihre 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.

Wenn eine Person unter Druck gesetzt wird, bleibt sie dann am besten standhaft, wenn 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 Kolleg*innen am ehesten aufhören zu drängen.